

GOURMIA®



Air Fryer *Recipe Book* *and Cooking Chart*

Includes **16** recipes
uniquely created for
Model **GAF1180**

ENGLISH

FRANÇAIS

CONTENTS



Gourmia®

Model: GAF1180
2025 Gourmia
1.0

RECIPES

2-Layer Recipes

- Garlic-Herb Lamb Chops with Roasted Carrots **P. 5**
- Lemon Garlic Chicken with Crispy Brussels Sprouts **P. 7**
- Parmesan-Crusted Chicken Tenders with Garlic Green Beans **P. 9**
- Spicy Tofu Skewers with Roasted Zucchini **P. 11**
- Teriyaki Chicken Meatballs with Air-Fried Bok Choy **P. 13**
- Teriyaki Salmon with Broccoli **P. 15**

1-Layer Recipes

- Balsamic Brussels Sprouts with Bacon **P. 17**
- Bottle Caps **P. 19**
- Crispy Chicken Thighs with Herb Roasted Baby Potatoes **P. 21**
- Lemony Asparagus with Capers **P. 23**
- Maple Roasted Salmon with Melted Cherry Tomatoes and Spinach **P. 25**
- Pineapple Chicken **P. 27**
- Pork Chops with Roasted Apples **P. 29**
- Sesame Chicken and Broccoli **P. 31**
- Steak Frites with Herb Butter **P. 33**
- Warm Shrimp and Herb Salad **P. 35**

Mix & Match Sauces and Spice Blends

- Sauces **P. 36**
- Spice Blends **P. 38**

COOKING CHARTS

- Air Fry Cooking Chart **P. 40**
- Cooking Chart Notes **P. 42**
- Dehydrate Chart **P. 43**



Garlic-Herb Lamb Chops with Roasted Carrots

Lamb Chops:

- 4 lamb rib chops
- 1 tablespoon olive oil
- 2 cloves garlic, minced
- 1 ½ teaspoons fresh rosemary, chopped
- 1 ½ teaspoons fresh thyme leaves
- 1 teaspoon Diamond Crystal kosher salt or
- ½ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
- ½ teaspoon black pepper

Carrots:

- 16 oz. small baby carrots
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon honey
- ½ teaspoon ground coriander or cumin
- ½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or
- ¼ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
- ¼ teaspoon black pepper

Lamb Chops:

In a bowl mix olive oil, garlic, rosemary, thyme, salt, and pepper.

Coat lamb with the mixture.

Carrots:

Toss carrots with olive oil, honey, coriander, salt, and pepper.

Air Fry:

Place carrots on the crisper tray on bottom of the basket, and the lamb chops on the rack above.

Set the air fryer to 400°F.

Cook for 10-12 minutes.



Lemon Garlic Chicken with Crispy Brussels Sprouts

Chicken:

4 boneless chicken breasts
2 tablespoons olive oil
3 cloves garlic, minced
1 tablespoon lemon zest
1 tablespoon fresh lemon juice
1 teaspoon smoked paprika
1 teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ½
teaspoon Morton's kosher salt or table salt
½ teaspoon black pepper

Brussels Sprouts:

2 cups Brussels sprouts, halved
1 tablespoon olive oil
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ¼
teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper
1 tablespoon balsamic vinegar

Chicken:

In a bowl, mix olive oil, garlic, lemon zest, lemon juice, smoked paprika, salt, and pepper.

Coat chicken with the mixture.

Brussels Sprouts:

Toss Brussels sprouts with olive oil, salt, and pepper.

Air Fry:

Place Brussels sprouts on the crisper tray on bottom of the basket, and the chicken on the rack above.

Set the air fryer to 375°F.

Cook for 12-15 minutes.

In the last 5 minutes, drizzle balsamic vinegar over the Brussels sprouts to glaze.

Serve with cauliflower "rice" if desired.



Parmesan-Crusted Chicken Tenders with Garlic Green Beans

Chicken Tenders:

- 1 lb. chicken tenders
- ½ cup grated Parmesan cheese
- ½ cup Panko breadcrumbs
- 1 teaspoon Italian seasoning
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ¼ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 egg, beaten

Green Beans:

- 2 cups fresh green beans, trimmed
- 1 tablespoon olive oil
- 2 cloves garlic, minced
- ½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ¼ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 tablespoon lemon juice

Chicken Tenders:

In a bowl, mix Parmesan, breadcrumbs, Italian seasoning, garlic powder, salt, and pepper.

Dip each chicken tender in the beaten egg, then coat with the Parmesan-breadcrumb mixture.

Green Beans:

Toss green beans with olive oil, garlic, salt, and pepper.

Air Fry:

Place green beans on the crisper tray on bottom of the basket, and the chicken on the rack above.

Place chicken tenders on the top rack and green beans in the bottom basket.

Set the air fryer to 400°F.

Cook for 10-12 minutes.



Spicy Tofu Skewers with Roasted Zucchini

Tofu Skewers:

1 block firm tofu, cubed
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon sriracha sauce
1 tablespoon sesame oil
1 tablespoon honey or maple syrup
1 teaspoon garlic powder
Skewers soaked in water for 30 minutes

Zucchini:

2 medium zucchini, sliced into rounds
1 tablespoon olive oil
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or
¼ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper

Tofu Skewers:

In a bowl mix soy sauce, sriracha, sesame oil, honey, and garlic powder.
Coat tofu with the mixture.
Thread tofu onto skewers.

Zucchini:

Toss zucchini rounds with olive oil, salt, and pepper.

Air Fry:

Place zucchini on the crisper tray on bottom of the basket, and the tofu skewers on the rack above.

Set the air fryer to 375°F.

Cook for 12-15 minutes.

Serve with additional sriracha sauce.



Teriyaki Chicken Meatballs with Air-Fried Bok Choy

Meatballs:

- 1 lb. ground pork, beef or chicken
- ¼ cup breadcrumbs
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon hoisin sauce
- 1 tablespoon grated ginger
- 1 clove garlic, minced
- 1 egg
- 2 tablespoons teriyaki sauce for brushing

Bok Choy:

- 2 small heads of baby Bok choy, halved
- 1 tablespoon sesame oil
- 1 teaspoon soy sauce
- 1 teaspoon sesame seeds

Meatballs:

In a bowl, mix ground meat, breadcrumbs, soy sauce, hoisin sauce, ginger, garlic, and egg. Roll into small meatballs.

Bok Choy:

Toss baby Bok choy halves with sesame oil, and soy sauce.

Air Fry:

Place Bok choy on the crisper tray on bottom of the basket, and the meatballs on the rack above.

Set the air fryer to 375°F.

Cook for 15 minutes.

Brush teriyaki sauce over the meatballs during the last 5 minutes of cooking.

Serve with rice if desired.



Teriyaki Salmon with Broccoli

Salmon:

- 2 salmon fillets (about 6 oz each)
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon honey
- 1 tablespoon rice vinegar
- 1 teaspoon grated ginger
- 1 teaspoon sesame oil
- 1 clove garlic, minced

Broccoli:

- 2 cups broccoli florets
- 1 tablespoon olive oil
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ¼ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
- ¼ teaspoon black pepper

Salmon:

In a bowl, whisk soy sauce, honey, rice vinegar, ginger, sesame oil, and garlic.

Coat salmon with the mixture.

Broccoli:

Toss broccoli with olive oil, garlic powder, salt, and pepper.

Air Fry:

Place broccoli on the crisper tray on bottom of the basket, and the salmon on the rack above.

Set the air fryer to 375°F.

Cook for 10–12 minutes.

Serve with rice if desired.

Drizzle lemon juice over the green beans before serving.



Balsamic Brussels Sprouts with Bacon

1 pound brussels sprouts, trimmed and halved through the stems (quarter if large)
4 slices bacon, cut into ½-inch pieces
2 tablespoons balsamic vinegar
1 teaspoon olive oil
1 teaspoon fresh thyme, chopped
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 25 minutes

1. In a large bowl, combine all ingredients
2. Toss gently until brussels sprouts are evenly coated with seasonings
3. Place half of the brussels sprouts in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 400°, and set time to 25 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



Bottle Caps

1 cup all-purpose flour
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon garlic powder
½ teaspoon sweet paprika (omit cayenne if using hot paprika)
¼ teaspoon cayenne pepper
¼ teaspoon kosher salt
½ cup buttermilk, or whole milk
1 large egg
1 cup panko breadcrumbs
2 cups pickled jalapeño slices, drained and patted dry
1 cup ranch dressing for serving

Serves 4 / Total Cook Time 13 minutes

1. Combine flour, onion powder, garlic powder, paprika, cayenne and salt in a shallow bowl
2. Beat egg and buttermilk together in a second shallow bowl
3. Place panko in a third shallow bowl
4. Working in batches, dip jalapeño slices into seasoned flour, then egg mixture, and lastly into panko
5. Place half of the jalapeño slices in each of the baskets
6. Insert baskets into air fryer
7. Select Zone 1
8. Select AIR FRY
9. Set temperature to 390°, and set time to 13 minutes
10. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
11. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately with ranch dressing



Crispy Chicken Thighs with Herb Roasted Baby Potatoes

Basket 1:

4 boneless, skin-on chicken thighs
2 teaspoons Worcestershire sauce
1 teaspoon olive oil
1 teaspoon kosher salt
½ teaspoon garlic powder
½ teaspoon ground black pepper

Basket 2:

2 pounds baby potatoes, cut in half if large
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon fresh herbs, chopped (thyme, rosemary, marjoram, or a mix)
1 teaspoon kosher salt
½ teaspoon ground black pepper

Serves 2 / Total Cook Time 30 minutes

1. In a large bowl mix, Worcestershire sauce, olive oil, salt, garlic powder, and black pepper. Add chicken to bowl and toss gently until chicken is evenly coated with seasonings
2. In a separate bowl, toss together potatoes, olive oil, herbs, salt, and black pepper
3. Place chicken in the Zone 1 basket
4. Place potatoes in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select AIR FRY
8. Set temperature to 400°, and set time to 30 minutes
9. Select Zone 2
10. Select AIR FRY
11. Set temperature to 390°, and set time to 18 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



Lemony Asparagus with Capers

2 pounds medium asparagus, trimmed
1 small leek, trimmed, halved lengthwise and thinly sliced
1 medium garlic clove, minced
3 tablespoons fresh lemon juice
2 tablespoons capers, drained
1 tablespoon olive oil
2 teaspoons Dijon mustard
1 teaspoon kosher salt
½ teaspoon ground black pepper
¼ cup parsley, chopped
¼ cup Parmesan cheese, shredded

Serves 4 / Total Cook Time 18 minutes

1. In a large bowl, combine all ingredients except parsley and Parmesan cheese
2. Toss gently until asparagus is evenly coated with seasonings
3. Place half of the asparagus in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 390°, and set time to 18 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking

When cooking is complete, top asparagus with parsley and Parmesan cheese and serve immediately



Maple Roasted Salmon with Melted Cherry Tomatoes and Spinach

Basket 1:

4 skinless salmon fillets, 4–6 oz. each
2 tablespoons maple syrup
1 tablespoon Dijon mustard
1 teaspoon olive oil
1 teaspoon kosher salt
½ teaspoon ground black pepper

Basket 2:

1 pint cherry tomatoes
5 oz. fresh baby spinach
2 teaspoons olive oil
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 17 minutes

1. Mix together maple syrup, Dijon mustard, olive oil, salt, and black pepper. Brush on salmon fillets
2. In a large bowl, toss together cherry tomatoes, spinach, olive oil, salt, and black pepper
3. Place salmon in the Zone 1 basket
4. Place tomato and spinach mixture in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select ROAST
8. Set temperature to 390°, and set time to 17 minutes
9. Select Zone 2
10. Select AIR FRY
11. Set temperature to 400°, and set time to 10 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



Pineapple Chicken

4 boneless skinless chicken breasts,
cut into 1-inch pieces
1 cup pineapple chunks, drained (canned or fresh)
1 small red bell pepper, cored and cut into 1 inch dice
1 small red onion, peeled and cut into 1 inch dice
1 green onion, chopped
2 tablespoons dark brown sugar, packed
2 tablespoons rice vinegar
1 tablespoon soy sauce
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon toasted sesame oil
2 teaspoons fish sauce
1 teaspoon garlic powder
½ teaspoon ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 18 minutes

1. In a large bowl, combine all ingredients
2. Toss gently until chicken and pineapple are evenly coated with seasonings
3. Place half of the chicken and pineapple mixture in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 390°, and set time to 18 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately over white or brown rice if desired



Pork Chops with Roasted Apples

Basket 1:

2 1-inch thick bone-in pork chops, about 1 ½ pounds total

1 teaspoon seasoned salt
½ teaspoon garlic powder
½ teaspoon onion powder
½ teaspoon ground black pepper

Basket 2:

2 medium Granny Smith apples, peeled, cored and sliced into ½-inch thick wedges

1 tablespoon cider vinegar
2 teaspoons light brown sugar
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon ground black pepper

Serves 2 / Total Cook Time 20 minutes

1. Mix together seasoned salt, garlic powder, onion powder, and black pepper. Season pork chops with spice mixture
2. In a large bowl, toss together apples, cider vinegar, brown sugar, salt, and black pepper
3. Place pork chops in the Zone 1 basket
4. Place apples in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select AIR FRY
8. Set temperature to 390°, and set time to 20 minutes
9. Select Zone 2
10. Select ROAST
11. Set temperature to 400°, and set time to 10 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



Sesame Chicken and Broccoli

Basket 1:

16 oz. frozen broccoli florets
1 teaspoon toasted sesame oil
1 teaspoon vegetable oil
½ teaspoon kosher salt

Basket 2:

4 boneless skinless chicken breasts,
cut into 1-inch pieces
1 large garlic clove, minced
1-inch piece ginger, minced
3 tablespoons soy sauce
1 tablespoon brown sugar
1 tablespoon rice vinegar
1 tablespoon hoisin sauce
2 teaspoons toasted sesame oil

Serves 4 / Total Cook Time 18 minutes

1. In a large bowl, toss together broccoli, sesame oil, vegetable oil, and salt
2. In a separate bowl, mix garlic, ginger, soy sauce, brown sugar, rice vinegar, hoisin sauce, and sesame oil
Add chicken to bowl and toss gently until chicken is evenly coated with seasonings
3. Place broccoli in the Zone 1 basket
4. Place chicken in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select AIR FRY
8. Set temperature to 390°, and set time to 18 minutes
9. Select Zone 2
10. Select AIR FRY
11. Set temperature to 400°, and set time to 12 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately over white or brown rice if desired



Steak Frites with Herb Butter

Basket 1:

1 16 oz. bag frozen French fries

Basket 2:

2 boneless 1-inch thick New York strip steaks,
about 1 ½ pounds total

1 ½ teaspoons kosher salt

1 teaspoon ground black pepper

Herb Butter:

4 tablespoons softened unsalted butter, mixed
together with

1 small shallot, minced

1 small garlic clove, minced

1 tablespoon fresh parsley, minced

Serves 2 / Total Cook Time 35 minutes

1. Season steaks with salt and pepper
2. Place French fries in the Zone 1 basket
3. Place steaks in the Zone 2 basket
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 400°, and set time to 35 minutes
8. Select Zone 2
9. Select AIR FRY
10. Set temperature to 400°, and set time to 16 minutes
11. Select SMART FINISH
12. Select START to begin cooking

When cooking is complete, top each steak with some of the herb butter before serving



Warm Shrimp and Herb Salad

2-pounds medium shrimp, peeled and deveined
½ cup olive oil, divided
¼ cup fresh lemon juice, divided
1 medium clove garlic, minced
1 teaspoon kosher salt
1 teaspoon sweet paprika (omit cayenne if using hot paprika)
½ teaspoon ground black pepper
¼ teaspoon cayenne, or to taste
16 oz. package spring mix salad greens
1 cup fresh herbs, chopped (a combination of mint, dill, and parsley, or your favorite herbs)
Additional kosher salt and ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 10 minutes

1. In a large bowl, combine shrimp, 2 tablespoons olive oil, 2 tablespoons lemon juice, garlic, salt, paprika, pepper, and cayenne
2. Toss gently until shrimp are evenly coated with seasonings
3. Place half of the shrimp in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 390°, and set time to 10 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking
10. While shrimp are cooking, combine remaining olive oil and lemon juice and season with salt and pepper
11. In a clean large bowl, toss salad greens with herbs, then dress with olive oil mixture

When cooking is complete, serve shrimp over dressed greens



Mix & Match | Sauces

Tangy Lemon Herb Yogurt Sauce

1 cup plain Greek yogurt
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon lemon juice
1 teaspoon lemon zest
1 garlic clove, minced
1 tablespoon fresh dill, chopped
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt
or ½ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper

1. In a bowl, combine the yogurt, olive oil, lemon juice, and lemon zest.
2. Stir in the minced garlic, dill, salt, and pepper.
3. Mix well. Serve chilled.

Sweet & Spicy Honey Sriracha Sauce

¼ cup honey
2 tablespoons sriracha sauce
1 tablespoon soy sauce
1 tablespoon rice vinegar (or lime juice)
1 teaspoon garlic powder
½ teaspoon grated fresh ginger

1. Mix all ingredients in a small bowl until well combined.

Garlic Tahini Sauce

¼ cup tahini
2 tablespoons lemon juice
1 tablespoon olive oil
1 garlic clove, minced
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ½ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper
2-3 tablespoons water (to thin sauce)

1. In a small bowl, whisk together the tahini, lemon juice, olive oil, minced garlic, salt, and pepper.
2. Add water a tablespoon at a time until desired consistency is reached (sauce should be pourable but not too thin).

Creamy Avocado Cilantro Sauce

1 ripe avocado
1 garlic clove
¼ cup plain Greek yogurt
1 tablespoon lime juice
1 tablespoon olive oil
¼ cup fresh cilantro
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ½ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper
2-3 tablespoons water (to thin sauce)

1. In a blender or food processor, blend the avocado, garlic, yogurt, lime juice, olive oil, cilantro, salt, and pepper until smooth.
2. Add water if needed, a tablespoon at a time until desired consistency is reached.



Coconut Lime Peanut Sauce

1 cup plain Greek yogurt
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon lemon juice
1 teaspoon lemon zest
1 garlic clove, minced
1 tablespoon fresh dill, chopped
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅛ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper

1. In a bowl, combine the yogurt, olive oil, lemon juice, and lemon zest.
2. Stir in the minced garlic, dill, salt, and pepper.
3. Mix well.
Serve chilled.

Spicy Mango Salsa

1 ripe mango, peeled and diced
1 small fresh red chili, finely diced
¼ cup red onion, finely chopped
2 tablespoons fresh cilantro, chopped
2 tablespoons lime juice
1 teaspoon honey
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅛ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper

1. In a bowl, combine all ingredients.
2. Mix well.
Serve chilled.

Balsamic Dijon Glaze

¼ cup balsamic vinegar
2 tablespoons Dijon mustard
1 tablespoon honey or maple syrup
1 garlic clove, minced
1 teaspoon olive oil
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅛ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper

1. In a small saucepan, combine balsamic vinegar, Dijon mustard, honey, and minced garlic.
2. Simmer on low heat, stirring constantly, until mixture thickens into a glaze (3- 5 minutes).
3. Remove from heat and stir in olive oil, salt, and pepper.
Serve warm.

Classic Beurre Blanc (Butter Sauce)

¼ cup white wine
1 tablespoon lemon juice
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅛ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon white pepper
1 small shallot, minced
4 tablespoons unsalted butter cut into cubes, chilled.
1 tablespoon fresh herbs (chives, dill, parsley or tarragon), chopped (optional)

1. In a small saucepan, simmer the white wine, lemon juice, salt, pepper, and shallot over medium heat until reduced by half.
2. Lower the heat and whisk in the butter cubes, one at a time, until melted and smooth.
3. Remove from heat, stir in fresh herbs if using.
Serve immediately.



Mix & Match | Spice Blends

Jerk Spice Blend

1 tablespoon ground allspice
1 tablespoon ground cinnamon
1 tablespoon smoked paprika
1 tablespoon ground black pepper
1 teaspoon cayenne pepper (adjust to taste)
1 teaspoon dried thyme
1 teaspoon ground nutmeg
1 teaspoon ground ginger
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon brown sugar
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Mediterranean Herb Blend

2 tablespoon dried oregano
1 tablespoon dried basil
1 tablespoon dried thyme
1 tablespoon dried rosemary
1 tablespoon dried parsley
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon dried lemon peel
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Shichimi Togarashi

1 tablespoon chili flakes (adjust to taste)
1 tablespoon black sesame seeds
1 tablespoon white sesame seeds
1 teaspoon ground ginger
1 teaspoon dried orange peel or lemon peel
1 teaspoon ground Sichuan peppercorns
1 teaspoon nori flakes
½ teaspoon garlic powder
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Berbere Spice Blend

1 tablespoon ground coriander
1 tablespoon ground cumin
1 tablespoon smoked paprika
1 tablespoon ground fenugreek (optional)
1 tablespoon ground ginger
1 teaspoon ground cinnamon
1 teaspoon cayenne pepper (adjust to taste)
1 teaspoon ground allspice
1 teaspoon ground black pepper
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.



Smoky Citrus Herb Blend

1 tablespoon smoked paprika
1 tablespoon dried oregano
1 tablespoon dried thyme
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon dried lemon zest
½ teaspoon ground black pepper
½ teaspoon red pepper flakes
(adjust to taste)
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Cajun Spice Blend

2 tablespoons smoked paprika
1 tablespoon garlic powder
1 tablespoon onion powder
1 tablespoon dried oregano
1 tablespoon dried thyme
1 teaspoon cayenne pepper
(adjust to taste)
1 teaspoon ground black pepper
1 teaspoon white pepper
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Middle Eastern Sumac & Coriander Spice Blend

2 tablespoons ground sumac
1 tablespoon ground coriander
1 tablespoon ground cumin
1 teaspoon ground cinnamon
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon dried thyme
½ teaspoon black pepper
½ teaspoon ground allspice
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Mediterranean Garlic & Herb Blend

1 tablespoon dried rosemary
1 tablespoon dried oregano
1 tablespoon dried basil
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon ground fennel seeds
1 teaspoon dried orange peel or lemon peel
½ teaspoon black pepper
Mix all the spices and herbs thoroughly in a small bowl.

AIR FRY COOKING CHART

INGREDIENT VEGETABLES	AMOUNT PER BASKET	PREPARATION	OIL	TEMP	TIME	
					SINGLE BASKET	DUAL BASKETS
 Asparagus	1 bunch	Whole, stems trimmed	2 tsp	390°F	9–11 minutes	22–27 minutes
 Beets	6–7 small	Whole	None	390°F	32–37 minutes	37–42 minutes
 Bell peppers (to roast)	3 small peppers	Whole	None	390°F	12–17 minutes	17–22 minutes
 Broccoli	1 head	Cut in 1-inch florets	1 Tbsp	390°F	10–12 minutes	17–19 minutes
 Brussels sprouts	1 lb	Cut in half, stem removed	1 Tbsp	400°F	17–22 minutes	22–27 minutes
 Butternut squash	1 ½ lbs	Cut in 1–2-inch pieces	1 Tbsp	390°F	22–27 minutes	37–42 minutes
 Carrots	1 lb	Peeled, cut in ½-inch pieces	1 Tbsp	390°F	15–18 minutes	27–32 minutes
 Cauliflower	1 head	Cut in 1-inch florets	2 Tbsp	390°F	19–22 minutes	22–27 minutes
 Corn on the cob	2 ears, cut in half	Husks removed	1 Tbsp	390°F	14–17 minutes	20–22 minutes
 Green beans	1 bag (12 oz)	Trimmed	1 Tbsp	390°F	10–12 minutes	12–17 minutes
 Kale (for chips)	6 cups, packed	Torn in pieces, stems removed	None	300°F	9–11 minutes	17–22 minutes
 Mushrooms	8 oz	Rinsed, cut in quarters	1 Tbsp	390°F	9–11 minutes	15–15 minutes
 Potatoes, russet	1 ½ lbs	Cut in 1-inch wedges	½–1 Tbsp	400°F	22–24 minutes	37–40 minutes
	1 lb	Hand-cut fries, thin	½–1 Tbsp	400°F	22–26 minutes	32–37 minutes
	1 lb	Hand-cut fries, thick	1 Tbsp	400°F	21–26 minutes	37–42 minutes
	3 whole (6–8 oz)	Pierced with fork 3 times	None	400°F	32–37 minutes	39–42 minutes
 Potatoes, sweet	1 ½ lbs	Cut in 1-inch chunks	1 Tbsp	400°F	17–22 minutes	32–37 minutes
	3 whole (6–8 oz)	Pierced with fork 3 times	None	400°F	38–44 minutes	42–47 minutes
 Zucchini	1 lb	Cut in half lengthwise, then cut in 1-inch pieces	1 Tbsp	390°F	17–20 minutes	27–30 minutes

INGREDIENT	AMOUNT PER BASKET	PREPARATION	OIL	TEMP	TIME	
POULTRY					SINGLE BASKET	DUAL BASKETS
 Chicken breasts	2 breasts (3/4–1 1/2 lbs each) 4 breasts (1/2–3/4 lb each)	Bone in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	390°F 390°F	10–14 minutes 15–20 minutes	22–27 minutes 22–27 minutes
 Chicken thighs	2 thighs (6–10 oz each) 4 thighs (4–8 oz each)	Bone in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	390°F 390°F	24–30 minutes 20–24 minutes	27–30 minutes 27–30 minutes
 Chicken wings	2 lbs	Drumettes & flats	1 Tbsp	390°F	20–24 minutes	45–49 minutes
FISH & SEAFOOD						
 Crab cakes	2 cakes (6–8 oz each)	None	Brushed with oil	390°F	7–12 minutes	12–15 minutes
 Lobster tails	4 tails (3–4 oz each)	Whole	None	390°F	7–10 minutes	17–20 minutes
 Salmon fillets	3 fillets (4 oz each)	None	Brushed with oil	400°F	9–14 minutes	15–19 minutes
 Shrimp	1 lb	Whole, peeled, tails on	1 Tbsp	390°F	9–12 minutes	12–15 minutes
BEEF						
 Burgers	2 quarter-pound patties, 80% lean	½ inch thick	Brushed with oil	390°F	10–12 minutes	12–15 minutes
 Steak	2 steaks (8 oz each)	Whole	Brushed with oil	390°F	12–22 minutes	16–20 minutes
PORK						
 Bacon	3 strips, cut in half	None	None	350°F	10–12 minutes	11–14 minutes
 Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (10–12 oz each) 2 boneless chops (8 oz each)	Bone-in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	390°F 390°F	17–19 minutes 16–19 minutes	25–29 minutes 19–22 minutes
 Pork tenderloin	1 lb	None	Brushed with oil	375°F	17–22 minutes	27–32 minutes
 Sausages	5 sausages	None	None	390°F	9–12 minutes	19–24 minutes

AIR FRY COOKING CHART

INGREDIENT	AMOUNT PER BASKET	PREPARATION	OIL	TEMP	TIME	
FROZEN FOODS					SINGLE BASKET	DUAL BASKETS
 Chicken cutlets	3 cutlets	None	None	400° F	20–23 minutes	22–27 minutes
 Chicken nuggets	1 box (12 oz)	None	None	390° F	12–15 minutes	20–23 minutes
 Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	390° F	16–18 minutes	19–24 minutes
 Fish sticks	18 fish sticks (11 oz)	None	None	390° F	12–15 minutes	18–21 minutes
 French fries	1 lb	None	None	400° F	20–24 minutes	30–34 minutes
French fries	2 lbs	None	None	400° F	34–38 minutes	52–57 minutes
 Mozzarella sticks	1 box (11 oz)	None	None	375° F	10–12 minutes	12–14 minutes
 Pot stickers	2 bags (10.5 oz)	None	1 Tbsp	390° F	14–16 minutes	18–20 minutes
 Pizza rolls	1 bag (20 oz, 40 count)	None	None	390° F	14–17 minutes	17–20 minutes
 Popcorn shrimp	1 box (14–16 oz)	None	None	390° F	11–13 minutes	16–20 minutes
 Sweet potato fries	1 lb	None	None	375° F	22–24 minutes	30–32 minutes
 Tater tots	1 lb	None	None	375° F	20–24 minutes	27–29 minutes
 Onion rings	10 oz	None	None	375° F	15–18 minutes	20–24 minutes

COOKING CHART NOTES

Check food for desired doneness a few minutes before cook time elapses; cook a little longer if necessary. Always ensure raw proteins reach food-safe temperature.

For best results, turn food or shake basket halfway through cook time.

When cooking with only one basket, follow cook time under SINGLE BASKET.

When cooking with both baskets, whether cooking the same food or different foods, follow cook time under DUAL BASKETS.

INGREDIENT	PREPARATION	TEMPERATURE	DEHYDRATE TIME FOR SINGLE OR DUAL BASKETS
FRUITS & VEGETABLES			
 Apples	Core removed, cut in 1/8-inch slices	135°F	7–8 hours
 Apricot	Cut in 1/8-inch slices, pit removed	135°F	8–10 hours
 Bananas	Peeled, cut in 1/8-inch slices	135°F	8–10 hours
 Beets	Peeled, cut in 1/8-inch slices	135°F	6–8 hours
 Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	135°F	4 hours
 Ginger root	Cut in 1/8-inch slices	135°F	6 hours
 Mangoes	Peeled, cut in 1/8-inch slices, pit removed	135°F	8–10 hours
 Mushrooms	Cut in 1/4-inch slices (wiped clean with a paper towel)	135°F	6–8 hours
 Pineapple	Peeled, cored, cut in 1/8-inch slices	135°F	8–10 hours
 Strawberries	Cut in half or in 1/8-inch slices	135°F	8–10 hours
 Tomatoes	Cut in 1/8-inch slices	135°F	6–8 hours
 Tomatoes, cherry	Cut in half	135°F	8–10 hours
MEAT, POULTRY & FISH			
 Beef	Cut in 1/4-inch slices, marinated overnight	150°F	8–10 hours
 Chicken	Cut in 1/4-inch slices, marinated overnight	150°F	8–10 hours
 Turkey	Cut in 1/4-inch slices, marinated overnight	150°F	8–10 hours
 Salmon	Cut in 1/4-inch slices, marinated overnight	150°F	5–7 hours



Get recipes and share yours @gourmia



GOURMIA®



**Friteuse à
air chaud**

***Livre de recettes
et tableau de cuisson***

Comprend **16** recettes
créées exclusivement pour
Modèle **GAF1180**

ENGLISH

FRANÇAIS

TABLE DES MATIÈRES



Gourmia®

Recettes avec 2 niveaux de cuisson

- Côtelettes d'agneau à l'ail et aux herbes avec carottes rôties **P. 49**
- Poulet à l'ail et au citron avec choux de Bruxelles croustillants **P. 51**
- Filets de poulet en croûte de parmesan avec haricots verts à l'ail **P. 53**
- Brochettes de tofu épicées avec courgettes rôties **P. 55**
- Boulettes de poulet teriyaki avec pak-choï frit **P. 57**
- Saumon teriyaki avec brocoli **P. 59**

Recettes avec 1 niveau de cuisson

- Choux de Bruxelles balsamiques avec bacon **P. 61**
- Bouchons de bouteille **P. 63**
- Cuisses de poulet croustillantes avec petites pommes de terre rôties aux herbes **P. 65**
- Asperges citronnées aux câpres **P. 67**
- Saumon rôti au sirop d'érable avec tomates cerises fondues et épinards **P. 69**
- Poulet à l'ananas **P. 71**
- Côtelettes de porc avec pommes rôties **P. 73**
- Poulet au sésame et brocoli **P. 75**
- Steak frites au beurre aux herbes **P. 77**
- Salade chaude aux crevettes et aux herbes **P. 79**

Choix de combinaisons Sauces et mélanges d'épices

- Sauces **P. 80**
- Mélanges d'épices **P. 82**

Tableau de cuisson pour la friture
à air chaud **P. 84**

Notes sur le tableau
de cuisson **P. 86**

Tableau pour
la déshydratation **P. 87**



Côtelettes d'agneau à l'ail et aux herbes avec carottes rôties

Côtelettes d'agneau :

4 côtelettes d'agneau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail émincées
1 ½ cuillère à café de romarin frais, haché
1 ½ cuillère à café de feuilles de thym frais
1 cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou
½ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
½ cuillère à café de poivre noir

Carottes :

450 g (16 oz) de petites carottes
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de miel
½ cuillère à café de coriandre ou de cumin moulu(e)
½ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou
¼ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
¼ cuillère à café de poivre noir

Côtelettes d'agneau :

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, l'ail, le romarin, le thym, le sel et le poivre.

Enrober l'agneau du mélange.

Carottes :

Recouvrir les carottes avec l'huile d'olive, le miel, la coriandre, le sel et le poivre.

Friture à l'air chaud :

Placer les carottes sur le plat croustilleur au fond du panier et les côtelettes d'agneau sur la grille au-dessus.

Régler la friteuse à air chaud sur 205 °C (400 °F).

Cuire pendant 10-12 minutes.



Poulet à l'ail et au citron avec choux de Bruxelles croustillants

Poulet :

4 poitrines de poulet désossées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 gousses d'ail émincées
1 cuillère à soupe de zeste de citron
1 cuillère à soupe de jus de citron frais
1 cuillère à café de paprika fumé
1 cuillère à café de sel casher Diamond
Crystal ou ½ cuillère à café de sel casher
Morton ou de sel de table
½ cuillère à café de poivre noir

Choux de Bruxelles :

2 tasses de choux de Bruxelles, coupées
en deux
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café de sel casher Diamond
Crystal ou ¼ cuillère à café de sel casher
Morton ou de sel de table
¼ cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Poulet :

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, l'ail, le zeste de citron,
le jus de citron, le paprika fumé, le sel et le poivre.
Enrober le poulet du mélange.

Choux de Bruxelles :

Recouvrir les choux de Bruxelles avec l'huile d'olive, le sel et
le poivre.

Friture à l'air chaud :

Placer les choux de Bruxelles sur le plat croustilleur au fond
du panier et le poulet sur la grille au-dessus.

Régler la friteuse à air chaud sur 190 °C (375 °F).

Cuire pendant 12-15 minutes.

Au cours des 5 dernières minutes de cuisson, verser un filet
de vinaigre balsamique sur les choux de Bruxelles pour les
glacer.

Servir avec du « riz » de chou-fleur si désiré.



Filets de poulet en croûte de parmesan avec des haricots verts à l'ail

Filets de poulet :

450 g (1lb) de filets de poulet
½ tasse de parmesan râpé
½ tasse de chapelure Panko
1 cuillère à café d'assaisonnement italien
½ cuillère à café d'ail en poudre
½ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou
¼ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
¼ cuillère à café de poivre noir
1 œuf battu

Haricots verts :

2 tasses de haricots verts frais, équeutés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail émincées
½ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou
¼ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
¼ cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à soupe de jus de citron

Filets de poulet :

Dans un bol, mélanger le parmesan, la chapelure, l'assaisonnement italien, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Tremper chaque filet de poulet dans l'œuf battu, puis l'enrober du mélange parmesan-chapelure.

Haricots verts :

Recouvrir les haricots verts avec l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre.

Friture à l'air chaud :

Placer les haricots verts sur le plat croustilleur au fond du panier et le poulet sur la grille au-dessus.

Placer les filets de poulet sur la grille supérieure et les haricots verts dans le panier inférieur.

Régler la friteuse à air chaud sur 205 °C (400 °F).

Cuire pendant 10-12 minutes.



Brochettes de tofu épicées avec courgettes rôties

Brochettes de tofu :

1 bloc de tofu ferme, en cubes
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de sauce sriracha
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
1 cuillère à café d'ail en poudre
Brochettes trempées dans l'eau pendant 30 minutes

Courgettes :

2 courgettes moyennes, tranchées en rondelles
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou
¼ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
¼ cuillère à café de poivre noir

Brochettes de tofu :

Dans un bol, mélanger la sauce soja, la sauce sriracha, l'huile de sésame, le miel et la poudre d'ail.
Enduire le tofu du mélange.
Enfiler le tofu sur les brochettes.

Courgettes :

Mélanger les courgettes avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Friture à l'air chaud :

Placez les courgettes sur le plat croustilleur au fond du panier et les brochettes de tofu sur la grille au-dessus.

Régler la friteuse à air chaud sur 190 °C (375 °F).

Cuire pendant 12-15 minutes.

Servir avec de la sauce sriracha.



Boulettes de poulet

Teriyaki avec pak-choï frit

Boulettes de viande :

450 g (1lb) de porc, de bœuf ou de poulet haché
¼ tasse de chapelure
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de sauce hoisin
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
1 gousse d'ail émincée
1 œuf
2 cuillères à soupe de sauce teriyaki pour badigeonner les boulettes

Pak-choï :

2 têtes de petits pak-choïs, coupées en deux
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à café de sauce soja
1 cuillère à café de graines de sésame

Boulettes de viande :

Dans un bol, mélanger la viande hachée, la chapelure, la sauce soja, la sauce hoisin, le gingembre, l'ail et l'œuf.
Rouler la viande en petites boulettes.

Pak-choï :

Mélanger les petits pak-choïs coupés en deux avec l'huile de sésame et la sauce soja.

Friture à l'air chaud :

Placer le pak-choï sur le plat croustilleur au fond du panier et les boulettes de viande sur la grille au-dessus.

Régler la friteuse à air chaud sur 190 °C (375 °F).

Cuire pendant 15 minutes.

Badigeonner les boulettes de viande de sauce teriyaki au cours des 5 dernières minutes de cuisson.

Servir avec du riz si désiré.



Saumon Teriyaki avec brocoli

Saumon :

2 filets de saumon (environ 170 g [6 oz] chacun)
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
1 cuillère à café de gingembre râpé
1 cuillère à café d'huile de sésame
1 gousse d'ail émincée

Brocoli :

2 tasses de bouquets de brocoli
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café d'ail en poudre
½ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou
¼ cuillère à café de sel casher Morton ou de
sel de table
¼ cuillère à café de poivre noir

Saumon :

Dans un bol, fouetter la sauce soja, le miel, le vinaigre de riz, le gingembre, l'huile de sésame et l'ail.
Enduire le saumon du mélange.

Brocoli :

Recouvrir le brocoli avec l'huile d'olive, la poudre d'ail, le sel et le poivre.

Friture à l'air chaud :

Placer le brocoli sur le plat croustilleur au fond du panier et le saumon sur la grille au-dessus.

Régler la friteuse à air chaud sur 190 °C (375 °F).

Cuire pendant 10-12 minutes.

Servir avec du riz si désiré.

Verser un filet de jus de citron sur les haricots verts avant de servir.



Choux de Bruxelles balsamiques au bacon

450 g de choux de Bruxelles, parés et coupés en deux dans la tige (en quartiers s'ils sont gros).

4 tranches de bacon, coupées en morceaux de 1 cm

2 c. à table de vinaigre balsamique

1 c. à thé d'huile d'olive

1 c. à thé de thym frais, haché

½ c. à thé de sel kasher

¼ c. à thé de poivre noir moulu

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total de 25 minutes

1. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients.
2. Mélanger délicatement jusqu'à ce que les choux de Bruxelles soient uniformément enrobés d'assaisonnements.
3. Placer la moitié des choux de Bruxelles dans chacun des paniers.
4. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
5. Sélectionner la zone 1.
6. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
7. Régler la température à 200 °C / 400 °F et la durée à 25 minutes.
8. Sélectionner la fonction CUISSON SYNCHRONISÉE (MATCH COOK) pour faire correspondre les réglages de la zone 2 à ceux de la zone 1.
9. Sélectionner START pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement



Rondelles de jalapeño

125 g de farine tout usage
1 c. à thé de poudre d'oignon
1 c. à thé de poudre d'ail
½ c. à thé de paprika doux (omettre le poivre de Cayenne si vous utilisez du paprika fort)
¼ c. à thé de poivre de Cayenne
¼ c. à thé de sel kasher
120 mL de babeurre, ou de lait entier
1 gros œuf
120 g de chapelure panko
105 g de tranches de jalapeños marinés, égouttées et éponnées.
240 g de vinaigrette ranch pour servir

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total de 13 minutes

1. Mélanger la farine, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le paprika, le poivre de Cayenne et le sel dans un bol peu profond.
2. Battre l'œuf et le babeurre ensemble dans un second bol peu profond.
3. Placer le panko dans un troisième bol peu profond.
4. En travaillant par lots, tremper les tranches de jalapeño dans la farine assaisonnée, puis dans le mélange d'œuf, et enfin dans le panko.
5. Placer la moitié des tranches de jalapeño dans chacun des paniers.
6. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
7. Sélectionner la zone 1.
8. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
9. Régler la température à 200 °C / 400 °F, et la durée à 13 minutes.
10. Sélectionner la fonction CUISSON SYNCHRONISÉE (MATCH COOK) pour faire correspondre les réglages de la zone 2 à ceux de la zone 1.
11. Sélectionner START pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement avec la vinaigrette ranch.



Hauts de cuisse de poulet croustillantes avec pommes de terre grillées aux herbes

Panier 1 :

4 hauts de cuisse de poulet désossées, avec la peau
2 c. à thé de sauce Worcestershire
1 c. à thé d'huile d'olive
1 c. à thé de sel kasher
½ c. à thé de poudre d'ail
½ c. à thé de poivre noir moulu

Panier 2 :

905 g de pommes de terre grelots, coupées en deux si elles sont grosses.
1 c. à table d'huile d'olive
1 c. à table d'herbes fraîches, hachées (thym, romarin, marjolaine, ou un mélange)
1 c. à thé de sel kasher
½ c. à thé de poivre noir moulu

Pour 2 personnes / Temps de cuisson total de 30 minutes

1. Dans un grand bol, mélanger la sauce Worcestershire, l'huile d'olive, le sel, la poudre d'ail et le poivre noir. Ajouter le poulet dans le bol et remuer doucement jusqu'à ce que le poulet soit uniformément enrobé d'assaisonnements.
2. Dans un autre bol, mélanger les pommes de terre, l'huile d'olive, les herbes, le sel et le poivre noir.
3. Placer le poulet dans le panier de la zone 1.
4. Placer les pommes de terre dans le panier de la zone 2.
5. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
6. Sélectionner la zone 1.
7. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
8. Régler la température à 200 °C / 400 °F, et la durée à 30 minutes.
9. Sélectionner la zone 2.
10. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
11. Régler la température à 190 °C / 375 °F et la durée à 18 minutes.
12. Sélectionner la fonction FIN SIMULTANÉE (SMART FINISH).
13. Sélectionner START pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement



Asperges citronnées aux câpres

905 g d'asperges moyennes, parées
1 petit poireau, paré, coupé en deux dans le sens de la longueur et tranché finement
1 gousse d'ail moyenne, émincée
3 c. à table de jus de citron frais
2 c. à table de câpres, égouttées
1 c. à table d'huile d'olive
2 c. à thé de moutarde de Dijon
1 c. à thé de sel kasher
½ c. à thé de poivre noir moulu
10 g de persil, haché
30 g de fromage parmesan, râpé

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total 18 minutes

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, sauf le persil et le parmesan.
2. Mélanger délicatement jusqu'à ce que les asperges soient uniformément enrobées d'assaisonnements.
3. Placer la moitié des asperges dans chacun des paniers.
4. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
5. Sélectionner la zone 1.
6. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
7. Régler la température à 200 °C / 400 °F, et la durée à 18 minutes.
8. Sélectionner la fonction CUISSON SYNCHRONISÉE (MATCH COOK) pour faire correspondre les réglages de la zone 2 à ceux de la zone 1.
9. Sélectionner START pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, garnir les asperges de persil et de parmesan puis servir immédiatement.



Saumon rôti à l'érable avec compotée de tomates cerises et d'épinards

Panier 1:

4 filets de saumon sans peau, de 115 g à 170 g chacun

2 c. à table de sirop d'érable

1 c. à table de moutarde de Dijon

1 c. à thé d'huile d'olive

1 c. à thé de sel kasher

½ c. à thé de poivre noir moulu

Panier 2:

490 g de tomates cerises

140 g de bébés épinards frais

2 c. à thé d'huile d'olive

½ c. à thé de sel kasher

¼ c. à thé de poivre noir moulu

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total 17 minutes

1. Mélanger le sirop d'érable, la moutarde de Dijon, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir. Badigeonner les filets de saumon.
2. Dans un grand bol, mélanger les tomates cerises, les épinards, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir.
3. Placer le saumon dans le panier de la zone 1.
4. Placer le mélange de tomates et d'épinards dans le panier de la zone 2.
5. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
6. Sélectionner la zone 1.
7. Sélectionner la fonction RÔTIR (ROAST).
8. Régler la température à 190 °C / 375 °F, et la durée à 17 minutes.
9. Sélectionner la zone 2.
10. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
11. Régler la température sur 200 °C / 400 °F et la durée sur 10 minutes.
12. Sélectionner la fonction FIN SIMULTANÉE (SMART FINISH).
13. Sélectionner START pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



Poulet à l'ananas

4 poitrines de poulet désossées et sans peau,
coupées en morceaux de 2,5 cm
225 g de morceaux d'ananas, égouttés (en conserve
ou frais)
1 petit poivron rouge, évidé et coupé en dés de
2,5 cm
1 petit oignon rouge, pelé et coupé en dés de
2,5 cm
1 oignon vert, haché
2 c. à table de cassonade foncée, tassée
2 c. à table de vinaigre de riz
1 c. à table de sauce soja
1 c. à table d'huile végétale
1 c. à table d'huile de sésame grillé
2 c. à thé de sauce de poisson
1 c. à thé de poudre d'ail
½ c. à thé de poivre noir moulu

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total 18 minutes

1. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients.
2. Mélanger délicatement jusqu'à ce que le poulet et l'ananas soient uniformément enrobés d'assaisonnements.
3. Déposer la moitié du mélange de poulet et d'ananas dans chacun des paniers.
4. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
5. Sélectionner la zone 1.
6. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
7. Régler la température à 190 °C / 375 °F, et la durée à 18 minutes.
8. Sélectionner la fonction CUISSON SYNCHRONISÉE (MATCH COOK) pour faire correspondre les réglages de la zone 2 à ceux de la zone 1.
9. Sélectionner START pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement sur du riz blanc ou brun si désiré.



Côtelettes de porc aux pommes rôties

Panier 1 :

2 côtelettes de porc avec os de 2,5 cm d'épaisseur, soit environ 680 g au total
1 c. à thé de sel assaisonné
½ c. à thé de poudre d'ail
½ c. à thé de poudre d'oignon
½ c. à thé de poivre noir moulu

Panier 2 :

2 pommes Granny Smith moyennes, pelées, évidées et coupées en quartiers de 1 cm d'épaisseur.
1 c. à table de vinaigre de cidre
2 c. à thé de cassonade pâle
½ c. à thé de sel kasher
¼ c. à thé de poivre noir moulu

Pour 2 personnes / Temps de cuisson total 20 minutes

1. Mélanger le sel assaisonné, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et le poivre noir. Assaisonner les côtelettes de porc avec le mélange d'épices.
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes, le vinaigre de cidre, la cassonade, le sel et le poivre noir.
3. Placer les côtelettes de porc dans le panier de la zone 1.
4. Placer les pommes dans le panier de la zone 2.
5. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
6. Sélectionner la zone 1.
7. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
8. Régler la température sur 200 °C / 400 °F et la durée sur 20 minutes.
9. Sélectionner la zone 2.
10. Sélectionner la fonction RÔTIR (ROAST).
11. Régler la température sur 190 °C / 375 °F et la durée sur 10 minutes.
12. Sélectionner la fonction FIN SIMULTANÉE (SMART FINISH).
13. Sélectionner START pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



Poulet au sésame et brocoli

Panier 1 :

450 g de fleurons de brocoli surgelés

1 c. à thé d'huile de sésame grillée

1 c. à thé d'huile végétale

½ c. à thé de sel kasher

Panier 2 :

4 poitrines de poulet désossées et sans peau,
coupées en morceaux de 2,5 cm

1 grosse gousse d'ail, émincée

1 morceau de gingembre de 2,5 cm, émincé

3 c. à table de sauce soja

1 c. à table de sucre brun

1 c. à table de vinaigre de riz

1 c. à table de sauce hoisin

2 c. à thé d'huile de sésame grillé

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total 18 minutes

1. Dans un grand bol, mélanger le brocoli, l'huile de sésame, l'huile végétale et le sel.
2. Dans un autre bol, mélanger l'ail, le gingembre, la sauce soja, la cassonade, le vinaigre de riz, la sauce hoisin et l'huile de sésame. Ajouter le poulet dans le bol et remuer doucement jusqu'à ce que le poulet soit uniformément enrobé d'assaisonnements.
3. Placer le brocoli dans le panier de la zone 1.
4. Placer le poulet dans le panier de la zone 2.
5. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
6. Sélectionner la zone 1.
7. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
8. Régler la température sur 200 °C / 400 °F et la durée sur 18 minutes.
9. Sélectionner la zone 2.
10. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
11. Régler la température à 190 °C / 375 °F et la durée à 12 minutes.
12. Sélectionner la fonction FIN SIMULTANÉE (SMART FINISH).
13. Sélectionner START pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement sur du riz blanc ou brun si désiré.



Steak et frites au beurre d'herbes

Panier 1 :

1 sac de 450 g de frites surgelées

Panier 2 :

2 steaks de contre-filet new-yorkais désossés de 2,5 cm d'épaisseur, soit environ 680 g au total.

1 ½ c. à thé de sel kasher

1 c. à thé de poivre noir moulu

Beurre aux herbes :

4 c. à table de beurre non salé ramolli, mélangé à

1 petite échalote, émincée

1 petite gousse d'ail, émincée

1 c. à table de persil frais, émincé

Pour 2 personnes / Temps de cuisson total de 35 minutes

1. Assaisonner les steaks avec du sel et du poivre.
2. Placer les frites dans le panier de la zone 1.
3. Placer les steaks dans le panier de la zone 2.
4. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
5. Sélectionner la zone 1.
6. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
7. Régler la température à 200 °C / 400 °F et la durée à 35 minutes.
8. Sélectionner la zone 2.
9. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
10. Régler la température à 200 °C / 400 °F et la durée à 16 minutes.
11. Sélectionner la fonction FIN SIMULTANÉE (SMART FINISH).
12. Sélectionner START pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, garnir chaque steak d'un peu de beurre d'herbes avant de servir.



Salade tiède de crevettes et d'herbes

905 g de crevettes moyennes, pelées et déveinées
120 mL d'huile d'olive, divisée
60 mL de jus de citron frais, divisé
1 gousse d'ail moyenne, émincée
1 c. à thé de sel kasher
1 c. à thé de paprika doux (omettre le poivre de Cayenne si vous utilisez du paprika fort)
½ c. à thé de poivre noir moulu
¼ c. à thé de poivre de Cayenne, ou au goût
1 paquet de 450 g de salades de mélange printanier
55 g d'herbes fraîches, hachées (une combinaison de menthe, d'aneth et de persil, ou vos herbes préférées)
Sel kasher et poivre noir moulu supplémentaires

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total de 10 minutes

1. Dans un grand bol, mélanger les crevettes, 2 cuillères à table d'huile d'olive, 2 cuillères à table de jus de citron, l'ail, le sel, le paprika, le poivre et le poivre de Cayenne.
2. Mélanger délicatement jusqu'à ce que les crevettes soient uniformément enrobées d'assaisonnements.
3. Placer la moitié des crevettes dans chacun des paniers.
4. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
5. Sélectionner la zone 1.
6. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
7. Régler la température à 200 °C / 400 °F, et la durée à 10 minutes.
8. Sélectionner la fonction CUISSON SYNCHRONISÉE (MATCH COOK) pour faire correspondre les réglages de la zone 2 à ceux de la zone 1.
9. Sélectionner START pour commencer la cuisson.
10. Pendant la cuisson des crevettes, mélanger le reste de l'huile d'olive et le jus de citron et assaisonner avec du sel et du poivre.
11. Dans un grand bol propre, mélanger les feuilles de salade avec les herbes, puis les arroser du mélange d'huile d'olive.

Lorsque la cuisson est terminée, servir les crevettes sur des légumes verts préparés.



Choix de combinaisons | Sauces

Sauce yogourt acidulée aux herbes citronnées

1 tasse de yogourt grec nature
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à café de zeste de citron
1 gousse d'ail émincée
1 cuillère à soupe d'aneth frais, haché
¼ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal
ou ½ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
¼ cuillère à café de poivre noir

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, l'huile d'olive, le jus de citron et le zeste de citron.
2. Incorporer l'ail haché, l'aneth, le sel et le poivre.
3. Bien mélanger. Servir frais.

Sauce sriracha sucrée et épicée au miel

¼ tasse de miel
2 cuillères à soupe de sauce sriracha
1 cuillère à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz (ou jus de lime)
1 cuillère à café d'ail en poudre
½ cuillère à café de gingembre frais râpé

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.

Sauce tahini à l'ail

¼ tasse de tahini
2 cuillères à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail émincée
¼ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou ½ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
¼ cuillère à café de poivre noir
2-3 cuillères à soupe d'eau (pour délayer la sauce)

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble le tahini, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail haché, le sel et le poivre.
2. Ajouter de l'eau une cuillère à soupe à la fois jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte (la sauce doit pouvoir être versée sans être pas trop liquide).

Sauce crémeuse à la coriandre et à l'avocat

1 avocat mûr
1 gousse d'ail
¼ tasse de yogourt grec ordinaire
1 cuillère à soupe de jus de citron vert
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
¼ tasse de coriandre fraîche
¼ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou ½ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
¼ cuillère à café de poivre noir
2-3 cuillères à soupe d'eau (pour délayer la sauce)

1. Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger l'avocat, l'ail, le yogourt, le jus de lime, l'huile d'olive, la coriandre, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Ajouter de l'eau si nécessaire, une cuillère à soupe à la fois jusqu'à obtenir la consistance désirée.



Sauce à la noix de coco, au citron vert et à la cacahuète

1 tasse de yogourt grec nature
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 1 cuillère à soupe de jus de citron
 1 cuillère à café de zeste de citron
 1 gousse d'ail émincée
 1 cuillère à soupe d'aneth frais, haché
 ¼ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal
 ou ½ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
 ¼ cuillère à café de poivre noir

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, l'huile d'olive, le jus de citron et le zeste de citron.
2. Incorporer l'ail haché, l'aneth, le sel et le poivre.
3. Bien mélanger.
Servir frais.

Salsa épicée à la mangue

1 mangue mûre, pelée et coupée en dés
 1 petit piment chili rouge frais, finement coupé en dés
 ¼ tasse d'oignon rouge, finement haché
 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée
 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
 1 cuillère à café de miel
 ¼ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou ½ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
 ¼ cuillère à café de poivre noir

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Bien mélanger.
Servir frais.

Glaçage balsamique à la moutarde de Dijon

¼ tasse de vinaigre balsamique
 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
 1 gousse d'ail émincée
 1 cuillère à café d'huile d'olive
 ¼ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou ½ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
 ¼ cuillère à café de poivre noir

1. Dans une petite casserole, mélanger le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, le miel et l'ail émincé.
2. Laisser mijoter à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe en glaçage (3-5 minutes).
3. Retirer du feu et incorporer l'huile d'olive, le sel et le poivre. Servir chaud.

Sauce au beurre classique

¼ tasse de vin blanc
 1 cuillère à soupe de jus de citron
 ¼ cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou ½ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table
 ¼ cuillère à café de poivre blanc
 1 petite échalote, hachée
 4 cuillères à soupe de beurre non salé coupé en cubes, réfrigéré.
 1 cuillère à soupe d'herbes fraîches (ciboulette, aneth, persil ou estragon), hachées (facultatif)

1. Dans une petite casserole, faire mijoter le vin blanc, le jus de citron, le sel, le poivre et l'échalote à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit réduit de moitié.
2. Baisser le feu et fouetter les cubes de beurre dans le mélange, un par un, jusqu'à ce qu'ils soient fondus et lisses.
3. Retirer du feu, incorporer les herbes fraîches, le cas échéant.
Servir immédiatement.



Choix de combinaisons | Mélanges d'épices

Mélange d'épices jamaïcaines

- 1 cuillère à soupe de piment de la Jamaïque moulu
 - 1 cuillère à soupe de cannelle moulue
 - 1 cuillère à soupe de paprika fumé
 - 1 cuillère à soupe de poivre noir moulu
 - 1 cuillère à café de poivre de cayenne (ajuster en fonction des préférences)
 - 1 cuillère à café de thym séché
 - 1 cuillère à café de muscade moulue
 - 1 cuillère à café de gingembre moulu
 - 1 cuillère à café d'ail en poudre
 - 1 cuillère à café d'oignon en poudre
 - 1 cuillère à café de cassonade
- Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver dans un récipient hermétique.

Mélange d'herbes méditerranéennes

- 2 cuillères à soupe d'origan séché
 - 1 cuillère à soupe de basilic séché
 - 1 cuillère à soupe de thym séché
 - 1 cuillère à soupe de romarin séché
 - 1 cuillère à soupe de persil séché
 - 1 cuillère à café d'ail en poudre
 - 1 cuillère à café d'oignon en poudre
 - 1 cuillère à café de zeste de citron séchée
- Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver dans un récipient hermétique.

Shichimi Togarashi

- 1 cuillère à soupe de flocons de piment chili (ajuster en fonction des préférences)
 - 1 cuillère à soupe de graines de sésame noir
 - 1 cuillère à soupe de graines de sésame blanc
 - 1 cuillère à café de gingembre moulu
 - 1 cuillère à café de zeste d'orange ou de zeste de citron séchée
 - 1 cuillère à café de grains de poivre du Sichuan moulus
 - 1 cuillère à café de flocons de nori
 - ½ cuillère à café d'ail en poudre
- Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver dans un récipient hermétique.

Mélange d'épices berbères

- 1 cuillère à soupe de coriandre moulue
 - 1 cuillère à soupe de cumin moulu
 - 1 cuillère à soupe de paprika fumé
 - 1 cuillère à soupe de fenugrec moulu (facultatif)
 - 1 cuillère à soupe de gingembre moulu
 - 1 cuillère à café de cannelle moulue
 - 1 cuillère à café de poivre de cayenne (ajuster en fonction des préférences)
 - 1 cuillère à café de piment de la Jamaïque moulu
 - 1 cuillère à café de poivre noir moulu
 - 1 cuillère à café d'ail en poudre
 - 1 cuillère à café d'oignon en poudre
- Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver dans un récipient hermétique.



Mélange d'agrumes fumés et de fines herbes

1 cuillère à soupe de paprika fumé
1 cuillère à soupe d'origan séché
1 cuillère à soupe de thym séché
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café d'oignon en poudre
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de zeste de citron
séché
½ cuillère à café de poivre noir
moulu
½ cuillère à café de flocons de
poivron rouge (ajuster au goût)
Mélanger tous les ingrédients
ensemble. Conserver dans un
récipient hermétique.

Mélange d'épices cajun

2 cuillères à soupe de paprika fumé
1 cuillère à soupe d'ail en poudre
1 cuillère à soupe de poudre
d'oignon
1 cuillère à soupe d'origan séché
1 cuillère à soupe de thym séché
1 cuillère à café de poivre de
cayenne (ajuster en fonction des
préférences)
1 cuillère à café de poivre noir
moulu
1 cuillère à café de poivre blanc
Mélanger tous les ingrédients
ensemble. Conserver dans un
récipient hermétique.

Mélange d'épices à la coriandre et au sumac du moyen-Orient

2 cuillères à soupe de sumac moulu
1 cuillère à soupe de coriandre
moulue
1 cuillère à soupe de cumin moulu
1 cuillère à café de cannelle moulue
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de thym séché
½ cuillère à café de poivre noir
½ cuillère à café de piment de la
Jamaïque moulu
Mélanger tous les ingrédients
ensemble. Conserver dans un
récipient hermétique.

Mélange d'ail et d'herbes méditerranéennes

1 cuillère à soupe de romarin séché
1 cuillère à soupe d'origan séché
1 cuillère à soupe de basilic séché
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café d'oignon en poudre
1 cuillère à café de graines de
fenouil moulues
1 cuillère à café de zeste d'orange
ou de zeste de citron séchée
½ cuillère à café de poivre noir
Mélanger soigneusement toutes les
épices et les herbes dans un petit
bol.

TABLEAU DE CUISSON POUR LA FRITEUSE À AIR CHAUD

INGRÉDIENT LÉGUMES	QUANTITÉ PAR PANIER	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE	
					PANIER UNIQUE	DOUBLE PANIER
 Asperges	1 botte	Entière, tige coupée	2 c. à thé	200 °C / 400 °F	9-11 minutes	22-27 minutes
 Betteraves	6-7 petites	Entière	0	200 °C / 400 °F	32-37 minutes	37-42 minutes
 Poivrons (à rôtir)	3 petits	Entier	0	200 °C / 400 °F	12-17 minutes	17-22 minutes
 Brocoli	1 bouquet	Coupé en fleurons de 2,5 cm	1 c. à table	200 °C / 400 °F	10-12 minutes	17-19 minutes
 Choux de Bruxelles	450 g	Coupé en deux, tige retirée	1 c. à table	200 °C / 400 °F	17-22 minutes	22-27 minutes
 Courge butternut	680 g	Coupée en morceaux de 2,5 cm - 5 cm	1 c. à table	200 °C / 400 °F	22-27 minutes	37-42 minutes
 Carottes	450 g	Pelée, coupée en morceaux de 1 cm	1 c. à table	200 °C / 400 °F	15-18 minutes	27-32 minutes
 Chou-fleur	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 cm	2 c. à table	200 °C / 400 °F	19-22 minutes	22-27 minutes
 Maïs sur épi	2 épis, coupé en deux	Feuilles retirées	1 c. à table	200 °C / 400 °F	14-17 minutes	20-22 minutes
 Haricots verts	1 sac (340 g)	Coupé	1 c. à table	200 °C / 400 °F	10-12 minutes	12-17 minutes
 Croustilles de kale	125 g, tassé	Déchiré en morceaux, tige retirée	0	150 °C / 300 °F	9-11 minutes	17-22 minutes
 Champignons	225 g	Rincé, coupé en quartiers	1 c. à table	200 °C / 400 °F	9-11 minutes	15-15 minutes
 Pommes de terre, Russet	680 g	Coupée en quartiers de 2,5 cm	½ c. à table	200 °C / 400 °F	22-24 minutes	37-40 minutes
	450 g	Frites coupées à la main, fines	½ c. à table	200 °C / 400 °F	22-26 minutes	32-37 minutes
	450 g	Frites coupées à la main, épaisses	1 c. à table	200 °C / 400 °F	21-26 minutes	37-42 minutes
	3 entières (170 g - 225 g)	Percée à la fourchette 3 fois	0	200 °C / 400 °F	32-37 minutes	39-42 minutes
 Patates douces	680 g	Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 c. à table	200 °C / 400 °F	17-22 minutes	32-37 minutes
	3 entières (170 g - 225 g)	Percée à la fourchette 3 fois	0	200 °C / 400 °F	38-44 minutes	42-47 minutes
 Courgettes	450 g	Coupée en deux sur la longueur, puis coupée en tranches de 2,5 cm d'épaisseur	1 c. à table	200 °C / 400 °F	17-20 minutes	27-30 minutes

INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR PANIER	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE	
VOLAILLE					PANIER UNIQUE	DOUBLE PANIER
	Poitrines de poulet	2 poitrines (225 g - 340 g - chacune) 4 poitrines (225 g - 340 g - chacune)	Avec l'os Désossées	Badigeonnées d'huile 200 °C / 400 °F Badigeonnées d'huile 200 °C / 400 °F	10-14 minutes 15-20 minutes	22-27 minutes 22-27 minutes
	Cuisses de poulet	2 cuisses (170 g - 285 g chacune) 4 cuisses (115 g - 225 g chacune)	Avec l'os Désossées	Badigeonnées d'huile 200 °C / 400 °F Badigeonnées d'huile 200 °C / 400 °F	24-30 minutes 20-24 minutes	27-30 minutes 27-30 minutes
	Ailes de poulet	907 g	Manchons et ailerons	1 c. à table 200 °C / 400 °F	20-24 minutes	45-49 minutes
POISSONS ET FRUITS DE MER						
	Beignets de crabe	2 beignets (170 g - 225 g chacun)	Aucune	Badigeonnés d'huile 200 °C / 400 °F	7-12 minutes	12-15 minutes
	Queues de homard	4 queues (85 g -115 g chacune)	Entière	0 200 °C / 400 °F	7-10 minutes	17-20 minutes
	Filets de saumon	3 filets (115 g chacun)	Aucune	Badigeonnés d'huile 200 °C / 400 °F	9-14 minutes	15-19 minutes
	Crevettes	450 g	Entière, décortiquée, avec la queue	1 c. à table 200 °C / 400 °F	9-12 minutes	12-15 minutes
BOEUF						
	Bœuf haché	2 galettes de 115 g, 80 % maigre	1 cm d'épaisseur	Badigeonné d'huile 200 °C / 400 °F	10-12 minutes	12-15 minutes
	Steak	2 steaks (225 g chacun)	Entier	Badigeonné d'huile 200 °C / 400 °F	12-22 minutes	16-20 minutes
PORC						
	Bacon	3 tranches, coupées en deux	Aucune	0 176 °C / 350 °F	10-12 minutes	11-14 minutes
	Côtelettes de porc	2 coupes épaisses, côtelettes avec os (285 g - 340 g chacune)	Avec l'os	Badigeonnées d'huile 200 °C / 400 °F	17-19 minutes	25-29 minutes
		2 côtelettes désossées (225 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile 200 °C / 400 °F	16-19 minutes	19-22 minutes
	Filet de porc	450 g	Aucune	Badigeonné d'huile 190 °C / 375 °F	17-22 minutes	27-32 minutes
	Saucisses	5 saucisses	Aucune	0 200 °C / 400 °F	9-12 minutes	19-24 minutes

TABLEAU DE CUISSON POUR LA FRITEUSE À AIR CHAUD

INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR PANIER	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE	
ALIMENTS SURGELÉS					PANIER UNIQUE	DOUBLE PANIER
 Escalopes de poulet	3 escalopes	Aucune	0	200 °C / 400 °F	20-23 minutes	22-27 minutes
 Pépites de poulet	1 boîte (340 g)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	12-15 minutes	20-23 minutes
 Filets de poisson	1 boîte (6 filets)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	16-18 minutes	19-24 minutes
 Bâtonnets de poisson	18 bâtonnets de poisson (310 g)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	12-15 minutes	18-21 minutes
 Frites	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	20-24 minutes	30-34 minutes
	907 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	34-38 minutes	52-57 minutes
 Bâtonnets de mozzarella	1 boîte (310 g)	Aucune	0	190 °C / 375 °F	10-12 minutes	12-14 minutes
 Raviolis	2 sacs (300 g)	Aucune	1 c. à table	200 °C / 400 °F	14-16 minutes	18-20 minutes
 Pochettes de pizza	1 sac (570 g, 40 mcx)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	14-17 minutes	17-20 minutes
 Crevettes popcorn	1 boîte (400 g - 450 g)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	11-13 minutes	16-20 minutes
 Frites de patates douces	450 g	Aucune	0	190 °C / 375 °F	22-24 minutes	30-32 minutes
 Bouchées de pomme de terre	450 g	Aucune	0	190 °C / 375 °F	20-24 minutes	27-29 minutes
 Rondelles d'oignon	280 g	Aucune	0	190 °C / 375 °F	15-18 minutes	20-24 minutes

REMARQUES CONCERNANT LE TABLEAU DE CUISSON

Vérifiez le degré de cuisson désiré quelques minutes avant la fin de la période de cuisson, et cuisez un peu plus longtemps si nécessaire.

Assurez-vous que les protéines crues atteignent toujours la température alimentaire sécuritaire.

Pour de meilleurs résultats, retournez les aliments ou remuez le panier à la mi-cuisson.

Lorsque vous utilisez un seul panier, suivez la durée de cuisson indiquée sous PANIER UNIQUE (SINGLE BASKET).

Lorsque vous utilisez les deux paniers, qu'il s'agisse du même aliment ou d'aliments différents, suivez la durée de cuisson indiquée dans la section DOUBLE PANIER (DUAL BASKETS).

INGRÉDIENT	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION POUR PANIER UNIQUE OU DOUBLE
FRUITS ET LÉGUMES			
 Pommes	Cœur retiré, coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	7–8 heures
 Abricots	Coupé en tranches de 3 mm, dénoyauté	60 °C / 135 °F	8–10 heures
 Bananes	Pelée, coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	8–10 heures
 Betteraves	Pelée, coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	6–8 heures
 Herbes fraîches	Rincée, séchée en tapotant, tiges retirées	60 °C / 135 °F	4 heures
 Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	6 heures
 Mangues	Pelée, coupée en tranches de 3 mm, dénoyautée	60 °C / 135 °F	8–10 heures
 Champignons	Coupé en tranches de 6 mm (essuyé avec un essuie-tout)	60 °C / 135 °F	6–8 heures
 Ananas	Pelé, centre retiré, coupé en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	8–10 heures
 Fraises	Coupée en deux ou coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	8–10 heures
 Tomates	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	6–8 heures
 Tomates cerises	Coupée en deux	60 °C / 135 °F	8–10 heures
VIANDE, VOLAILLE ET POISSON			
 Boeuf	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C / 150 °F	8–10 heures
 Poulet	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C / 150 °F	8–10 heures
 Dinde	Coupée en tranches de 6 mm, marinée pendant la nuit	70 °C / 150 °F	8–10 heures
 Saumon	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C / 150 °F	5–7 heures



Trouvez des recettes et
partagez les vôtres @gourmia

