

SOMMAIRE

ENTRÉES

Bouchées de cabillaud panées
Samossas à la mozzarella et aux tomates séchées
Aubergines grillées au pesto
Tartines de poivrons à l'espagnole
Tarte rustique aux courgettes

PLATS

Frites de patates douces
Carottes frites au sirop d'érable et au thym
Röstis de pommes de terre
Crevettes panées au curry
Saumon laqué Teriyaki
Pavé de poisson blanc en croûte et brocoli
Dorade à la tomate et aux olives
Filet mignon au miel, pommes sarladaises
Côtes de porc aux 2 pommes
Saucisse grillée laquée à la moutarde
Entrecôtes grillées chimichurri
Hamburger et frites de patates douces
Pilons de poulet caramélisés au gingembre et maïs grillé
Poulet rôti du dimanche
Cuisses de poulet marinées au yaourt et au romarin
Nems au poulet
Magret de canard et carottes au miel et au romarin
Pizza aux champignons
Poêlée de butternut à l'huile d'olive, ail et laurier
Chou-fleur rôti, sauce au citron
Tomates à la provençale

DESSERTS

Gâteau marbré chocolat-caramel
Muffins aux pépites de chocolat
Beignets fondants aux pommes
Fruits déshydratés

FR

LE PREMIER FOUR À AIR CHAUD AVEC GRILL : POUR DES ALIMENTS EXTRA-CROUSTILLANTS OU DES GRILLADES VARIÉES PAR TEFAL



GUIDE DES PICTOGRAMMES



NOMBRE DE
PERSONNES



TEMPS DE
PRÉPARATION



TEMPS DE
MARINADE



TEMPS DE
CUISSON



Frites



Poulet



Viande



Poisson



Pizza



Gâteau



Déshydratation



Grill

BOUCHÉES DE CABILLAUD PANÉES

6 ✨ 25 min. 🍲 2 x 15 min. 🍳

ENTRÉES

INGRÉDIENTS

330 g de filet de cabillaud
180 g de farine
5 cl de lait concentré non sucré
2 jaunes d'œufs
2 gousses d'ail finement hachées

2 petites échalotes épluchées
1 petit piment Chili
1/2 c. à soupe de thym frais ou déshydraté
Sel, poivre
2 c. à soupe d'huile

RECETTE

- 1 | Placez le poisson dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition et éteignez le feu. Laissez reposer 3 minutes. Egouttez, désarêtez et émiettez avec une fourchette. Hachez finement l'échalote pelée et le piment épépiné soigneusement.
- 2 | Placez tous les ingrédients dans un saladier (sauf l'huile) et mélangez. Vous devriez avoir une pâte un peu collante et élastique.
- 3 | Placez un morceau de papier cuisson dans le panier à frites de l'Easy Fry Oven & Grill. Huilez-le au pinceau. Avec 2 cuillères à dessert, formez des petites quenelles de pâte. Déposez-en 12 dans le panier sans qu'elles ne se touchent. Huilez-les délicatement au pinceau. Placez le panier au niveau du milieu et fermez la porte. Faites cuire en mode FRITES (200°C) pendant 15 minutes, 3 minutes avant la fin de la cuisson, ouvrez la porte, retournez les bouchées et refermez la porte pour finir la cuisson.
- 4 | Retirez les bouchées du panier. Huilez de nouveau le papier, formez 12 petites quenelles avec le reste de pâte et déposez-les dans le panier sans qu'elles ne se touchent. Huilez-les délicatement au pinceau. Replacez le panier dans l'Easy Fry Oven & Grill, fermez la porte et relancez la cuisson en mode FRITES pendant 15 minutes en retournant les bouchées 3 minutes avant la fin de la cuisson.



SAMOSSAS À LA MOZZARELLA ET AUX TOMATES SÉCHÉES

6 ✪

25 min. 

10 min. 

ENTRÉES

INGRÉDIENTS

6 feuilles de brick rondes
3 morceaux de tomates confites à l'huile
12 billes de mozzarella (ou 12 petits dés)
2 c. à soupe d'huile

RECETTE

- 1 | Coupez chaque morceau de tomates confites en 4. Coupez les feuilles de brick en 2 (pour former 2 demi-cercles). Coupez le bord arrondi sur 2 cm environ, pour obtenir de larges bandes de 13 cm.
- 2 | Pour chaque bande, pliez-la en 2. Huilez légèrement au pinceau la bande pliée. Déposez une bille de mozzarella et un morceau de tomate séchée en bas de la bande. Pliez en formant un samossa triangulaire et huilez-le au pinceau.
- 3 | Disposez les samossas au fur et à mesure dans le panier à frites de l'Easy Fry Oven & Grill sans les superposer. Fermez la porte et lancez le mode FRITES pour 10 minutes de cuisson.



AUBERGINES GRILLÉES AU PESTO

6 ✨ 15 min. 🥄 2 x 15 min. 🍷

ENTRÉES

INGRÉDIENTS

2 grosses aubergines
1 pot de pesto (190g)

RECETTE

- 1 | Placez la plaque grill sur le niveau le plus haut de votre Easy Fry Oven & Grill, avec la lèchefrite placée tout en bas et lancez le mode GRILL (200°C) pour 13 min de préchauffage.
- 2 | Lavez les aubergines sans les éplucher et coupez-les en rondelles épaisses de 1,5 à 2 cm. Étalez le pesto sur les 2 faces de chaque rondelle d'aubergine.
- 3 | Dès que le préchauffage est terminé, mettez les rondelles d'aubergines sur la plaque grill sans les superposer (vous devrez procéder en plusieurs fois) et fermez la porte. Lancez la cuisson en mode GRILL (200°C) pendant 10 minutes. A la sonnerie du minuteur, retournez les aubergines à l'aide d'une spatule et relancez le programme GRILL pour 5 minutes de cuisson supplémentaires. Procédez de même pour les rondelles d'aubergines restantes.

ASTUCE

Servez ces rondelles d'aubergines grillées chaudes ou froides, en les arrosant d'un peu de pesto supplémentaire.

TARTINES DE POIVRONS À L'ESPAGNOLE

4 ✪

15 min. 

30 min. 

ENTRÉES

INGRÉDIENTS

2 petits poivrons rouges
8 tranches de pain grillé
8 cl d'huile d'olive
1 gousse d'ail
Sel, poivre

RECETTE

- 1 | Lavez les poivrons. Laissez-les entiers et placez-les couchés dans le panier à frites de votre Easy Fry Oven & Grill. Disposez le panier au niveau intermédiaire, avec la plaque lèchefrite tout en bas et lancez la cuisson à 200°C pendant 30 minutes.
- 2 | Placez les poivrons dans un saladier, couvrez d'une assiette et laissez complètement refroidir. Ainsi la peau des poivrons se décollera plus facilement.
- 3 | Epluchez les poivrons. Coupez-les en lanières et placez-les dans un plat creux avec l'ail pressé et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez avec des tartines de pain grillé.

AsTuCe

Ajoutez quelques brins de thym avec les poivrons.

ENTRÉES

TARTE RUSTIQUE AUX COURGETTES

4 ✨ 15 min.  13 min. de préchauffage + 45 min. 

INGRÉDIENTS

1 pâte feuilletée
2 petites courgettes
200 g de chèvre frais (ou de cream cheese)
2 c. à café de thym haché ou d'herbes de Provence
1 c. à soupe de chapelure
3 gousses d'ail
1/2 citron
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

RECETTE

- 1 | Lavez et coupez les courgettes en rondelles d'1/2 cm. Epluchez et écrasez les gousses d'ail, râpez le zeste du demi-citron et mélangez avec la moitié du thym et de l'huile d'olive, le fromage frais, la chapelure, du sel et du poivre.
rondelles de courgette par-dessus, le reste du thym et de l'huile et rabattez les bords de la pâte sur la garniture, de façon à ce que la tarte ne dépasse plus du papier cuisson.
- 2 | Placez la plaque à pizza sur le niveau le plus haut de votre Easy Fry Oven & Grill. Fermez la porte et lancez le mode GRILL (200°C) pendant 13 minutes pour préchauffer la plaque.
- 3 | Découpez un papier cuisson de la taille de la plaque à pizza. Déroulez la pâte feuilletée sur le morceau de papier cuisson et utilisez-le comme guide : piquez la pâte à l'aide d'une fourchette, étalez la préparation au fromage au centre, sans dépasser la taille du papier cuisson. Ajoutez les
- 4 | Quand la plaque est chaude, faites-y glisser la tarte à l'aide du papier cuisson et placez-la au niveau intermédiaire de votre Easy Fry Oven & Grill. Fermez la porte et lancez le mode PIZZA (190°C) pendant 45 minutes de cuisson. Après 20 minutes, sortez la plaque de l'Easy Fry Oven & Grill et retirez délicatement le papier cuisson en vous aidant d'une spatule, replacez la plaque et refermez la porte pour relancer la cuisson, en baissant la température à 180°C.

AsTuCe

Servez chaud, tiède ou froid, avec une salade.



FRITES DE PATATES DOUCES

6 ✨ 15 min.  25 min. **INGRÉDIENTS**

1 kg de patates douces
2 c. à soupe de farine
1,5 c. à café de sel
1,5 c. à soupe d'huile
Persil frais haché (facultatif)

RECETTE

- 1 | Epluchez les patates douces et coupez-les en grosses frites de 2 cm d'épaisseur. Mettez-les dans un torchon pour les sécher au maximum, puis versez-les dans un saladier.
- 2 | Ajoutez la farine et le sel et remuez pour recouvrir uniformément les frites. Ajoutez l'huile et mélangez. Transvasez les frites de patates douces dans le panier à frites de l'Easy Fry Oven & Grill. Placez le panier au niveau du milieu, avec la plaque lèchefrite placée tout en bas.
- 3 | Lancez le mode FRITES (200°C) pendant 25 minutes, en mélangeant une ou deux fois en cours de cuisson.
- 4 | Ajustez l'assaisonnement selon votre goût avec du sel et du persil frais haché.



CAROTTES FRITES AU SIROP D'ÉRABLE ET AU THYM

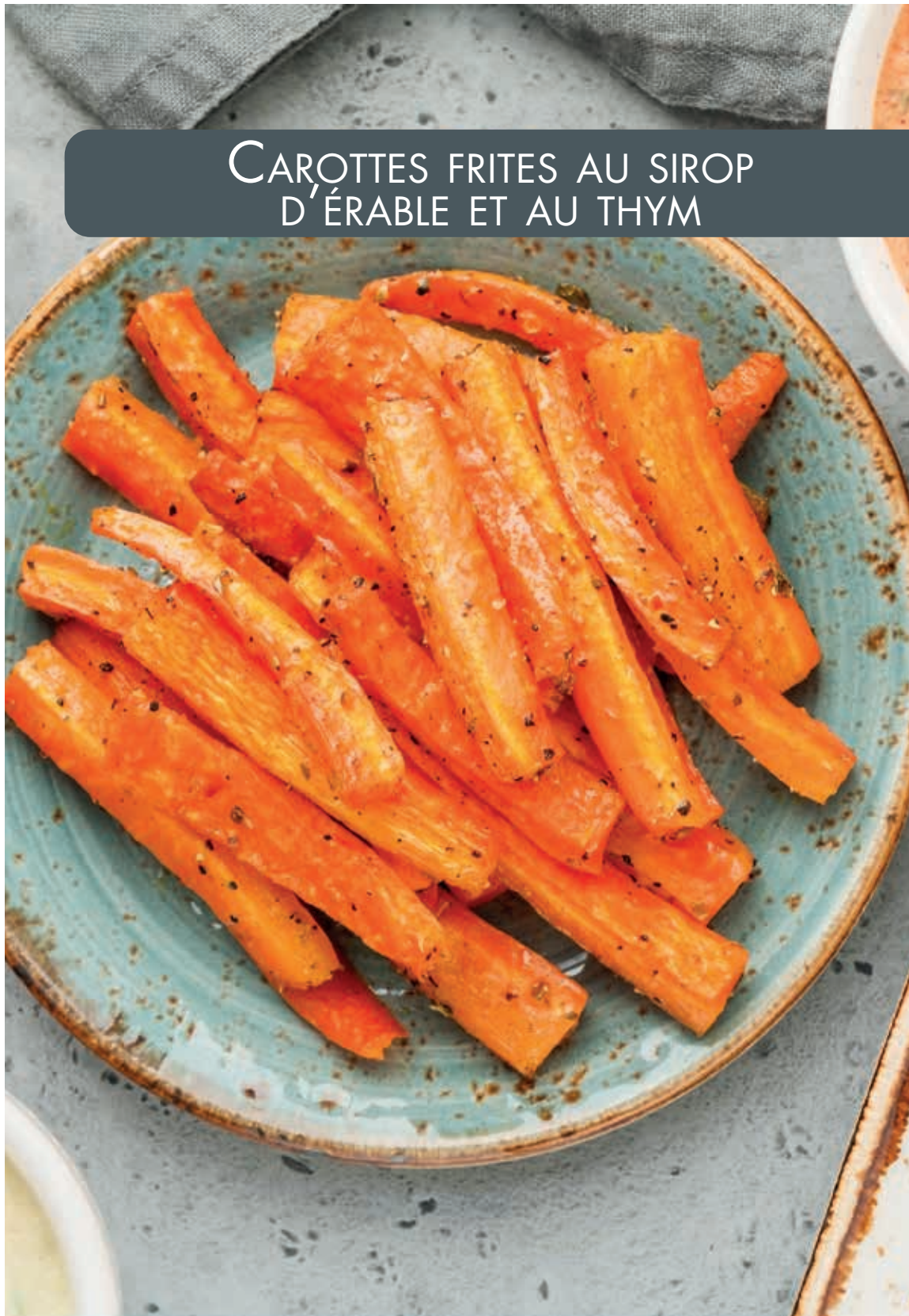
4 ✨ 15 min. 🥄 40 min. 🍳

INGRÉDIENTS

1 kg de carottes
2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
1 c. à soupe de sirop d'érable
1/2 c. à soupe de thym
Sel, poivre

RECETTE

- 1 | Épluchez les carottes. Coupez-les en 4 dans la longueur, puis en tronçons de 5 cm. Placez-les dans un saladier et mélangez avec l'huile, le sirop d'érable, le thym, du sel et du poivre.
- 2 | Versez-les dans le panier à frites de l'Easy Fry Oven & Grill, et placez-le au niveau du milieu, en disposant la plaque lèchefrite tout en bas. Fermez la porte.
- 3 | Faites cuire en mode FRITES (200°C) pendant 40 minutes. Remuez plusieurs fois en cours de cuisson.



RÖSTIS DE POMMES DE TERRE

4 ✨ 15 min. 🥄 35 min. 🍳



INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre
1 échalote
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de persil haché

1 œuf
Sel, poivre
1,5 c. à soupe d'huile

RECETTE

- 1 | Epluchez et râpez finement les pommes de terre et l'échalote, pressez fortement entre vos mains pour éliminer l'eau de végétation. Mélangez avec la farine, l'œuf, le persil, du sel et du poivre.
- 2 | Placez un morceau de papier cuisson sur les deux grilles. Huilez-les au pinceau. Disposez 4 cuillères à soupe de préparation sur chaque grille sans qu'elles ne se touchent, aplatissez-les légèrement avec le dos de la cuillère et huilez-les délicatement au pinceau. Placez les grilles sur les niveaux intermédiaire
- 3 | Lancez le mode FRITES (200°C) pour 35 minutes. Après 15 minutes de cuisson, échangez les deux grilles de niveau et 5 minutes avant la fin de la cuisson, retournez les röstis sur les grilles et refermez la porte pour finir la cuisson.

ASTUCE

Servez les röstis en accompagnement d'un plat. Vous pouvez aussi les servir pour un brunch avec de la crème mélangée à des fines herbes hachées et du saumon fumé par exemple.

CREVETTES PANÉES AU CURRY

6

10
min.5
min.

INGRÉDIENTS

18 queues de crevettes crues décortiquées
2 œufs
2 c. à soupe de farine
75 g de chapelure

1 c. à soupe de curry en poudre
Huile
Sel

RECETTE

- 1 | Mettez la farine dans un bol. Cassez les œufs dans un second bol et battez-les avec 2 c. à café d'huile et une grosse pincée de sel. Mélangez la chapelure et le curry en poudre dans un troisième bol.
- 2 | A l'aide d'un pinceau huilez les deux grilles de votre Easy Fry Oven & Grill.
- 3 | Passez les crevettes une à une dans la farine, puis dans les œufs battus et dans la chapelure. Passez-les une seconde fois dans les œufs puis dans la chapelure et déposez-les au fur et à mesure sur les grilles sans les superposer.
- 4 | Glissez les grilles sur les niveaux intermédiaire et supérieur de votre Easy Fry Oven & Grill, fermez la porte et lancez la cuisson en mode FRITES pour 5 minutes, en échangeant les niveaux des grilles à mi-cuisson.

AsTuCe

Servez à l'apéritif avec une mayonnaise relevée d'une pointe de citron et de curry.

SAUMON LAQUÉ TERIYAKI

4 ✨ 5 min.  1 heure  12 min. 

INGRÉDIENTS

- 4 filets de saumon
- 4 c. à soupe de sauce à marinade Teriyaki
- 1 c. à soupe d'ail en poudre
- 1 c. à soupe de jus de citron vert

RECETTE

- 1 | Mélangez la sauce avec l'ail en poudre et le jus de citron vert. Placez les filets de saumon dans un plat, versez la marinade sur le saumon et laissez mariner au moins 1 heure au frais.
- 2 | Egouttez les filets de saumon, placez-les sur une grille et glissez-la au niveau intermédiaire de votre Easy Fry Oven & Grill, avec la plaque lèchefrite placée tout en bas.
- 3 | Lancez la cuisson en mode POISSON (170°C) pour 12 minutes.

ASTUCE

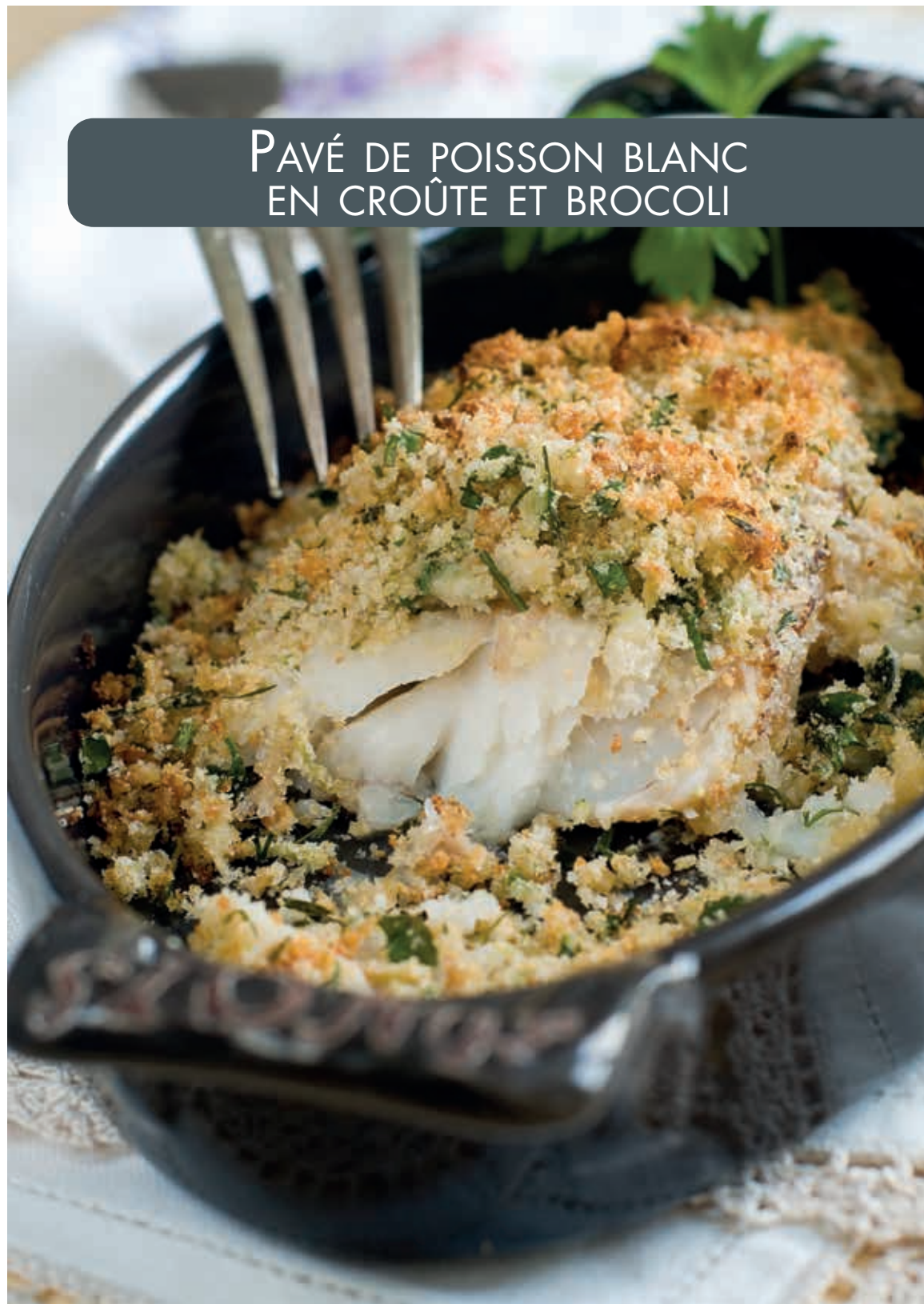
Pour un résultat plus laqué, choisissez une marinade Teriyaki épaisse, aussi appelée sauce Yakitori. Servez le saumon avec du riz et nappé de sauce.

PAVÉ DE POISSON BLANC
EN CROÛTE ET BROCOLI

4 ✨

20
min. 🍲

15+10
min. 🍲



INGRÉDIENTS

4 pavés de cabillaud ou de lieu
(4x120g)
1 tête de brocoli
4 c. à café de moutarde

60 g de chapelure
30 g de beurre
2 c. à soupe de persil haché
Sel, poivre

RECETTE

- 1** | Lavez le brocoli et découpez-le en petites fleurettes. Placez-les dans le panier à frites et glissez-le au niveau intermédiaire de votre Easy Fry Oven & Grill. Placez la plaque lèchefrite remplie d'eau chaude tout en bas.
- 2** | Lancez la cuisson en mode MANUEL à 150°C pendant 15 minutes, en retournant les brocolis en milieu de cuisson.
- 3** | Pendant ce temps, faites fondre le beurre, mélangez-le avec la chapelure, le persil, du sel et du poivre. Badigeonnez le dessus des pavés de poisson de moutarde et ajoutez la chapelure aux herbes en tassant pour la faire adhérer.
- 4** | A la sonnerie du minuteur, disposez les pavés de poisson sur les brocolis et lancez la cuisson en mode POISSON (170°C) pour 10 minutes.

PLATS

DORADE À LA TOMATE ET AUX OLIVES

4 ✪

15 min. 

13 min. de préchauffage + 2 x 4 min. 

INGRÉDIENTS

4 filets de dorade de 150 g chacun
4 c. à soupe de persil haché fin
1/2 citron
4 c. à soupe d'huile d'olive

1 petite gousse d'ail
2 tomates
50 g d'olives vertes dénoyautées
Sel, poivre

RECETTE

- 1 | Mélangez le persil haché avec la gousse d'ail épluchée et hachée, le jus et le zeste du demi-citron, 3 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez les tomates épépinées et coupées en dés ainsi que les olives coupées en rondelles et réservez.
- 2 | Placez la plaque grill sur le niveau le plus haut de votre Easy Fry Oven & Grill. Fermez la porte et lancez le mode GRILL (200°C) pour 13 minutes de préchauffage.
- 3 | Badigeonnez d'huile d'olive les filets de dorade côté chair et salez. Après la sonnerie du minuteur, placez deux filets côté chair sur la plaque chaude. Fermez la porte et relancez la cuisson en mode GRILL (200°C) pour 4 minutes. Faites cuire de la même façon les deux filets de dorade restants et servez avec la sauce.

ASTUCE

Servez les filets de dorade avec les légumes de votre choix et du riz.

PLATS

FILET MIGNON AU MIEL, POMMES SARLADAISES

6

20
min.

30
min.



30+13
min.

de préchauffage + 10
min.



INGRÉDIENTS

1 filet mignon de porc
1,2 kg de pommes de terre
60 g de graisse d'oie ou de canard
1 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de sauce soja

1 bouquet de persil plat
5 gousses d'ail
1 c. à soupe d'huile
Sel, poivre

RECETTE

- 1 | Coupez le filet mignon en tranches épaisses de 3 à 4 cm. Dans un plat creux, mélangez le miel, l'huile et la sauce soja et ajoutez les tranches de filet mignon. Laissez mariner 30 minutes au minimum.
- 2 | Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre. Coupez-les en fines rondelles d'environ 3 mm d'épaisseur, lavez-les et essuyez-les, mettez-les dans un saladier. Ajoutez les gousses d'ail pelées et finement hachées, la graisse d'oie ou de canard, du sel et du poivre. Mélangez soigneusement et versez dans le panier à frites de votre Easy Fry Oven & Grill.
- 3 | Placez le panier sur le niveau intermédiaire de votre Easy Fry Oven & Grill, avec la plaque lèche-frite placée tout en bas et lancez la cuisson en mode FRITES (200°C) pour 30 minutes, en mélangeant 1 ou 2 fois en cours de cuisson.
- 4 | A la fin du programme, ajoutez le persil ciselé aux pommes de terre et mélangez encore une fois. Glissez la plaque grill au-dessus des pommes de terre et lancez le mode GRILL pour 13 minutes de préchauffage.
- 5 | Après la sonnerie du minuteur, ajoutez les tranches de filet mignon sur la plaque chaude, refermez la porte et lancez la cuisson à 200°C pendant 10 minutes en mode MANUEL, en retournant les morceaux de viande à mi-cuisson. Servez les pommes de terre avec les morceaux de filet mignon au miel.

CÔTES DE PORC AUX 2 POMMES

4 ✪

20
min. 25+13
min.de préchauffage + 10
min. 

INGRÉDIENTS

4 côtes de porc de 2 cm d'épaisseur (800 g)
1 pomme
1 kg de pommes de terre à chair ferme

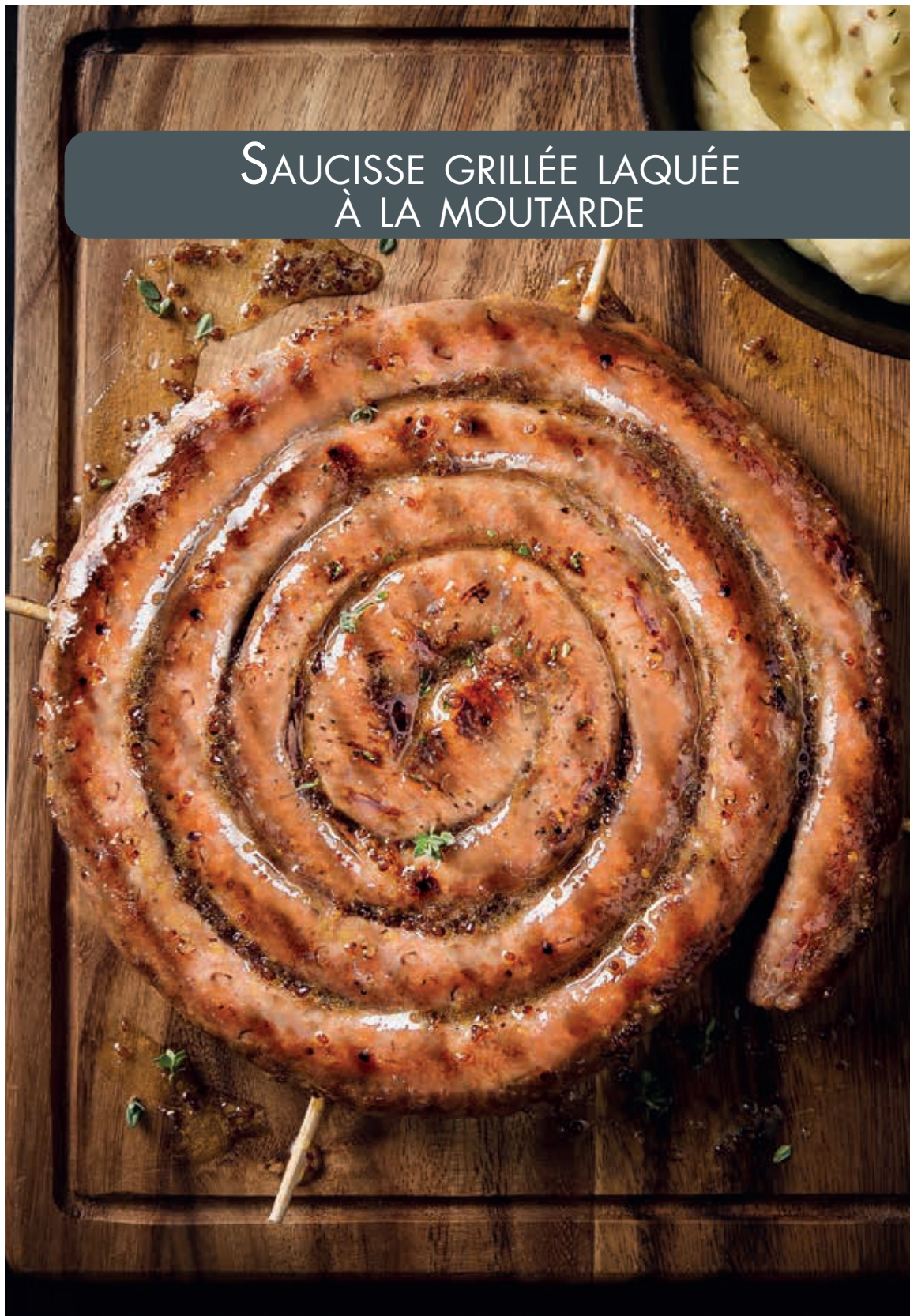
1 c. à soupe d'huile
1 c. à soupe de sucre cassonade
Sel, poivre

RECETTE

- 1 | Lavez les pommes de terre et coupez-les, sans les peler, en quartiers épais. Séchez-les soigneusement dans un torchon propre. Mettez-les dans un saladier, ajoutez l'huile, 1 c. à soupe de sel, du poivre et mélangez. Versez les pommes de terre dans le panier à frites, glissez-le sur le niveau intermédiaire de votre Easy Fry Oven & Grill avec la plaque lèchefrite placée tout en bas et lancez le mode FRITES pour 25 minutes en mélangeant 1 fois en cours de cuisson.
- 2 | Epluchez et retirez le trognon de la pomme, coupez-la en 4 tranches épaisses. Posez 1 tranche sur chaque côte de porc, salez, poivrez et saupoudrez de cassonade.
- 3 | A la fin du mode FRITES, placez la plaque grill au-dessus des pommes de terre et lancez le mode GRILL (200°C) pour 13 minutes de préchauffage.
- 4 | Après la sonnerie du minuteur, ajoutez les côtes de porc sur la plaque chaude, pomme sur le dessus, refermez la porte et lancez la cuisson en mode GRILL (200°C) pour 10 minutes.
- 5 | Servez les côtes de porc aux pommes avec les pommes de terre.

SAUCISSE GRILLÉE LAQUÉE À LA MOUTARDE

4 ✪

10
min.28
min.

INGRÉDIENTS

700g de saucisse de Toulouse,
idéalement en un seul morceau
1 c. à soupe de moutarde en grains

2 c. à soupe de miel
10 cl de vin blanc
2 brins de thym

RECETTE

- 1 | Dans une casserole, mettez le miel, la moutarde, le thym et le vin et faites frémir. Laissez cuire en mélangeant régulièrement, le temps de préchauffer la plaque grill.
- 2 | Placez la plaque grill sur le niveau le plus haut de votre Easy Fry Oven & Grill, avec la lèchefrite disposée tout en bas, et lancez le mode GRILL (200°C) pour 13 minutes de préchauffage.
- 3 | Enroulez la saucisse sur elle-même et piquez deux piques à brochettes perpendiculairement pour la bloquer.
- 4 | Faites cuire en mode GRILL (200°C) pendant 15 minutes, en retournant la saucisse une fois en milieu de cuisson. Mettez la saucisse sur un plat et arrosez-la du reste de sauce à la moutarde.

ASTUCE

Servez avec une purée maison à la moutarde : épluchez et faites cuire à l'eau 1kg de pommes de terre. Egouttez-les et écrasez-les avec 25g de beurre, 2 c. à soupe de moutarde, 150ml de lait, du sel et du poivre.

ENTRECÔTES GRILLÉES CHIMICHURRI

2 ✪

15 min. 17 min. 

INGRÉDIENTS

400 g d'entrecôte de 2 cm d'épaisseur
 1 c. à soupe de vinaigre de vin
 1 gousse d'ail
 1 demi botte de persil plat
 1 pincée de piment de Cayenne
 1 pincée d'origan
 3 c. à soupe d'huile végétale
 Sel, poivre



RECETTE

- Mixez ou hachez finement au couteau le persil avec la gousse d'ail épluchée et dégermée. Ajoutez le vinaigre, le piment de Cayenne, l'origan, du sel, du poivre, l'huile et mélangez. Versez la sauce chimichurri dans un bol.
- Epongez l'entrecôte avec un papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de sel, de poivre et badigeonnez d'un peu d'huile.
- Placez la plaque grill sur le niveau le plus haut de votre Easy Fry Oven & Grill avec la plaque lèchefrite placée tout en bas et lancez la cuisson en mode GRILL (200°C) pour 17 minutes.
- Après 13 minutes de préchauffage, placez l'entrecôte sur la plaque chaude et refermez la porte pour relancer la cuisson. Après 2 minutes, retournez l'entrecôte et laissez cuire encore 2 minutes.
- Transférez l'entrecôte dans un plat et servez avec la sauce chimichurri.

AsTuCe

Ajustez le temps de cuisson suivant si vous aimez l'entrecôte saignante ou bien cuite.

HAMBURGER ET FRITES DE PATATES DOUCES

4 ✪ 20 min.  20+13 de préchauffage + 8 min. 

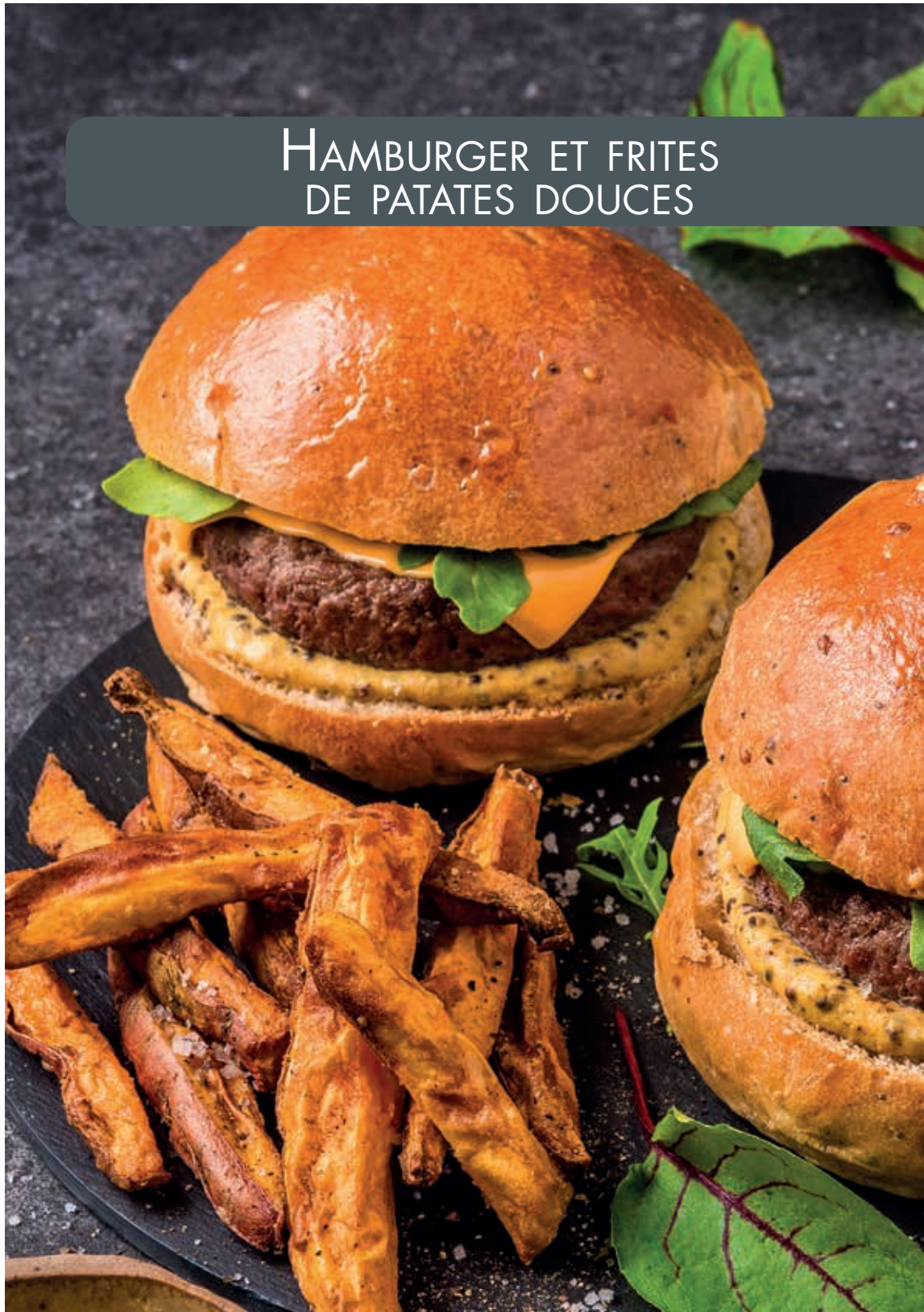
INGRÉDIENTS

4 steaks hachés
800 g de patates douces
4 tranches de cheddar
2 cuillères à soupe de moutarde
2 poignées de roquette

4 pains à hamburger
1 c. à soupe bombée de farine
1 c. à café de sel
1 c. à soupe d'huile de colza

RECETTE

- 1 | Epluchez les patates douces et coupez-les en grosses frites de 2 cm d'épaisseur. Mettez-les dans un torchon pour les sécher au maximum, puis versez-les dans un saladier. Ajoutez la farine et le sel et remuez pour recouvrir uniformément les frites. Ajoutez l'huile et mélangez. Transvasez les frites de patates douces dans le panier à frites de l'Easy Fry Oven & Grill. Placez le panier au niveau intermédiaire, avec la lèche-frite placée tout en bas. Lancez le mode FRITES (200°C) pour 20 minutes de cuisson.
- 2 | A la fin du programme, remuez les patates douces et placez au-dessus, sur le niveau le plus haut, la plaque grill. Fermez la porte et lancez la cuisson en mode GRILL (200°C) pour 13 minutes de préchauffage de la plaque.
- 3 | Après la sonnerie du minuteur, placez les steaks hachés sur la plaque chaude. Fermez la porte et relancez la cuisson en mode GRILL (200°C) pour 4 minutes. Placez les tranches de fromage sur les steaks et faites cuire toujours en mode GRILL encore 2 minutes.
- 4 | Retirez la plaque avec les steaks et à la place mettez les pains à hamburger ouverts en deux disposés sur une grille et relancez la cuisson en mode GRILL pendant 2 minutes.
- 5 | Servez les steaks hachés sur les pains à hamburger toastés et tartinés de moutarde. Agrémentez de roquette et de rondelles de tomates selon votre goût et servez avec les frites de patates douces.



PLATS

PILONS DE POULET CARAMÉLISÉS AU GINGEMBRE ET MAÏS GRILLÉ

6 ✱ 10 min.  1 heure  20+13 min. de préchauffage + 10 min. 

INGRÉDIENTS

12 pilons de poulet (environ 1 kg)
6 épis de maïs précuits sous vide
2 c. à soupe de miel liquide
2 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe de gingembre haché
2 c. à soupe d'huile - sel - poivre

RECETTE

- 1 | Dans un saladier, mélangez le miel avec la sauce soja et le gingembre. Ajoutez les pilons et mélangez pour bien les enrober de cette sauce et laissez mariner pendant 1h.
- 2 | Disposez les pilons de poulets en quinconce sur les deux grilles (6 pilons par grille). Placez les grilles sur les niveaux supérieur et intermédiaire de votre Easy Fry Oven & Grill, avec la lèchefrite placée tout en bas. Refermez la porte et lancez la cuisson en mode POULET (200°C) pour 20 minutes. Après 10 minutes de cuisson, échangez les grilles de niveau et retournez les pilons, refermez la porte pour relancer la cuisson.
- 3 | A la fin du programme, retirez les pilons de poulet, placez la plaque grill sur le niveau le plus haut et lancez le mode GRILL (200°C) pour 13 minutes de préchauffage.
- 4 | Essayez les épis de maïs à l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les d'huile de toutes parts, saupoudrez de sel et de poivre. A la fin du préchauffage, placez les 6 épis de maïs sur la plaque grill en les serrant un peu et lancez la cuisson en mode GRILL (200°C) pour 10 minutes. Retournez les épis de maïs à mi-cuisson puis servez-les avec les pilons de poulet caramélisés.

ASTUCE

Badigeonnez les pilons de poulet de marinade en cours de cuisson et prolongez celle-ci de 5 minutes pour un résultat très caramélisé.



POULET RÔTI DU DIMANCHE

4 ✪

5 min. 60 min. **INGRÉDIENTS**

1 petit poulet ficelé (1,2 kg environ)
 5 gousses d'ail
 1 petit oignon
 1 c. à soupe d'huile
 Sel

RECETTE

- 1 | Pelez et émincez l'oignon et les gousses d'ail. Placez-les dans la lèchefrite disposée tout en bas de l'Easy Fry Oven & Grill et ajoutez un verre d'eau.
- 2 | Massez la peau du poulet avec 1 c. à soupe d'huile. Salez-le généreusement.
- 3 | Placez le poulet sur le tournebroche et fixez-le dans l'Easy Fry Oven & Grill. Faites cuire en mode POULET pendant 1 heure et activez le tournebroche.

PLATS

CUISSES DE POULET MARINÉES AU YAOURT ET AU ROMARIN

4 ✨

10 min. 

4 heures 

13 min. de préchauffage + 30 min. 

INGRÉDIENTS

4 petites cuisses de poulet sans peau
250 g de yaourt nature
3 c. à soupe de moutarde de Dijon
2 c. à soupe de romarin frais haché
finement

4 gousses d'ail émincées
Sel, poivre

RECETTE

- 1 | Mélangez le yaourt avec la moutarde, le romarin, l'ail, du sel et du poivre. Enrobez les cuisses de poulet du mélange et faites-les mariner au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
- 2 | Placez la plaque grill sur le niveau le plus haut de votre Easy Fry Oven & Grill, avec la lèchefrite disposée tout en bas, et lancez le mode GRILL (200°C) pour 13 minutes de préchauffage.
- 3 | A la sonnerie du minuteur, placez les cuisses de poulet sur la grille chaude et lancez la cuisson en mode GRILL (200°C) pendant 30 minutes.

AsTuCe

Servez les cuisses de poulet grillées avec de la salade et des rondelles de pommes de terre grillées.

NEMS AU POULET

6 ✨ 45 min. 10+25 min. 🍳



INGRÉDIENTS

16 feuilles de riz
 50 g de vermicelles de riz
 1 petit blanc de poulet (120 g)
 2 carottes
 1/2 oignon rouge

20 brins de coriandre fraîche
 10 g de gingembre frais
 1 c. à soupe d'huile de sésame
 Sel
 1,5 c. à soupe d'huile neutre

RECETTE

- 1 | Disposez le filet de poulet sur une grille de votre Easy Fry Oven & Grill, placez-la au niveau du milieu, avec la plaque lèchefrite placée tout en bas et lancez la cuisson en mode VIANDE (180°C) pour 10 minutes. Laissez tiédir la viande avant de la couper en petits morceaux.
- 2 | Epluchez les carottes, râpez-les. Hachez la coriandre, le gingembre et l'oignon. Réhydratez les vermicelles de riz selon les indications du paquet, égouttez-les et mélangez dans un saladier avec les légumes, les morceaux de poulet et l'huile de sésame.
- 3 | Trempez une galette de riz dans de l'eau tiède puis placez-la sur un torchon propre. Déposez 2 c. à soupe de farce au centre, en bas de la feuille de riz, rabattez les bords et enroulez le nem en serrant bien. Huilez-le de tous les côtés et déposez-le sur une grille de votre Easy Fry Oven & Grill. Procédez de même jusqu'à avoir 8 nems sur chaque grille, sans qu'ils ne se touchent.
- 4 | Placez les grilles sur les niveaux intermédiaire et supérieur de votre Easy Fry Oven & Grill, et lancez la cuisson en mode FRITES (200°C) pour 25 minutes en échangeant les grilles de niveau à mi-cuisson.
- 5 | Servez les nems bien chauds avec de la sauce soja.

ASTUCE

Vous pouvez éventuellement remplacer les feuilles de riz par des feuilles de brick. Inutile dans ce cas de les ramollir dans l'eau.

MAGRET DE CANARD ET CAROTTES AU MIEL ET AU ROMARIN

6 ✨

15 min. 🍲

25 + 13 de préchauffage + 8 min. 🍳

INGRÉDIENTS

2 gros magrets de canard
1 kg de carottes
4 c. à soupe de miel liquide

2 c. à soupe d'huile de pépins de raisins
2 brins de romarin
Sel, poivre

RECETTE

- 1 | Taillez la peau des magrets de canard en croisillons. Coupez chaque magret en 3 morceaux égaux. Massez-les avec la moitié du miel, les feuilles d'un brin de romarin ciselées et du sel. Placez-les sur une assiette et réservez au frais.
- 2 | Épluchez les carottes. Coupez-les en 4 dans la longueur, puis en tronçons de 5 cm. Placez-les dans un saladier et mélangez avec l'huile, le reste de miel et du romarin, du sel et du poivre. Versez-les dans le panier à frites de l'Easy Fry Oven & Grill, et placez-le au niveau du milieu, en disposant la plaque lèchefrite tout en bas. Fermez la porte. Faites cuire en mode FRITES (200°C) pendant 25 minutes. Remuez une fois en cours de cuisson.
- 3 | Après la sonnerie du minuteur, remuez les carottes encore une fois et placez au-dessus, sur le niveau le plus haut, la plaque grill. Fermez la porte et lancez la cuisson en mode GRILL (200°C) pour 21 minutes. Après les 13 minutes de préchauffage, placez les morceaux de magret côté peau sur la plaque chaude. Refermez la porte pour relancer la cuisson. Après 4 minutes, retournez les morceaux de magret et refermez la porte pour terminer la cuisson.
- 4 | Servez les magrets avec les frites de carottes et des pommes de terre sautées.



Ajoutez ou retirez 2 minutes de cuisson GRILL, suivant si vous aimez le magret plus saignant ou plus cuit.

PIZZA AUX CHAMPIGNONS

6

10
min.13
min.de préchauffage + 3 x 12
min.

INGRÉDIENTS

1 pâte à pizza du commerce
rectangulaire coupée en 6
6 champignons
2 tomates

150 g de tranches de cheddar
6 c. à soupe de purée de tomate
2 c. à soupe d'huile d'olive
Herbes de Provence

RECETTE

- Placez la plaque grill côté pizza sur le niveau le plus haut de votre Easy Fry Oven & Grill, avec la lèchefrite placée tout en bas. Fermez la porte et lancez le mode GRILL (200°C) pour 13 minutes de préchauffage.
- Lavez et coupez les champignons en 4 et les tomates en rondelles. Déroulez la pâte à pizza et coupez-la en 6 rectangles.
- Quand le préchauffage est terminé, placez 2 rectangles de pâte sur la plaque à pizza, badigeonnez chaque rectangle de purée de
- tomate, couvrez avec une tranche de fromage, 2 rondelles de tomates et quelques quartiers de champignons. Ajoutez une pincée d'herbes de Provence et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Replacez la plaque dans votre Easy Fry Oven & Grill à l'aide de la poignée amovible et relancez la cuisson en mode PIZZA (190°C) pour 12 minutes.
- Après la sonnerie du minuteur, retirez les pizzas cuites et recommencez de la même façon pour préparer les autres pizzas.

ASTUCE

En version express, préparez des bruschettas en remplaçant la pâte à pizza par des pains à panini coupés en deux.

POÊLÉE DE BUTTERNUT À L'HUILE D'OLIVE, AIL ET LAURIER

4 ✨

15 min. 🍲

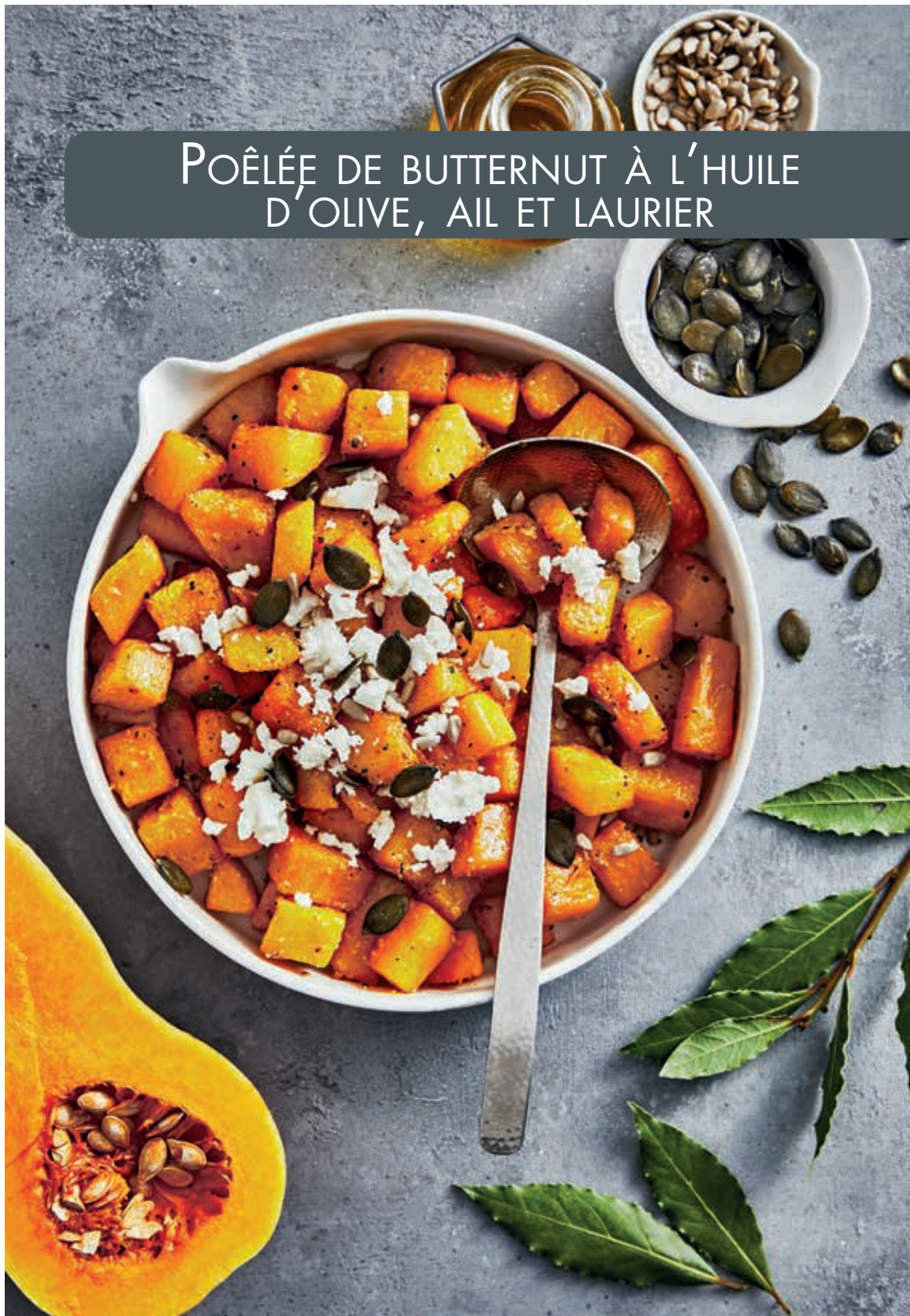
25 min. 🍲

INGRÉDIENTS

1 courge butternut
2 c. à soupe d'ail en poudre
2 feuilles de laurier
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

RECETTE

- 1 | Coupez la courge butternut en deux. Retirez les graines, pelez-la et coupez sa chair en cubes de 2,5 cm.
- 2 | Placez les cubes dans un saladier, ajoutez l'ail, les feuilles de laurier, l'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez pour bien les enrober d'aromates. Versez dans le panier à frites de l'Easy Fry Oven & Grill et placez-le au niveau du milieu. Fermez la porte.
- 3 | Lancez la cuisson en mode MANUEL à 200°C pour 25 minutes.
- 4 | Servez avec un mélange de graines de courge et tournesol et de la feta émiettée.



CHOU-FLEUR RÔTI, SAUCE AU CITRON

4 ✨ 10 min. 🥄 20 min. 🍲

INGRÉDIENTS

1 petit chou-fleur
2 c. à soupe d'huile d'olive
30 g de tahini

10 cl d'huile d'olive
10 cl de jus de citron
Sel, poivre

RECETTE

- 1 | Coupez le chou-fleur en tranches, puis détaillez en fleurettes. Mettez-les dans un saladier, ajoutez les 2 cuillères d'huile, du sel, du poivre et mélangez.
- 2 | Placez-les dans le panier à frites de votre Easy Fry Oven & Grill, disposez-le sur le niveau du milieu et fermez la porte.
- 3 | Lancez la cuisson à 180°C pendant 20 minutes, en remuant une fois en milieu de cuisson.
- 4 | Pendant ce temps, préparez la sauce au citron : fouettez ensemble le tahini, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 5 | Servez le chou-fleur avec la sauce au citron.



TOMATES À LA PROVENÇALE

4 ✨

10 min. 🍲

33 min. 🔥

INGRÉDIENTS

4 tomates rondes charnues
2 gousses d'ail hachées
2 c. à soupe de persil haché

4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de chapelure
Sel, poivre

RECETTE

- 1 | Coupez les tomates en deux. Si besoin, recoupez la partie inférieure de chaque tomate pour qu'elles reposent à plat. Mélangez l'huile d'olive avec l'ail, le persil et la chapelure. Salez, poivrez et répartissez ce mélange sur la face coupée des tomates.
- 2 | Placez la plaque Grill sur le niveau le plus haut de votre Easy Fry Oven & Grill, avec la plaque lèchefrite placée tout en bas et lancez le mode GRILL (200°C) pour 33 minutes.
- 3 | A la sonnerie du minuteur, après les 13 minutes de préchauffage, placez les tomates sur la plaque chaude, face persillée vers le haut et refermez la porte pour relancer la cuisson.



Pour des tomates qui gardent leur forme, ne les choisissez pas trop mûres.

GÂTEAU MARBRÉ CHOCOLAT-CARAMEL

6/8 ✨

30 min. 🍲

50 min. 🍳

INGRÉDIENTS

350 g de sucre
 4 œufs
 250 g de farine
 1 sachet de levure chimique
 100 g de beurre salé
 20 g de beurre pour le moule

12 cl de crème liquide
 5 c. à soupe de lait
 20 cl d'huile neutre
 20 g de cacao
 60 g de miel
 5 cl d'eau

RECETTE

- 1 | Beurrez un moule à gâteau de 20 cm de diamètre.
- 2 | Dans une petite casserole, faites chauffer 160 g de sucre avec le miel et l'eau. Lorsque le caramel commence à prendre, ajoutez le beurre coupé en morceaux et la crème, en prenant garde aux éclaboussures. Réservez.
- 3 | Préparez la pâte : mélangez l'huile et le reste de sucre. Ajoutez les œufs puis la farine et la levure tamisées ensemble. Séparez la préparation en deux parties égales : dans l'une, versez le cacao et le lait et dans l'autre 150 g de caramel refroidi.
- 4 | Versez dans le moule 3 cuillères de pâte au chocolat, puis dessus 3 cuillères à soupe de pâte au caramel et ainsi de suite pour créer un effet marbré-zébré. Disposez le moule sur une grille placée au niveau intermédiaire de votre Easy Fry Oven & Grill. Fermez la porte.
- 5 | Lancez la cuisson en mode DESSERT (160°C) pour 50 minutes. Après 35 minutes de cuisson, recouvrez le gâteau d'une feuille de papier cuisson pour éviter qu'il ne colore trop. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler, nappez du caramel restant et servez.



DESSERTS

MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

6 ✱

15 min. 

25 min. 



INGRÉDIENTS

125 g de farine
1/2 sachet de levure
25 g de beurre mou
30 g de sucre

50 g de pépites de chocolat
1 œuf
125 ml de lait

RECETTE

- 1 | Mélangez la farine, la levure et le sucre dans un saladier. Ajoutez le beurre mou et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture de sable mouillé. Ajoutez les pépites de chocolat.
- 2 | Fouettez le lait et l'œuf dans un autre bol, versez dans le saladier et mélangez sans insister.
- 3 | Répartissez la pâte dans 6 caissettes à muffin et placez-les dans le panier à frites de votre Easy Fry Oven & Grill. Placez le panier sur le niveau du milieu, fermez la porte et lancez le mode DESSERT (160°C) pour 25 minutes.

BEIGNETS FONDANTS AUX POMMES

6 ✨

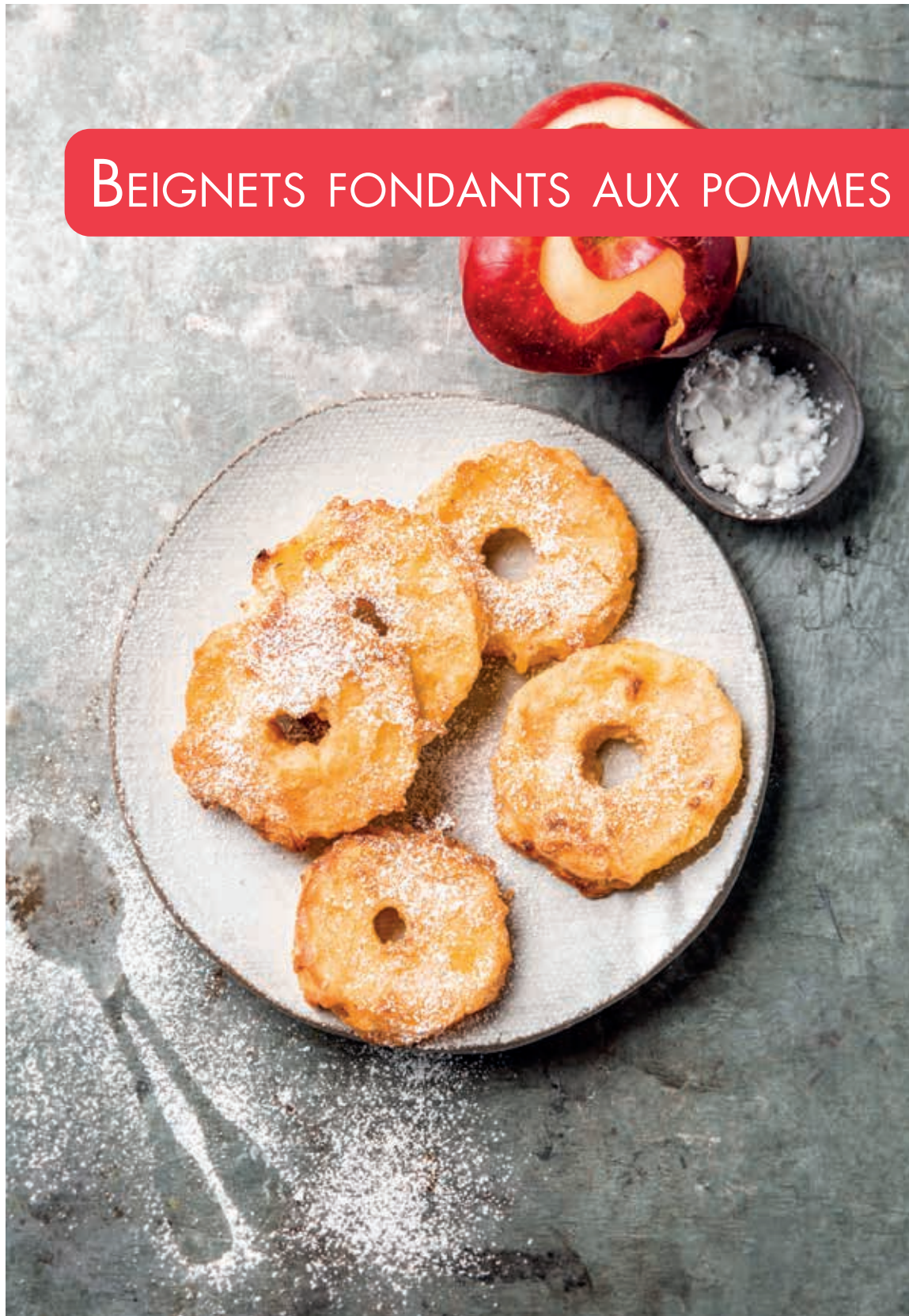
15 min. 20 min. *INGRÉDIENTS*

3 pommes
200 g de farine
3 œufs
3 c. à soupe de lait

1 c. à soupe de sirop d'érable
3 c. à soupe d'huile
Sucre glace

RECETTE

- 1 | Pelez les pommes, retirez le trognon et découpez chaque pomme en 4 grosses rondelles.
- 2 | Placez un morceau de papier cuisson sur les deux grilles de l'Easy Fry Oven & Grill. Huilez-les généreusement au pinceau.
- 3 | Versez la farine dans une assiette creuse. Dans une autre assiette, battez les œufs avec le sirop d'érable et le lait. Trempez une à une 6 rondelles de pommes dans la farine, dans les œufs battus puis à nouveau dans la farine.
- 4 | Placez-les sur le papier cuisson sans qu'elles ne se touchent. Badigeonnez-les délicatement d'huile au pinceau. Placez les grilles sur les niveaux intermédiaire et supérieur de votre Easy Fry Oven & Grill et fermez la porte. Lancez la cuisson en mode FRITES (200°C) pour 20 minutes, en échangeant les grilles de niveau à mi-cuisson.
- 5 | Saupoudrez les beignets de sucre glace et servez.



FRUITS DÉSHYDRATÉS

4 ✨ 15 min. 🍴 6-8 heures 🍲

**INGRÉDIENTS**

1 grosse pomme
1/2 citron

RECETTE

- 1 | Pressez le demi-citron et versez le jus obtenu dans un petit bol rempli d'eau froide.
- 2 | Lavez la pomme, retirez son cœur à l'aide d'un vide pomme, puis taillez-la en lamelles les plus fines possible (2 mm environ), idéalement à la mandoline. Plongez les lamelles au fur et à mesure dans l'eau citronnée puis épongez-les dans un torchon propre ou un papier absorbant.
- 3 | Disposez-les sur les deux grilles de votre Easy Fry Oven & Grill, en les serrant mais sans les superposer. Placez les grilles au niveaux supérieur et intermédiaire. Fermez la porte.
- 4 | Lancez la cuisson en mode DESHYDRATATION en ajustant la température à 60°C et le temps à 6 heures. A la fin du programme, vérifiez la texture des lamelles de pommes et prolongez la déshydratation d'1 ou 2 heures si besoin, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

ASTuCE

Conservez les lamelles de pommes séchées dans une boîte hermétique et ajoutez-les à un Granola ou mangez-les en snack healthy.