



# AIR FRYER

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

**B**ienvenue dans ce nouveau numéro de votre magazine *Mon Robot ce Héros* dédié à la cuisine au Air Fryer ! Cet appareil révolutionnaire transforme la manière dont nous préparons nos repas, alliant rapidité, simplicité et santé. Avec ce numéro d'été, nous vous proposons une sélection de recettes ensoleillées pour sublimer vos poissons, comme les maquereaux, les sardines et le saumon, grâce à une cuisson parfaite et savoureuse. Vous découvrirez également comment préparer des légumes d'été croquants, des tortillas maison croustillantes, et des cakes légers et gourmands. Nos recettes de pizzas créatives, nos pâtisseries aux fruits d'été, nos courgettes dorées et nos cookies irrésistibles vous inspireront pour toutes les occasions. Que vous soyez novice ou expert en cuisine au Air Fryer, laissez-vous guider par nos suggestions et suivez le mode d'emploi pour égayer vos repas. Bon appétit !

Marina DEROUET - Rédactrice en chef

MON ROBOT CE HEROS - AIR FRYER n°2 (Août-Septembre-Octobre 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 Sucre-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

## **Le pique-nique**

Un plaisir simple retrouvé !

04

## **Apéro rapide !**

Pois chiches grillés

07

Roulés à la « vraie » saucisse

08

Palmiers salés

09

Torsades au pesto

10

Brochettes crevettes et chorizo

11

## **Les cakes d'été**

Cake aux courgettes et tomates confites

13

Cake au thon et aux olives

14

Cake aux abricots

15

Cake citron myrtilles

16

Cake aux pralines roses et chocolat blanc

17

## **Pizzas originales**

Pizza roulée

19

Chaussons au chorizo, tomate et poivron

20

Pizza party

21

Pizza au pesto de roquette

22

Mini pizza au houmous et aux courgettes

23

## **Les courgettes font la fête !**

Courgettes rôties et sauce vierge

25

Courgettes farcies au boulghour et fromage frais

26

Courgettes rondes à la viande et aux épices

27

Fleurs de courgettes farcies

28

à la ricotta et au basilic

28

Gratin de courgettes aux lardons

29

## **Les tortillas : tout en ? !**

Tortilla pommes de terre, aubergine et olives

31

Tortilla aux courgettes

32

Tortilla chorizo, tomates et artichauts

33

Tortilla aux saucisses et oignon frais

34

## **En direct de la mer**

Maquereaux farcis à la gremolata

36

Filets de sardines en escabèche

37

Daurade rôtie à la provençale

38

Saumon teriyaki

39

Cabillaud au chorizo

40

## **Les légumes d'été**

Salade de pommes de terre

42

aux légumes croquants

42

Pain farci au fromage et trempette de légumes

43

Tomates cerise et feta rôtie au thym

44

Frites de courgettes croustillantes, sauce yaourt

45

Saumon laqué aux légumes

46

Poivrons farcis

47

## **Les desserts aux fruits**

Petits clafoutis aux nectarines

49

Cheesecake à la confiture de cerises noires

50

Brioche perdue au yaourt et aux amandes

51

Bundt cake aux myrtilles

52

Croustillant pommes cannelle

53

## **La folie des cookies**

Cookies aux cacahuètes

55

Cookies aux M&M's®

56

Cookies cranberries et noix de pécan

57

Cookies salés figues et noix

58

Cookies salés comté et origan

59

## **La meringue irratable !**

La meringue - recette de base

61

Merveilleux

62

Bouchées meringue, chocolat et pralin

63

Mini pavlova aux fruits rouges

64

Tarte au citron meringuée

65