

SOUPERS À LA FRITEUSE À AIR

POUR LA COLLECTION
CINQ SOUPERS À LA FRITEUSE À AIR



GUIDE NUMÉRIQUE DE RECETTES ET LISTE D'ÉPICERIE

Allumez la friteuse à air plutôt que le four! Nous avons réuni des recettes délicieuses et bien équilibrées qui vous aideront à consommer moins d'huile tout en profitant du bonheur des aliments frits. Des **Lanières de poulet croustillantes** au **Poulet sauce sucrée à l'ail**, ce guide de recettes fera à coup sûr le bonheur de toute la famille! Voici des recettes réconfortantes à moins de 3,50 \$ par portion; votre portefeuille aussi vous remerciera!

LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 petites patates douces (Poulet sauce sucrée à l'ail à la friteuse à air)

GARDE-MANGER

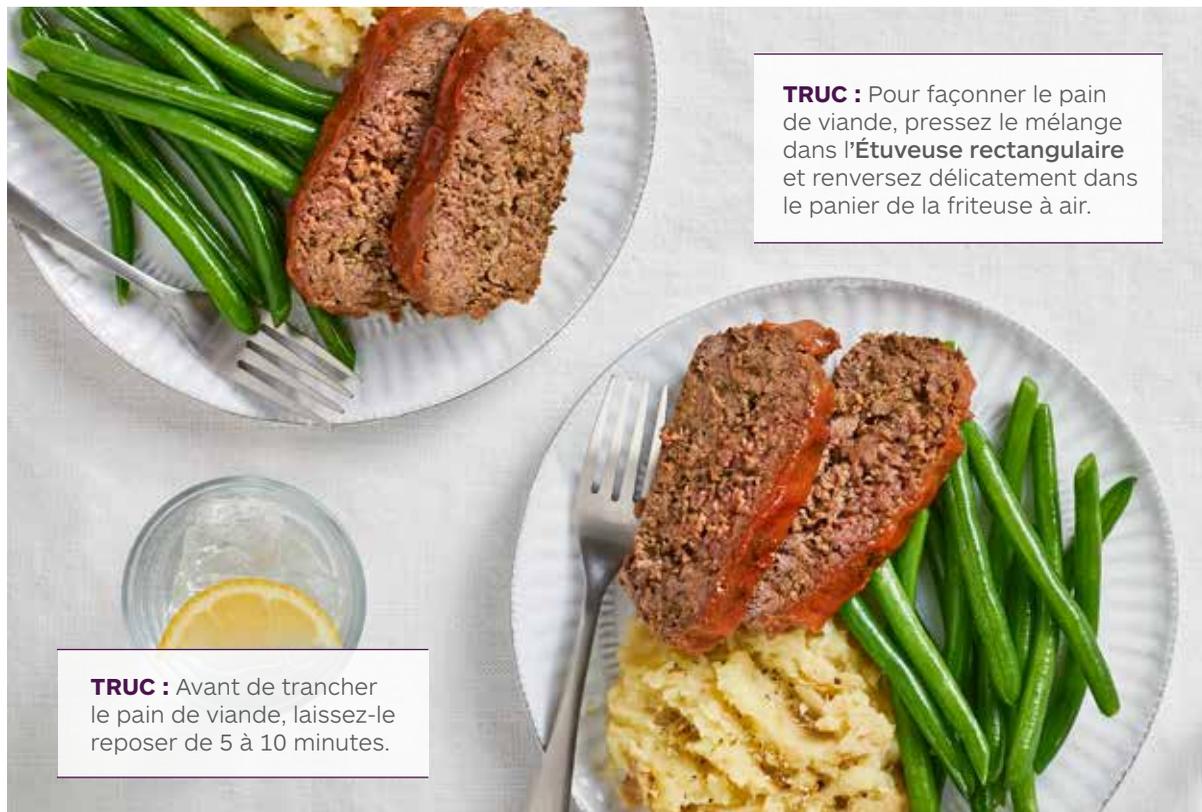
- 3 c. à table de ketchup (Pain de viande classique à la friteuse à air)
- 2 c. à table de mayonnaise (Lanières de poulet croustillantes à la friteuse à air)
Substitution : yogourt grec nature 2 %
- 1 c. à table de miel (Boulettes de viande miel et ail à la friteuse à air)
- 1 c. à table d'huile (Poulet sauce sucrée à l'ail à la friteuse à air)
- 1 c. à thé de cassonade (Pain de viande classique à la friteuse à air)
- 1 c. à thé de moutarde au miel (Pain de viande classique à la friteuse à air)

PROTÉINES

- 1 œuf (Pain de viande classique à la friteuse à air)
- Poulet entier de 3 lb (1,36 kg) (Poulet de rôtisserie à la friteuse à air)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre
 - 1 lb/450 g (Pain de viande classique à la friteuse à air)
 - 1 lb/450 g (Boulettes de viande miel et ail à la friteuse à air)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau (Poulet sauce sucrée à l'ail à la friteuse à air)
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, environ 16 morceaux (Lanières de poulet croustillantes à la friteuse à air)



PAIN DE VIANDE CLASSIQUE À LA FRITEUSE À AIR



TRUC : Pour façonner le pain de viande, pressez le mélange dans l'**Étveuse rectangulaire** et renversez délicatement dans le panier de la friteuse à air.

TRUC : Avant de trancher le pain de viande, laissez-le reposer de 5 à 10 minutes.



TEMPS TOTAL : 25 min



4 PORTIONS



2,18 \$CA/1,85 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de pommes de terre en purée ou de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Pain de viande classique**

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre

1 œuf

2 c. à table d'eau

3 c. à table de ketchup

1 c. à thé de cassonade

1 c. à thé de moutarde au miel

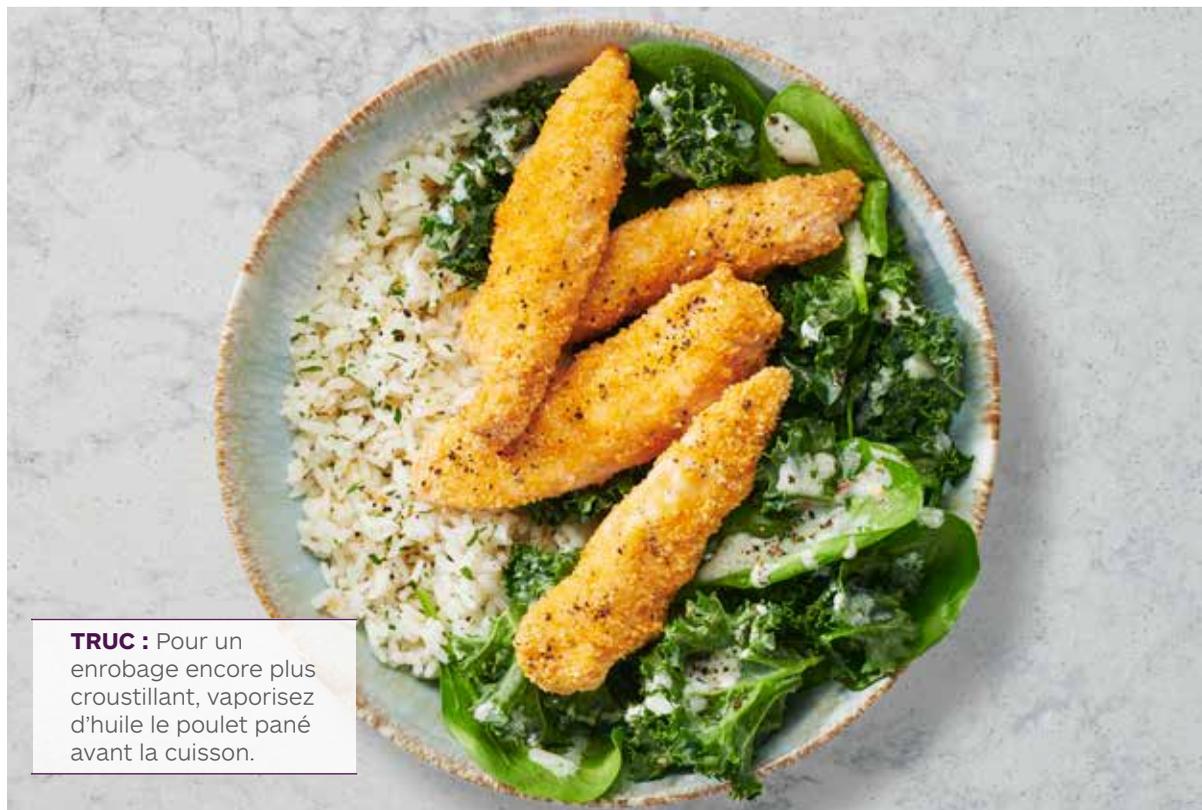
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 260, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 120 mg, Sodium 490 mg, Glucides 11 g (Fibres 1 g, Sucres 6 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 390 °F.
2. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement, le bœuf haché, l'œuf et l'eau. À l'aide des mains ou d'une grande cuillère, bien mélanger pour combiner.
3. Façonner en un pain d'environ 8 po de long sur 3 po de large. Disposer dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire 15 minutes.
5. Entretemps, dans un petit bol, combiner le ketchup, la cassonade et la moutarde.
6. Après 15 minutes de cuisson, tartiner la sauce préparée sur le pain de viande. Cuire 5 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F.

LANIÈRES DE POULET CROUSTILLANTES À LA FRITEUSE À AIR



TRUC : Pour un enrobage encore plus croustillant, vaporisez d'huile le poulet pané avant la cuisson.



TEMPS TOTAL : 22 min



4 PORTIONS



2,37 \$CA/2,01 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes, 1 c. à table de votre vinaigrette Épiculture préférée et ½ tasse de grains cuits.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, environ 16 filets
2 c. à table de mayonnaise ou de yogourt grec nature 2 %
1 sachet de **Mélange Enrobage croustillant**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 230, Lipides 8 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 360 mg, Glucides 13 g (Fibres 0 g, Sucres 1 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 400 °F.
2. Entretemps, dans un bol, ajouter le poulet et la mayonnaise; remuer pour bien enrober.
3. Placer l'enrobage dans une assiette. À l'aide de pinces ou avec les mains, enrober les filets des deux côtés un morceau à la fois.
4. En procédant en deux fois, répartir le poulet en une seule couche dans le panier, en les espaçant.
5. Cuire de 8 à 10 minutes, en retournant à mi-cuisson à l'aide de pinces, ou jusqu'à ce que les filets soient dorés et bien cuits.

BOULETTES DE VIANDE MIEL ET AIL À LA FRITEUSE À AIR



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,65 \$CA/2,25 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec ½ tasse de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 sachet d'**Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail**, divisé
¾ tasse d'eau
1 c. à table de miel

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (4 boulettes de viande) :
Calories 310, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0 g),
Cholestérol 70 mg, Sodium 460 mg, Glucides 26 g
(Fibres 1 g, Sucres 19 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 400 °F.
2. Entretemps, dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, combiner le bœuf et 2 c. à table d'assaisonnement. Façonner 16 boulettes (d'environ 2 c. à table chacune).
3. Disposer les boulettes en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire 10 minutes, en remuant le panier à la mi-cuisson.
5. Entretemps, dans l'**Étuveuse ronde**, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement, l'eau et le miel. Cuire 2 minutes au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée, en fouettant à mi-cuisson. Si la sauce n'est pas assez épaisse après 2 minutes, poursuivre la cuisson par intervalles de 30 secondes, en fouettant après chaque intervalle, jusqu'à la consistance désirée.
6. Une fois les boulettes cuites, les retirer du panier à l'aide de pinces. Transférer dans l'étuveuse contenant la sauce, puis mélanger pour bien enrober.

POULET DE RÔTISSERIE À LA FRITEUSE À AIR



TEMPS TOTAL : 52 min



8 PORTIONS



2,35 \$CA/2,00 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et 1 tasse de riz ou 1 petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

1 poulet entier de 3 lb (1,36 kg)
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 210, Lipides 12 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 240 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 21 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 350 °F.
2. Disposer le poulet, poitrine vers le bas, et y saupoudrer la moitié de l'assaisonnement. Frotter la viande. Retourner le poulet, poitrine vers le haut, et frotter le reste d'assaisonnement sur la viande pour bien l'enrober.
3. Disposer dans le panier. Cuire de 50 à 60 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Pour tester le niveau de cuisson, insérer un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande (au milieu, sans toucher d'os). Il devrait indiquer 180 °F.

POULET SAUCE SUCRÉE À L'AIL À LA FRITEUSE À AIR



 TEMPS TOTAL : 30 min  4 PORTIONS  3,33 \$CA/2,83 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette *Épicure*, au choix.

INGRÉDIENTS

3 petites patates douces
1 c. à table d'huile
1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée
et sans peau
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet sucré
à l'ail**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 300, Lipides 8 g (Saturés 1 g,
Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 450 mg,
Glucides 31 g (Fibres 4 g, Sucres 10 g),
Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 390 °F.
2. Couper les patates douces en petits cubes, environ 3 tasses.
3. Dans un grand bol, ajouter les patates douces, l'huile, le poulet et l'assaisonnement. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
4. Disposer le poulet en une seule couche dans le panier. Cuire 15 minutes, ou jusqu'à cuisson complète, en retournant à mi-cuisson. Retirer du panier et garder au chaud.
5. Disposer les patates en une seule couche dans le panier. Cuire 10 minutes, ou jusqu'à tendreté, en remuant le panier à mi-cuisson.