



# AIR FRYER

**Faire cuire, frire et rôtir facile !**

**F**rire, cuire, rôtir, griller... tout est possible avec le Air Fryer ! Ce robot permet aussi de mijoter, de braiser ou encore de confire avec très peu de matières grasses grâce à sa technologie à air pulsé. Grâce à lui et à votre nouveau magazine, vous pouvez désormais cuire des petits plats salés et sucrés tout en légèreté. Plongez dans un univers de saveurs délicieuses et d'options culinaires conçues spécialement pour optimiser votre bien-être. De l'apéritif au dessert, explorez une variété étonnante de recettes soigneusement élaborées par notre cheffe : **50 recettes savoureuses pour cuisiner rapidement des repas sains et variés au quotidien !**

Marina DEROUET - Rédactrice en chef

MON ROBOT CE HEROS - AIR FRYER n°1 (Mai-Juin-Juillet 2024)

est publié par la société : César Editions SL

Apt 187, 17487 Empuriabrava - Espagne

NIF : ESB 17535378

cesar.editions@gmail.com. - Tel : +34 962.8033.829

Directeur de la publication : Jean-Michel RIPA

Rédactrice en chef : Marina DEROUET - Rédaction : Patricia Raffaelli

Graphisme & Maquette : Turner Gilles

Impression : Rotimpress - Girona - Distribution : France Messagerie

Photos : Agence Sucré-Salé, DR et Adobe Stock.

www.jecuisineavecmonrobot.com - www.facebook.com/monrobotceheros

Copyright © 2024 CESAR EDITIONS, S.L.

Tous droits de reproduction réservés pour tout pays, sous quelque procédé que ce soit. Les textes n'engagent que leurs auteurs. Malgré le soin apporté par la rédaction pour assurer l'exactitude des informations publiées, ces informations venant de sources très diverses, ni l'éditeur, ni l'imprimeur, ne pourrait être tenus responsables d'éventuelles erreurs ou omissions. Sauf accords spéciaux, les manuscrits, textes et photos envoyés à la rédaction ne sont jamais restitués. Le magazine « Mon Robot ce Héros » et César Editions sont les créateurs des recettes, et n'ont aucun lien commercial ou juridique avec les marques citées. La référence de la marque n'a d'autre but que d'indiquer la seule compatibilité des recettes de ce magazine avec l'appareil.

DEPÔT LEGAL / DEPOSITO LEGAL

ISSN : 2604-5478 GI 1191-2018

## ***Maîtriser son Air Fryer***

Les 10 astuces à connaître

04

## ***Les Croustillants***

Nuggets de poulet aux pétales de maïs

07

Nuggets de poisson

08

Cordon bleu double-cheese

09

Croquettes de poisson

10

Croquetas au jambon

11

## ***Délicieuses viandes rôties !***

Mignons de poulet Orloff

13

Côtes de porc laquées au miel

14

et aux carottes

15

Côtes d'agneau en croûte d'herbes

16

Filet mignon rôti au thym

17

et pommes dauphine

18

Magret de canard

19

et pommes de terre rôties

20

## ***La cuisine du monde***

Tacos à la viande et aux légumes

19

Nems

20

Pastilla au poulet

21

Empanadas au thon

22

Accras de morue

23

## ***Street Food***

Pilons de poulet marinés (chicken wings)

25

Ailes de poulet sauce thaï

26

Ailes de poulet caramélisées

27

Shawarma aux épices douces,

28

pita et salade

29

Dakgangjeong Poulet coréen

30

## ***Les Frites***

Frites de patate douce

31

et ketchup de betterave

32

Frites de polenta aux petits pois

33

Potatoes

34

Frites de carottes

35

Les frites maison

36

## ***Recettes vite faites, bien faites !***

Camembert rôti aux figues et toasts

37

Croque-monsieur brioché au jambon

38

Pizza rolls

39

Allumettes feuilletées aux anchois,

40

œuf dur et persil

41

Spanakopita

42

## ***Les Beignets***

Beignets fourrés au chocolat

43

Beignets de courgettes à la menthe

44

Beignets à la ricotta et au citron

45

Donuts à la lavande

46

Pakorras indiens

47

## ***Mes petites pâtisseries***

Churros et sauce chocolat

49

Croquants aux amandes

50

Flan pâtissier

51

Chouquettes

52

Madeleines en coque de chocolat

53

## ***Nos desserts printaniers !***

Tarte rustique à la rhubarbe

55

Crumble pommes fraises

56

Pavlova aux fruits rouges

57

Flan coco au caramel

58

Clafoutis cerises

59

et amandes sans gluten

60

## ***Gourmande !***

Chaussons aux pommes

61

Cookies au chocolat au lait

62

Feuilletés à la pâte à tartiner

63

Palmiers

64

Brioche roulée à la pâte à tartiner

65