

LE LIVRET OFFERT

50 recettes air fryer inratables

Croustillant, savoureux et sans (presque) huile.

par Comparatif Air Fryer

Bienvenue !

Voici 50 recettes simples et testées pour votre air fryer : apéro, légumes, viandes, poissons, petit-déjeuner et desserts. Chaque fiche indique le temps, la température et le nombre de portions. Un conseil valable partout : préchauffez 2 à 3 minutes, ne surchargez pas le panier et secouez à mi-cuisson pour un résultat bien doré. Bonne dégustation !

Apéro & snacks

Frites maison croustillantes

20 min · 200 °C · 4 pers.

Ingrédients : 4 pommes de terre, 1 c. à soupe d'huile, sel, paprika.

Préparation :

1. Coupez en bâtonnets, trempez 10 min dans l'eau froide, séchez.
2. Mélangez avec l'huile et les épices.
3. Cuissez 18-20 min à 200 °C en secouant à mi-cuisson.

Chips de pommes de terre

12 min · 180 °C · 2 pers.

Ingrédients : 2 pommes de terre, 1 c. à café d'huile, sel.

Préparation :

1. Tranchez finement, rincez et séchez.
2. Huilez légèrement et salez.
3. Cuissez 10-12 min à 180 °C en surveillant la fin.

Nuggets de poulet maison

12 min · 200 °C · 4 pers.

Ingrédients : 400 g de blanc de poulet, 1 œuf, farine, chapelure, sel.

Préparation :

1. Coupez le poulet, passez dans farine, œuf puis chapelure.
2. Vaporisez d'huile.
3. Cuissez 12 min à 200 °C en retournant à mi-cuisson.

Ailes de poulet croustillantes

22 min · 200 °C · 4 pers.

Ingrédients : 12 ailes de poulet, 1 c. à soupe d'huile, épices barbecue.

Préparation :

1. Séchez les ailes, mélangez avec l'huile et les épices.
2. Cuissez 22 min à 200 °C en retournant à mi-cuisson.
3. Servez avec une sauce au choix.

Camembert rôti au miel

8 min · 180 °C · 4 pers.

Ingédients : 1 camembert, 1 c. à soupe de miel, thym, noix.

Préparation :

1. Placez le camembert dans un petit moule.
2. Arrosez de miel, parsemez de thym et de noix.
3. Cuisez 8 min à 180 °C jusqu'à ce qu'il soit coulant.

Beignets d'oignon

10 min · 200 °C · 4 pers.

Ingédients : 2 oignons, farine, œuf, chapelure, paprika.

Préparation :

1. Émincez les oignons en rondelles.
2. Passez dans farine, œuf puis chapelure épicée.
3. Cuisez 10 min à 200 °C en secouant à mi-cuisson.

Samoussas croustillants

10 min · 180 °C · 4 pers.

Ingédients : 8 feuilles de brick, farce au choix, un peu d'huile.

Préparation :

1. Garnissez et pliez en triangle.
2. Badigeonnez d'huile.
3. Cuisez 10 min à 180 °C en retournant à mi-cuisson.

Mozzarella sticks

7 min · 190 °C · 4 pers.

Ingédients : 8 bâtonnets de mozzarella, farine, œuf, chapelure, origan.

Préparation :

1. Panez deux fois puis placez 30 min au congélateur.
2. Cuisez 6-7 min à 190 °C.
3. Servez avec une sauce tomate.

Légumes

Frites de patate douce

15 min · 200 °C · 4 pers.

Ingédients : 2 patates douces, 1 c. à soupe d'huile, paprika, sel.

Préparation :

1. Coupez en bâtonnets, séchez bien.
2. Mélangez avec l'huile et les épices.
3. Cuisez 15 min à 200 °C en secouant à mi-cuisson.

Légumes rôtis

15 min · 190 °C · 4 pers.

Ingrédients : Courgette, poivron, oignon, 1 c. à soupe d'huile d'olive, herbes.

Préparation :

1. Coupez les légumes en morceaux réguliers.
2. Mélangez avec l'huile et les herbes.
3. Cuisez 15 min à 190 °C en secouant à mi-cuisson.

Pommes de terre grenailles

20 min · 200 °C · 4 pers.

Ingrédients : 500 g de grenailles, 1 c. à soupe d'huile, ail, romarin.

Préparation :

1. Coupez les grenailles en deux.
2. Mélangez avec l'huile, l'ail et le romarin.
3. Cuisez 20 min à 200 °C en secouant à mi-cuisson.

Chou-fleur rôti épicé

15 min · 200 °C · 4 pers.

Ingrédients : 1 chou-fleur, 1 c. à soupe d'huile, curcuma, cumin.

Préparation :

1. Détaillez en petits bouquets.
2. Enrobez d'huile et d'épices.
3. Cuisez 15 min à 200 °C en secouant à mi-cuisson.

Champignons à l'ail

10 min · 180 °C · 2 pers.

Ingrédients : 250 g de champignons, ail, persil, 1 c. à soupe d'huile.

Préparation :

1. Nettoyez et coupez les champignons.
2. Mélangez avec l'ail, le persil et l'huile.
3. Cuisez 10 min à 180 °C.

Asperges vertes

8 min · 200 °C · 2 pers.

Ingrédients : 1 botte d'asperges, 1 c. à café d'huile, sel, parmesan.

Préparation :

1. Cassez le pied dur des asperges.
2. Huilez légèrement et salez.
3. Cuisez 8 min à 200 °C, parsemez de parmesan.

Brocolis croustillants

12 min · 190 °C · 4 pers.

Ingrédients : 1 brocoli, 1 c. à soupe d'huile, ail en poudre.

Préparation :

1. Détaillez en bouquets.
2. Enrobez d'huile et d'ail.
3. Cuisez 12 min à 190 °C en secouant à mi-cuisson.

Aubergines fondantes

14 min · 200 °C · 4 pers.

Ingrédients : 1 aubergine, 1 c. à soupe d'huile, herbes, sel.

Préparation :

1. Coupez en cubes, salez, laissez dégorger 10 min.
2. Séchez et enrobez d'huile.
3. Cuisez 14 min à 200 °C en secouant à mi-cuisson.

Viandes

Poulet rôti entier

45 min · 180 °C · 4 pers.

Ingrédients : 1 poulet (1,2 kg), huile, sel, épices, ail, thym.

Préparation :

1. Badigeonnez le poulet d'huile et d'épices.
2. Cuisez 25 min côté dos à 180 °C, retournez.
3. Poursuivez 20 min jusqu'à ce que le jus soit clair.

Cuisses de poulet croustillantes

25 min · 200 °C · 4 pers.

Ingrédients : 4 cuisses de poulet, huile, paprika, sel, poivre.

Préparation :

1. Séchez la peau, enrobez d'huile et d'épices.
2. Cuisez 25 min à 200 °C, peau vers le haut.
3. Laissez reposer 3 min.

Cordon bleu maison

12 min · 190 °C · 2 pers.

Ingrédients : 2 escalopes de poulet, jambon, fromage, farine, œuf, chapelure.

Préparation :

1. Garnissez de jambon et fromage, refermez.
2. Panez (farine, œuf, chapelure).
3. Cuisez 12 min à 190 °C en retournant à mi-cuisson.

Steaks hachés / burgers

10 min · 200 °C · 2 pers.

Ingrédients : 2 steaks hachés, sel, poivre, pains à burger.

Préparation :

1. Assaisonnez les steaks.
2. Cuisez 10 min à 200 °C en retournant à mi-cuisson.
3. Ajoutez le fromage 1 min avant la fin.

Côtelettes de porc

12 min · 200 °C · 2 pers.

Ingrédients : 2 côtelettes de porc, huile, moutarde, herbes.

Préparation :

1. Badigeonnez d'huile et de moutarde.
2. Cuisez 12 min à 200 °C en retournant à mi-cuisson.
3. Laissez reposer 3 min.

Brochettes de poulet mariné

14 min · 200 °C · 4 pers.

Ingrédients : 400 g de poulet, yaourt, épices, citron, poivrons.

Préparation :

1. Marinez le poulet 30 min dans le yaourt épicé.
2. Montez les brochettes avec les poivrons.
3. Cuisez 14 min à 200 °C en retournant à mi-cuisson.

Saucisses & merguez

12 min · 180 °C · 4 pers.

Ingrédients : 6 saucisses ou merguez.

Préparation :

1. Piquez légèrement les saucisses.
2. Cuisez 12 min à 180 °C en retournant à mi-cuisson.
3. Servez bien dorées.

Boulettes de viande

12 min · 190 °C · 4 pers.

Ingrédients : 400 g de viande hachée, oignon, ail, herbes, 1 œuf, chapelure.

Préparation :

1. Mélangez le tout et formez des boulettes.
2. Cuisez 12 min à 190 °C en secouant à mi-cuisson.
3. Nappez de sauce tomate si vous voulez.

Magret de canard

18 min · 180 °C · 2 pers.

Ingrédients : 1 magret de canard, sel, poivre, miel (option).

Préparation :

1. Quadrillez le côté peau, salez.
2. Cuisez 12 min côté peau à 180 °C, retournez 6 min.
3. Laissez reposer 5 min avant de trancher.

Travers de porc (ribs)

30 min · 180 °C · 4 pers.

Ingrédients : 1 plaque de travers, sauce barbecue, épices.

Préparation :

1. Frottez d'épices, cuisez 25 min à 180 °C.
2. Badigeonnez de sauce barbecue.
3. Poursuivez 5 min pour caraméliser.

Poissons & fruits de mer

Saumon rôti

10 min · 180 °C · 2 pers.

Ingrédients : 2 pavés de saumon, citron, aneth, sel, huile.

Préparation :

1. Huilez légèrement les pavés, salez.
2. Cuisez 10 min à 180 °C.
3. Servez avec citron et aneth.

Cabillaud pané

12 min · 190 °C · 2 pers.

Ingrédients : 2 filets de cabillaud, farine, œuf, chapelure, citron.

Préparation :

1. Panez les filets.
2. Vaporisez d'huile.
3. Cuisez 12 min à 190 °C en retournant à mi-cuisson.

Crevettes à l'ail

8 min · 200 °C · 2 pers.

Ingrédients : 250 g de crevettes, ail, persil, huile d'olive.

Préparation :

1. Mélangez les crevettes avec l'ail, le persil et l'huile.
2. Cuisez 7-8 min à 200 °C en secouant à mi-cuisson.
3. Servez aussitôt.

Bâtonnets de poisson maison

10 min · 200 °C · 4 pers.

Ingrédients : 400 g de poisson blanc, farine, œuf, chapelure, sel.

Préparation :

1. Coupez le poisson en bâtonnets, panez.
2. Vaporisez d'huile.
3. Cuisez 10 min à 200 °C en retournant à mi-cuisson.

Dorade entière

18 min · 180 °C · 2 pers.

Ingrédients : 1 dorade, citron, herbes, huile, sel.

Préparation :

1. Incisez la peau, garnissez de citron et d'herbes.
2. Huilez et salez.
3. Cuisez 18 min à 180 °C.

Gambas grillées

7 min · 200 °C · 2 pers.

Ingrédients : 8 gambas, ail, piment, huile d'olive.

Préparation :

1. Marinez les gambas 10 min.
2. Cuisez 7 min à 200 °C.
3. Servez avec un filet de citron.

Œufs & petit-déjeuner

Œufs cocotte

10 min · 160 °C · 2 pers.

Ingrédients : 2 œufs, crème, jambon, sel, poivre.

Préparation :

1. Beurrez 2 ramequins, ajoutez crème et jambon.
2. Cassez un œuf par ramequin.
3. Cuisez 10 min à 160 °C.

Pain perdu

8 min · 180 °C · 2 pers.

Ingrédients : 4 tranches de pain, œuf, lait, sucre, cannelle.

Préparation :

1. Trempez le pain dans le mélange œuf-lait-sucre.
2. Cuisez 8 min à 180 °C en retournant à mi-cuisson.
3. Saupoudrez de sucre et cannelle.

Bacon croustillant

8 min · 200 °C · 2 pers.

Ingrédients : 6 tranches de bacon.

Préparation :

1. Disposez le bacon en une couche.
2. Cuisez 8 min à 200 °C.
3. Égouttez sur du papier absorbant.

Granola maison

12 min · 150 °C · 4 pers.

Ingrédients : Flocons d'avoine, noix, miel, huile, fruits secs.

Préparation :

1. Mélangez avoine, noix, miel et huile.
2. Cuisez 12 min à 150 °C en secouant souvent.
3. Ajoutez les fruits secs après cuisson.

Pizzas, pains & féculents

Pizza express

8 min · 190 °C · 2 pers.

Ingrédients : 1 pâte à pizza, sauce tomate, mozzarella, garniture.

Préparation :

1. Garnissez la pâte à la taille du panier.
2. Cuisez 8 min à 190 °C.
3. Ajoutez du basilic à la sortie.

Croque-monsieur

8 min · 180 °C · 2 pers.

Ingrédients : 4 tranches de pain, jambon, fromage, beurre.

Préparation :

1. Montez les croques, beurrez l'extérieur.
2. Cuisez 8 min à 180 °C en retournant à mi-cuisson.
3. Servez bien doré.

Petits pains / naans

8 min · 180 °C · 4 pers.

Ingrédients : Pâtons de pain, un peu d'huile.

Préparation :

1. Étalez les pâtons.
2. Badigeonnez d'huile.
3. Cuisez 8 min à 180 °C en retournant à mi-cuisson.

Quesadilla

7 min · 190 °C · 2 pers.

Ingrédients : 2 tortillas, fromage, poulet, épices.

Préparation :

1. Garnissez et pliez les tortillas.
2. Cuisez 7 min à 190 °C en retournant à mi-cuisson.
3. Coupez en parts.

Gratin de pâtes individuel

12 min · 180 °C · 2 pers.

Ingrédients : Pâtes cuites, crème, fromage, jambon.

Préparation :

1. Mélangez pâtes, crème et jambon dans un ramequin.
2. Couvrez de fromage.
3. Cuisez 12 min à 180 °C.

Desserts

Gâteau au chocolat fondant

18 min · 160 °C · 6 pers.

Ingrédients : 200 g de chocolat, 100 g de beurre, 3 œufs, 100 g de sucre, 50 g de farine.

Préparation :

1. Faites fondre chocolat et beurre, ajoutez œufs, sucre puis farine.
2. Versez dans un moule adapté.
3. Cuisez 18 min à 160 °C.

Cookies moelleux

8 min · 170 °C · 4 pers.

Ingrédients : 125 g de farine, 60 g de beurre, 60 g de sucre, 1 œuf, pépites de chocolat.

Préparation :

1. Mélangez le tout et formez des boules.
2. Espacez-les sur papier cuisson.
3. Cuisez 8 min à 170 °C.

Pommes rôties à la cannelle

12 min · 180 °C · 4 pers.

Ingrédients : 4 pommes, sucre, cannelle, beurre.

Préparation :

1. Évidez les pommes, garnissez de sucre, cannelle et beurre.
2. Cuisez 12 min à 180 °C.
3. Servez tiède.

Bananes rôties caramélisées

8 min · 180 °C · 2 pers.

Ingrédients : 2 bananes, sucre roux, cannelle.

Préparation :

1. Coupez les bananes en deux dans la longueur.
2. Saupoudrez de sucre et cannelle.
3. Cuisez 8 min à 180 °C.

Muffins aux myrtilles

14 min · 170 °C · 6 pers.

Ingrédients : 150 g de farine, 1 œuf, 80 g de sucre, 60 ml de lait, myrtilles, levure.

Préparation :

1. Mélangez les ingrédients, ajoutez les myrtilles.
2. Remplissez des caissettes.
3. Cuisez 14 min à 170 °C.

Churros

10 min · 190 °C · 4 pers.

Ingrédients : Pâte à choux, sucre, cannelle, un peu d'huile.

Préparation :

1. Dressez la pâte en bâtonnets sur papier cuisson.
2. Vaporisez d'huile, cuisez 10 min à 190 °C.
3. Roulez dans le sucre-cannelle.

Crumble aux fruits

15 min · 180 °C · 4 pers.

Ingrédients : Fruits (pommes, poires), farine, beurre, sucre, cannelle.

Préparation :

1. Disposez les fruits dans un ramequin.
2. Couvrez de pâte à crumble sablée.
3. Cuisez 15 min à 180 °C.

Brownie

16 min · 170 °C · 6 pers.

Ingrédients : 150 g de chocolat, 100 g de beurre, 2 œufs, 100 g de sucre, 60 g de farine, noix.

Préparation :

1. Faites fondre chocolat et beurre, ajoutez le reste.
2. Versez dans un moule chemisé.
3. Cuisez 16 min à 170 °C.

Beignets de pomme

10 min · 180 °C · 4 pers.

Ingrédients : 2 pommes, pâte à beignets, sucre.

Préparation :

1. Coupez les pommes en rondelles, trempez dans la pâte.
2. Vaporisez d'huile.
3. Cuisez 10 min à 180 °C en retournant à mi-cuisson.

Bon appétit !

Retrouvez tous nos comparatifs et guides sur **comparatif-airfryer.fr** pour choisir l'air fryer parfait.