

SOMMAIRE

ENTRÉES

Empanadas (fonction grill)
Crevettes croustillantes
Samossas de légumes
Mini-Pizzas
Nems au poulet
Falafels

PLATS

Kefta de bœuf à la coriandre
Hamburger deluxe (fonction grill)
Brochettes de bœuf sauce teriyaki
Nuggets de poulet
Ailes de poulet
Poulet rôti du dimanche
Côtelettes d'agneau au citron (fonction grill)
Hot-dog New Yorkais
Cabillaud au curry
Fish & Chips maison
Frites maison
Frites de patates douces
Cuisses de poulet marinés au yaourt et au romarin
Chou-fleur rôti, sauce au citron
Saucisse grillée (fonction grill)
Faux-filet sauce chimichurri (fonction grill)
Dorade grillée à la tomate et aux olives (fonction grill)
Saumon laqué Teriyaki (fonction grill)
Aubergines grillées au pesto
Bagel végétarien (fonction grill)
Légumes racines grillés à l'érable (fonction grill)

DESSERTS

Muffins aux pépites de chocolat
Soufflé au chocolat
Cigares aux amandes
Pomme deshydratées

MÉCANIQUE



EASY FRY & GRILL CLASSIC



EASY FRY & GRILL CLASSIC+

DIGITAL



EASY FRY & GRILL PRECISION



EASY FRY & GRILL PRECISION+



GUIDE DES PICTOGRAMMES



NOMBRE DE PERSONNES



TEMPS DE PREPARATION



TEMPS DE MARINADE



TEMPS DE CUISSON



Frites



NUGGETS



POULET RÔTI



PIZZA



VIANDE



POISSON



LÉGUMES



DESSERT



Friture à air chaud



GRILL

EMPANADAS

4 ✂ 25 min. 🍲 20 min. 🍳

INGRÉDIENTS

2 rouleaux de pâtes brisées
 350 g de bœuf haché
 3 oignons verts
 1 c. à s. de paprika

1 jaune d'œufs
 1 c. à s. d'huile d'olive
 Sel
 Poivre

RECETTE

- 1 | Ciselez finement les oignons . Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y dorer les oignons 3 mn. Ajoutez la viande et poursuivez 10 mn puis débarrassez et laissez refroidir.
- 2 | Déroulez les pâtes, découpez 8 ronds de 9 cm de diamètre environ, garnissez-les de viande hachée froide en laissant 1 cm de rebord vide puis repliez-les en chaussons.
- 3 | Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe d'eau. Badigeonnez les

empanadas avec ce mélange puis déposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.

- 4 | **Version digitale** : programmez le mode GRILL 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 10 min puis recommencez avec la seconde fournée.

Version mécanique : Préchauffez à 200°C pendant 15 min. Faites cuire pendant 10 min puis recommencez avec la seconde fournée.



Vous pouvez parfumer la farce au bœuf de ces empanadas avec du cumin, de l'origan, de l'ail haché. N'hésitez pas à ajouter une tomate ou du maïs à la farce, elle sera encore plus savoureuse.

CREVETTES CROUSTILLANTES

4 ✨ 20 min. 🍲 10 min. 🍳



INGRÉDIENTS

250 g de crevettes décortiquées
 2 œufs
 60 g de farine de blé
 60 g de farine de maïs

2 c. à s. de curry en poudre
 1 c. à s. d'huile
 Sel
 Poivre

RECETTE

- 1 | Préparez les ingrédients de la panure : dans un premier bol, fouettez les œufs avec une pincée de sel et de poivre. Dans un second, versez la farine de blé et le curry, puis dans un dernier versez la farine de maïs.
- 2 | Passez les crevettes dans les différents bols en respectant l'ordre suivant : d'abord dans la farine de blé au curry, puis dans les œufs et enfin dans la farine de maïs. Egouttez au mieux les crevettes avant chaque changement de bol pour éviter les coulures.
- 3 | Disposez les crevettes panées dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et arrosez-les d'huile.
- 4 | **Version digitale :** faites cuire en mode POISSON à 170°C pour 5 mn. Retournez les crevettes et poursuivez encore 5 mn.
Version mécanique : Faites cuire à 170°C pendant 5 mn puis retournez les crevettes et poursuivez 5 mn de plus.

SAMOSSAS DE LÉGUMES

4 (= 12 pièces) ✨ 20 min. 🍲 2x15 min. 🍳

INGRÉDIENTS

6 feuilles de brick
 100 g de feta
 150 g de petits pois surgelés
 250 g de chou-fleur
 1 c. à c. de curry

1 jaune d'œuf
 1 c. à s. d'huile d'olive
 Sel
 Poivre

RECETTE

- 1 | Coupez le chou-fleur en sommités de taille moyenne et rincez-les. Placez-y les petits pois et les sommités de chou. Lancez le mode LEGUMES pour 15 mn.
- 2 | Récupérez les légumes cuits et placez-les dans un grand bol. Ajoutez la féta émiettée, le curry, une pincée de sel et de poivre. Ecrasez le tout à l'aide d'une fourchette pour réduire en une purée grossière.
- 3 | Coupez les feuilles de brick en deux moitié égales. Pliez-les en deux en rabattant la partie arrondie vers le milieu du bord droit. Disposez l'équivalent d'une cuillère à soupe de farce sur une
- 4 | Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce, disposez les samossas dans la cuve et badigeonnez d'huile
- 5 | **Version digitale** : programmez le mode Air Fry 170°C 15 mn en les retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Faites cuire à 170°C 15 mn en les retournant à mi cuisson.

AsTuCe

Vous pouvez réchauffer la première fournée de samossas en les glissant dans le panier et en prolongeant la cuisson de quelques minutes.

MINI-PIZZAS

4 ✨ 15 min. 🍲 8 min. 🍳



INGRÉDIENTS

2 muffins anglais
8 cuil. à soupe de sauce tomate

4 tranches de mozzarella
4 olives noires dénoyautées

RECETTE

- 1** | Coupez les muffins en deux dans l'épaisseur et placez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.

Version digitale : programmez en PIZZA à 170°C 3 minutes.

Version Mécanique: 3 minutes à 170°C.
- 2** | Recouvrez chaque muffin d'une grosse cuillère de sauce tomate. Détaillez les tranches de mozzarella en fines bandes. Déposez-les sur chaque muffin, puis ajoutez les olives coupées en rondelles comme des yeux. Disposez les pizzas dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
- 3** | **Version digitale :** Programmez le mode PIZZA à 170°C pour 5 mn.

Version mécanique : Programmez à 170°C pour 5 mn.



Une recette amusante que les enfants peuvent réaliser très facilement, toujours sous la surveillance d'un adulte pour éviter tout risque de brûlure.

NEMS AU POULET

4 (= 16 rouleaux)



35 min.

20 min.



INGRÉDIENTS

16 feuilles de riz
50 g de vermicelles de riz
2 filets de poulet
200 g de légumes mélangés pour wok
4 champignons de Paris

1 gousse d'ail
1 c. à s. d'huile neutre
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Réhydratez les vermicelles de riz selon les indications du paquet. Egouttez-les soigneusement entre vos mains. A l'aide d'un ciseau, coupez-les grossièrement et laissez refroidir.
- 2 | Coupez le poulet en dés et faites-le revenir dans l'huile chaude à la poêle avec l'ail haché pendant 5 mn. Ajoutez les légumes pour wok et poursuivez la cuisson 5 mn de plus. Ajoutez les vermicelles et laissez refroidir.
- 3 | Préparez un bol d'eau tiède et un torchon propre sur votre plan de travail. Au fur et à mesure, trempez les feuilles de riz quelques minutes dans l'eau puis

disposez-les sur le torchon. Garnissez-les d'environ 1 cuillère de farce en bas de la feuille. Rabattez d'abord les côté droits et gauches pour enfermer la farce puis roulez l'ensemble. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

- 4 | Placez les nems dans la cuve de votre Easy Fry & Grill en les espaçant bien pour qu'il se se collent pas entre eux.

Version digitale : Programmez le mode Air Fry à 160°C pour 20 mn en les retournant à mi cuisson.

Version mécanique : Programmez à 160°C pour 20 mn en les retournant à mi cuisson.

ASTUCE

Servez avec de la menthe, de la salade et de la sauce soja.

FALAFELS

4 ✂ 20 min. 🥣 15 min. 🍲

INGRÉDIENTS

500 g de pois chiches cuits
 1 oignon blanc
 2 brins de persil
 4 brins de coriandre
 1 c. à c. de cumin

1 gousse d'ail
 1 c. à s. de tahiné (pâte de sésame)
 1 c. à s. d'huile d'olive
 Sel
 Poivre

RECETTE

- 1 | Mixez ensemble les pois chiches, les feuilles de persil, de coriandre, le cumin, une pincée de sel, une pincée de poivre et la pâte de sésame (tahiné) jusqu'à obtenir une pâte grossière.
- 2 | Ajoutez l'ail haché et l'oignon ciselé puis mélangez bien à la main et formez des boulettes. Disposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et arrosez d'huile d'olive.
- 3 | **Version digitale :** Programmez le mode AIR FRY à 170°C pour 15 mn en les retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Programmez à 170°C pour 15 mn en les retournant à mi cuisson.



Servez les falafels dans des pains à pita chauds garnis de feuilles de menthe, de yaourt et de rondelles de tomates.

KEFTA AU BŒUF ET CORIANDRE

4 ✂ 20 min. 🍲 8 min. 🍲

INGRÉDIENTS

350 g de bœuf haché
 2 c. à s. d'échalotes hachées
 2 c. à s. de coriandre hachée
 1 c. à s. de ras-el-hanout

1 c. à c. de cumin
 1 c. à s. d'huile d'olive
 Sel
 Poivre

RECETTE

- 1 | Faites revenir rapidement dans une poêle les échalotes avec un filet d'huile d'olive.
- 2 | Mélangez la viande de bœuf, les épices, la coriandre et les échalotes cuites. Salez et poivrez. Formez des boulettes allongées et piquez-les d'un pic en bois.
- 3 | **Version digitale :** Programmez le mode POULET RÔTI à 180°C pour 8 mn en les retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Programmez à 180°C pour 8 mn en les retournant à mi cuisson.



Servez les keftas avec une sauce à la menthe : mélangez 2 yaourts à la grecque, 1 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée, un filet d'huile d'olive et un autre de jus de citron.

HAMBURGER DELUXE

4  25 min.  12 min. 

INGRÉDIENTS

600 g de bœuf haché
4 pains à burger
2 tomates
6 feuilles de laitue
1 gousse d'ail

3 c. à c. de sauce soja
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Mélangez la viande de bœuf, l'ail pressé, la sauce soja, l'huile d'olive. Salez. Formez 4 steaks en pressant avec vos mains.
- 2 | Placez dans la cuve de votre Easy Fry & Grill les pains à burger.
Version digitale : programmez en mode PIZZA pour 4 mn.
Version mécanique : Programmez à 180 ° pour 4 mn.
- 3 | Débarassez les pains en les plaçant sous une feuille d'aluminium pour conserver la chaleur puis placez les

steaks dans la cuve.

Version digitale : Programmez en mode GRILL pour 8 mn de cuisson en ajustant la cuisson de plus ou moins 2 mn selon la cuisson désirée.

Version mécanique : Programmez 200°C pour 8 mn en ajustant la cuisson de plus ou moins 2 mn selon la cuisson désirée.

- 4 | Garnissez les pains de feuilles de laitue, de tranches de tomate et des steaks grillés puis servez.



Préparez une sauce en mélangeant : 1 cuillère de moutarde à l'ancienne, 2 cuillères de moutarde forte, 1 jaune d'œuf et 1 cuillère d'huile avant d'ajouter 1 cuillère de crème fraîche épaisse.

BROCHETTES DE BŒUF SAUCE TERIYAKI

4

20
min.1
h6
min.

INGRÉDIENTS

12 tranches de carpaccio de bœuf
200 g de comté en bloc
4 c. à s. de miel

6 c. à s. de sauce soja
Poivre

RECETTE

- 1 | Retirez les croûtes du fromage et coupez-le en cubes d'environ 1,5 cm de côté. Enfilez les morceaux de fromage sur 12 piques à brochette puis entourez-les de carpaccio.
- 2 | Mélangez le soja et le miel puis mettez les brochettes à mariner dans la préparation pendant 1h en les plaçant au frais.
- 3 | Déposez les brochettes dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
Version digitale : programmez le mode VIANDE à 180°C pour 6 mn.
Version mécanique : Programmez à 180°C 6 mn.

AsTuCe

Servez ces brochettes avec une petite coupelle de sauce soja sucrée.

NUGGETS DE POULET

4 ✂ 30 min. 🥣 10 min. 🍳

INGRÉDIENTS

4 filets de poulet
100 g de chapelure
60 g de farine
3 œufs

2 c. à s. d'huile
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Retirez les éventuels nerfs et morceaux de gras dans les filets de poulet. Coupez les en morceaux d'environ 4 à 5 cm de côté puis assaisonnez-les de sel et de poivre.
- 2 | Préparez les ingrédients de la panure : dans un premier bol, fouettez les œufs avec une pincée de sel et de poivre. Dans un second, versez la farine et dans un dernier placez la chapelure.
- 3 | Plongez les nuggets dans la farine puis les œufs et enfin la chapelure. Pour une

panure encore plus gourmande, passez de nouveau les nuggets dans les œufs puis dans la chapelure. Disposez les nuggets dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

4 | Version digitale : Programmez le mode NUGGETS pour 10 mn en les retournant à mi cuisson.

Version mécanique : Programmez à 200°C pour 10 mn en les retournant à mi cuisson.

ASTUCE

Préparez un ketchup maison en faisant mijoter 3 tomates, 1 oignon, 1 cuillère à café de concentré de tomates, 1 gousse d'ail hachée, 4 cuillères à café de vinaigre balsamique, 1 cuillère à café de miel, du sel et du poivre.

AILES DE POULET

4 ✂

20 min. 🥣

12 h 🍗

17 min. 🍲



INGRÉDIENTS

1,2 kg d'ailes de poulet
 4 c. à s. de ketchup
 2 c. à s. de moutarde
 2 c. à s. de paprika

2 c.. à s. de sauce soja sucrée
 2 c. à s. d'huile d'olive
 Sel
 Poivre

RECETTE

- 1 | Découpez les ailes de poulet en deux, en les séparant au niveau des jointures.
- 2 | Rassemblez tous les ingrédients dans un grand saladier et placez-y les ailes de poulet. Mélangez bien pour les enrober complètement. Recouvrez de film alimentaire et laissez mariner pendant 12 heures.
- 3 | Placez les ailes de poulet dans la cuve de l'Easy Fry & Grill.
Version digitale : Programmez le mode POULET RÔTI pour 17 mn en les retournant au bout des 12 premières minutes.
Version mécanique : Programmez à 170°C pour 17 mn en les retournant au bout des 12 premières minutes.



Variez les marinades selon votre goût : sauce barbecue, épices, piment, ail, etc.

POULET RÔTI DU DIMANCHE

4 ✂ 5 min. 🥣 50 min. 🍲

INGRÉDIENTS

1 poulet de 1,2 kg
5 gousses d'ail
2 c. à s. d'huile d'olive

Sel
Poivre

RECETTE

- 1** | Pelez et hachez l'ail. Badigeonnez le poulet d'huile puis assaisonnez généreusement et ajoutez l'ail.
- 2** | **Version digitale** : Programmez le mode POULET ROTI pour 50 mn.
Version mécanique : Programmez à 200°C pour 50 mn.

ASTUCE

Le temps de cuisson exact du poulet dépend de son poids. Pour vérifier sa cuisson, piquez un blanc avec la pointe d'un couteau : le jus qui s'écoule doit être clair.

CÔTELETTES D'AGNEAU AU CITRON

4 ✂

15 min. 🍲

4 h 🍳

10 min. ☕



INGRÉDIENTS

12 petites côtelettes d'agneau

1 citron non traité

4 gousses d'ail

1 c. à s. d'huile d'olive

Sel

Poivre

RECETTE

- 1 | Prélevez le zeste du citron. Pelez l'ail et hachez le finement dans un mortier. Ajoutez le zeste du citron et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- 2 | Placez les côtelettes dans cette préparation et laissez mariner 4h au frais.
- 3 | Placez les côtelettes dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
Version digitale : programmez le mode GRILL 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 10 min en les retournant à mi cuisson.
Version mécanique : programmez à 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 10 min en les retournant à mi cuisson.



Ajoutez des herbes fraîches : du thym, du serpolet, de l'origan lorsque vous faites mariner la viande.

HOT-DOG NEW YORKAIS

4 ✂ 25 min. 🍲 5 min. 🍳



INGRÉDIENTS

4 pains à hot-dog
 4 c. à s. de ketchup
 4 saucisses
 4 cornichons à la russe
 1 oignon rouge

8 tomates cerises
 4 tranches de cheddar
 1 c. à s. d'huile
 Sel
 Poivre

RECETTE

- 1 | Préparez les saucisses en les plongeant dans une casserole d'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage.
- 2 | Emincez l'oignon et faites-le revenir à la poêle dans l'huile chaude pendant 5 mn à feu moyen. Mélangez avec les tomates coupés en quatre et les cornichons en dés.
- 3 | Ouvrez les pains à hot-dog en deux, étalez le ketchup puis garnissez-les du mélange de légumes, des saucisses et du cheddar en tranches. Placez le tout dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
- 4 | **Version digitale** : Programmez le mode PIZZA à 170°C pour 5 mn.
Version mécanique : Programmez 170°C 5 mn.



Amusez-vous à faire des dessins avec du ketchup ou de la moutarde comme aux USA.

CABILLAUD AU CURRY

4 ✱ 20 min. 10 min.



INGRÉDIENTS

500 g de pavés de cabillaud
3 c. à s. de pâte de curry doux indien

10 g de noix de coco râpée
20 cl de crème de coco.

RECETTE

- 1 | Badigeonnez les pavés de cabillaud de pâte de curry et placez le reste de curry dans une petite casserole avec la crème de coco, du sel et du poivre. Faites chauffer le contenu de la casserole.
- 2 | Déposez un carré de papier sulfurisé dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et placez les pavés de poisson par dessus.

Version digitale : programmez en mode POISSON à 200°C pour 10 mn.

Version mécanique : Programmez à 200°C pour 10 mn. Servez le poisson nappé de sauce curry et saupoudré de noix de coco.

FISH & CHIPS MAISON

4 ✦ 25 min.  12 min. 

INGRÉDIENTS

4 filets de cabillaud
 5 c. à s. de farine
 5 c. à s. de chapelure
 2 œufs
 50 g de beurre

1 bouquet d'estragon
 1 pot de mayonnaise
 ½ citron
 Sel
 Poivre

RECETTE

- 1 | Coupez les filets de poisson en gros morceaux d'environ 4 cm de côté et épongez-les délicatement sur du papier absorbant. Salez et poivrez.
- 2 | Préparez 3 bols contenant pour le premier la farine, le second les oeufs battus et le dernier la chapelure. Réservez la préparation au frais.
- 3 | Passez les morceaux de cabillaud dans la farine puis les œufs et enfin

la chapelure. Egouttez bien entre chaque passage dans un bol. Placez les morceaux de poisson panés dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et déposez une noisette de beurre sur chaque morceaux.

4 | Version digitale : Programmez le mode POISSON à 180°C pour 12 mn.

Version mécanique : Programmez à 170°C 12 mn. Servez avec la sauce réservée plus tôt.



Une recette qui marche avec toute sorte de poissons frais du marché : merlu, lieu noir, lieu jaune, etc.

FRITES MAISON

4 ✦

25
min. 50
min. 

INGRÉDIENTS

1 kg de pomme de terre
3 c. à s. de paprika

3 c. à s. d'huile
Sel

RECETTE

- 1 | Epluchez les pommes de terre et coupez-les en frites.
- 2 | Placez-les dans un saladier et ajoutez tous les ingrédients. Mélangez bien puis répartissez la moitié dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
- 3 | **Version digitale** : Programmez en mode FRITES 25 mn en mélangeant à mi-cuisson.
Version mécanique : Programmez à 170°C 25 mn en mélangeant à mi-cuisson. Répétez l'opération avec le reste de frites.



Ajoutez une cuillère à soupe de pâte de curry rouge, c'est délicieux aussi.

FRITES DE PATATES DOUCES

4 ✂ 25 min. 🍲 50 min. 🍲

INGRÉDIENTS

1 kg de patate douce
2 c. à s. de farine

4 c. à s. d'huile
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Epluchez puis rincez les patates douces et coupez-les en frites. Placez-les dans un grand bol avec la farine, l'huile, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- 2 | Placez les frites dans la cuve de votre Easy Fry & Grill, l'idéal étant de procéder en 2 ou 3 tournées.

Version digitale : Programmez le mode FRITES pour 25 mn en mélangeant à mi-cuisson.

Version mécanique : programmez à 180°C pour 25 mn en mélangeant à mi cuisson. Répétez l'opération avec le reste de frites.



Servez avec une sauce au yaourt parfumée avec une pointe de curry.

CUISSES DE POULET MARINÉS AU YAOURT ET AU ROMARIN



INGRÉDIENTS

4 cuisses de poulet
250 g de yaourt à la grec
3 c. à s. de moutarde de Dijon

1 brin de romarin frais
4 gousses d'ail
Sel
Poivre


RECETTE

- Retirez la peau des cuisses de poulet puis placez-les dans un grand plat.
- Mélangez le yaourt, la moutarde, l'ail haché, une pincée de sel, du poivre et les feuilles de romarin hachées. Répartissez la préparation sur le poulet et placez le tout au frais. Laissez mariner 4h.
- Version digitale :** Programmer le mode POULET RÔTI à 200°C avec un préchauffage de 15min et placez les cuisses de poulet dans la cuve de votre Easy Fry & Grill. Faites cuire 35 mn en retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Placez les cuisses de poulet dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et programmez 200°C 30 mn. Retournez à mi-cuisson.



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

CHOU-FLEUR RÔTI, SAUCE AU CITRON

4 ✦ 15 min. 1 tournée 
15 min.

INGRÉDIENTS

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

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

RECETTE

- 1 | Retirez les feuilles du chou-fleur puis coupez-le en quatre et retirez le tronc central. Détaillez chaque partie en fleurette et placez-les dans un grand bol.
 - 2 | Ajoutez les 2 c. à s. d'huile d'olive, du sel, du poivre et mélangez bien.
 - 3 | Pendant ce temps, mélangez le tahini, Répartissez le tout dans la cuve de votre Easy Fry & Grill (procédez en 2 tournées si nécessaire).
- Version digitale :** Programmez le mode FRITES pendant 15 mn en mélangeant à mi-cuisson.
- Version mécanique :** programmez 180°C pendant 15 mn en mélangeant à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, mélangez le tahini, l'huile d'olive et le jus de citron pour réaliser une sauce que vous servirez avec le chou-fleur.

SAUCISSE GRILLÉES

4 ✨ 10 min. 🍲 10 min. 🍲

INGRÉDIENTS

700 g de saucisse de Toulouse
en un seul morceau
1 c. à s. de moutarde de Dijon
1 c. à s. de moutarde en grains

2 c. à s. de miel
2 brins de thym
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Mélangez le miel, les moutardes, le thym, une pincée de sel et de poivre.
- 2 | Enroulez la saucisse sur elle-même et piquez deux piques à brochettes perpendiculairement pour la bloquer. Badigeonnez de la préparation à la moutarde au pinceau.
- 3 | **Version digitale** : Programmez le mode GRILL 200°C et laissez préchauffer 15 mn. Placez la saucisse dans la cuve et faites cuire 10 mn en

retournant à mi-cuisson.

Version mécanique : programmez à 200°C, laissez préchauffer 15 mn puis déposez la saucisse dans la cuve. Faites cuire 10 mn en retournant à mi-cuisson.

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.

FAUX-FILET SAUCE CHIMICHURRI

4 ✂ 15 min. 🥣 17 min. 🍲

INGRÉDIENTS

4 faux filet d'environ 200 g chacun
 2 c. à s. de vinaigre de vin rouge
 1/2 citron
 4 gousses d'ail

6 brins de persil
 1/2 c. à c. de flocon de piment
 6 cl d'huile d'olive
 Sel
 Poivre

RECETTE

- Sortez la viande du frigo et laissez-la à température ambiante au moins 30 mn avant de la cuire.
- Pendant ce temps réalisez la sauce chimichurri : mélangez dans un bol le vinaigre, le jus de citron, l'ail dégermé et haché, le persil haché et l'huile. Ajoutez une pincée de sel, de poivre et le piment.
- Version digitale** : programmez en mode GRILL 200°C et laissez préchauffer pendant 15 mn.

Assaisonnez les steaks en sel et poivre puis disposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et faites cuire 2 mn de chaque côté.

Version mécanique : préchauffez à 200°C puis assaisonnez les steaks en sel et poivre et disposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill. Faites cuire 2 mn de chaque côté.

ASTuCE

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

DORADE GRILLÉE À LA TOMATE ET AUX OLIVES

4 ✂ 20 min. 🍲 18 min. 🍲

INGRÉDIENTS

4 filets de dorade
4 brins de persil
½ citron
2 tomates
4 c. à s. d'huile d'olive

1 gousse d'ail
2 tomates
50 g d'olives dénoyautées
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Râpez les zestes du citron puis pressez-le. Hachez le persil et l'ail puis coupez les tomates en cubes et les olives en rondelles. Mélangez l'ensemble, ajoutez l'huile d'olive et réservez.
- 2 | Badigeonnez d'huile les filets de dorade puis salez et poivrez.
- 3 | **Version digitale** : programmez le mode GRILL 200°C et laissez préchauffer 15 mn puis placez les filets et poursuivez la cuisson 5 mn.
Version mécanique : placez les filets dans la cuve et programmez à 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 7 min.
- 4 | Servez avec la sauce.



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

SAUMON LAQUÉ TERIYAKI

4 ✨ 5 min.  30 min.  23 min. 



INGRÉDIENTS

500 g de pavé de saumon
8 c. à s. de sauce teriyaki
1 c. à s. de graines de sésame

RECETTE

- 1 | Faites mariner les filets de saumon dans la sauce teriyaki pendant 30 mn.
 - 2 | **Version digitale** : faites préchauffer en mode GRILL 200°C pendant 15 mn puis placez les filets de poisson dans la cuve munie de la plaque grill
 - 3 | Saupoudrez de graines de sésame et servez avec du riz.
- Version mécanique** : Programmez à 200°C en laissant bien préchauffer, puis placez les filets de saumon dans la cuve munie de la plaque grill et faites cuire 10 mn.

AUBERGINES GRILLÉES AU PESTO

4 ✂ 10 min. 🥣 27 min. 🍲

INGRÉDIENTS

2 aubergines
100 g de pesto

5 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Rincez les aubergines et coupez-les en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.
- 2 | Badigeonnez-les d'huile au pinceau puis salez, poivrez et disposez-les en une seule couche dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
- 3 | **Version digitale** : programmez en AIR FRY à 170°C pour 20 mn en les retournant à mi-cuisson. Badigeonnez de pesto et relancez en AIR FRY 2 mn. **Version mécanique** : programmez à 170°C 20 mn en les retournant à mi-cuisson puis badigeonnez-les de pesto et prolongez la cuisson de 2 mn.
- 4 | Badigeonnez de pesto au pinceau et relancez en GRILL pour 5 mn (version digitale) et à 200°C pour 5 min (version mécanique).



BAGEL VÉGÉTARIEN

4 ✂ 20 min. 🥣 30 min. 🍲

INGRÉDIENTS

4 pains à bagel
 200 g de fromage frais
 4 c. à c. de moutarde en grain
 1 poivron rouge
 1 poivron vert

4 champignons de Paris
 1 c. à c. d'origan
 2 c. à s. d'huile d'olive
 Sel
 Poivre

RECETTE

- 1 | Rincez et épépinez les poivrons puis coupez-les en gros morceaux d'environ 3 cm de côté. Rincez les champignons, retirez la partie abîmée des pieds et coupez-les en tranches épaisses.
- 2 | **Versión digitale** : lancez le mode GRILL 200°C en préchauffage 15 mn puis placez les légumes dans la cuve munie de la plaque grill, arrosez d'huile et laissez cuire 12 mn en les mélangeant à mi cuisson.
Versión mécanique : Programmez à 200°C et laissez préchauffer 15 min.
- 3 | Pendant ce temps mélangez le fromage frais avec la moutarde.
- 4 | Débarrassez les légumes et placez les pains coupés en deux dans la cuve pour 5 mn, toujours en GRILL pour la **versión digitale** et à 200°C pour la **versión mécanique**. Procédez en deux fois puis tartinez les pains de fromage frais et garnissez-les de légumes.



LÉGUMES RACINES GRILLÉS À L'ÉRABLE

4 ✪

15 min. 30 min. 

INGRÉDIENTS

4 carottes

4 panais

350 g de patate douce

5 cl de sirop d'érable

1 c. à c. de thym

1 orange

2 cl de vinaigre de cidre

3 cl d'huile de tournesol

Sel

Poivre

RECETTE

1 | Epluchez les légumes puis coupez les carottes en rondelles épaisses et les panais et la patate douce en cube de 2 cm de côté.

2 | Placez les légumes dans la cuve. Arrosez d'environ 1 c. à s. d'huile d'olive puis saupoudrez de thym, salez et poivre.

Version digitale : Programmez le mode GRILL 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 30 min en mélangeant à mi-cuisson.

Version mécanique : Programmez à

200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 30 min en mélangeant à mi-cuisson.

4 | Pendant ce temps, mélangez dans un bol le reste d'huile avec le vinaigre, les zestes râpés de la moitié de l'orange, le sirop, une pincée de sel et de poivre. Une fois les légumes cuits, arrosez-les de la vinaigrette et servez.

MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

4 ✱

15 min. 20 min. 

INGRÉDIENTS

125 g de farine
 ½ sachet de levure
 30 g de beurre
 30 g de sucre

50 g de pépites de chocolat
 1 œuf
 12 cl de lait.

RECETTE

- 1 | Dans un grand bol, mélangez le lait, le beurre fondu et les œufs. Dans un deuxième bol mélangez tous les autres ingrédients.
- 2 | Incorporez le mélange liquide au mélange solide tout en fouettant pour éviter les grumeaux.
- 3 | Répartissez la préparation dans des moules à muffins légèrement beurrés puis placez-les dans la cuve.
- 4 | **Version digitale** : programmez le mode DESSERT à 170°C pour 20 mn.
Version mécanique : programmez à 170° 20 mn.

SOUFFLÉS AU CHOCOLAT

4 ✨ 20 min. 12 min.

INGRÉDIENTS

100 g de chocolat noir
 3 œufs (1 jaune + 3 blancs)
 10 cl de lait entier

40 g de sucre
 1 c. à c. de Maïzena
 25 g de beurre

RECETTE

- 1 | Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie ou au micro-onde à faible puissance. Séparez les blancs des jaunes pour conserver 3 blancs et 1 jaune d'œuf.
- 2 | Fouettez le jaune avec la Maïzena dans un bol. Portez le lait et 30 g de sucre à ébullition puis versez-le sur le mélange jaune d'œufs/maïzena tout en mélangeant. Remettez la préparation dans la casserole et faites cuire sur feu doux tout en mélangeant. Incorporez le chocolat et réservez la crème hors du feu pour la faire refroidir.
- 3 | Montez les blancs d'œufs en neige puis incorporez-les délicatement à la crème au chocolat tiède.
- 4 | Beurrez 4 gros ramequins, saupoudrez l'intérieur de 10 g de sucre et répartissez la préparation jusqu'au 2/3 de la hauteur des moules. Placez les ramequins dans la cuve du Easy Fry & Grill.
Version digitale : utilisez le mode DESSERT en programmant 12 mn à 160°C.
Version mécanique : Programmez 12 mn à 160°C.



CIGARES AUX AMANDES

4/6 ✨ 30 min. 🥣 11 min. 🍷

**INGRÉDIENTS**

190 g de poudre d'amande
30 g de beurre
6 feuilles de brick

2 c. à s. d'arôme de fleur d'oranger
1 œuf
120 g de miel.

RECETTE

- 1 | Réservez 3 c. à s. de miel. Mélangez dans un grand bol la poudre d'amande avec le beurre fondu, l'arôme de fleur d'oranger et le miel. Façonnez la pâte en boudin puis coupez des tronçons de 7 cm environ.
- 2 | Coupez les feuilles de brick en deux puis placez un boudin de pâte sur le bas de la brick. Badigeonnez tout autour d'œuf battu puis commencez à rouler, rabattez les rebords et terminez de rouler les cigares. Répétez

l'opération jusqu'à les avoir tous roulés. Disposez une feuille de papier sulfurisé dans votre Easy Fry & Grill et placez les bricks dans la cuve.

- 3 | **Version digitale :** Lancez le mode DESSERT à 180°C pour 8 mn puis ajoutez le miel et poursuivez 3 mn.
Version mécanique : Programmez à 180°C pour 8 mn puis ajoutez le miel et poursuivez 3 mn.

POMME DESHYDRATÉES



INGRÉDIENTS

1 pomme
½ citron

RECETTE

- 1 | Pressez le demi citron. Lavez la pomme et retirez le trognon à l'aide d'un vide pomme, puis taillez-la en lamelles fines à l'aide d'une mandoline ou d'un bon couteau.
- 2 | Utilisez un pinceau pour enduire de chaque côté les tranches de pomme de jus de citron puis placez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill en les espaçant le plus possible entre elles.
- 3 | **Uniquement pour la version digitale :** programmez manuellement la température à 80°C pour une durée de 4h. A la fin du programme laissez les pommes dans la cuve et éteignez votre machine. Laissez sécher une nuit avant de déguster dès le lendemain.



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