

air-fryer-recettes.**fr**

Le livre de recettes air fryer

30 recettes du quotidien avec la température, le temps et le moment où retourner, et le tableau des temps de tous nos plats.

Édition gratuite · 2026 · air-fryer-recettes.fr

Temps donnés pour un air fryer à panier de 4 à 6 litres, 3 minutes de préchauffage.

Sommaire

Chaque recette tient sur une page : les réglages en haut, les ingrédients à gauche, les étapes à droite. Les variantes, les versions surgelées et les réponses aux questions sont sur la page de chaque recette en ligne. La volaille et la viande hachée doivent atteindre au moins 70 °C à cœur.

- | | |
|--|---|
| 1. Frites maison · 200 °C · 18 à 22 min | 16. Châtaignes · 200 °C · 18 à 22 min |
| 2. Pommes de terre · 200 °C · 20 à 25 min | 17. Cordon bleu · 200 °C · 14 à 16 min |
| 3. Cuisses de poulet · 190 °C · 24 à 28 min | 18. Gâteau · 160 °C · 30 à 35 min |
| 4. Courgettes · 200 °C · 12 à 15 min | 19. Frites surgelées · 200 °C · 14 à 18 min |
| 5. Frites de patate douce · 190 °C · 15 à 18 min | 20. Pilons de poulet · 200 °C · 20 à 24 min |
| 6. Saumon · 180 °C · 9 à 12 min | 21. Hamburger · 180 °C · 10 à 12 min |
| 7. Filet mignon de porc · 180 °C · 20 à 24 min | 22. Côtes de porc · 190 °C · 12 à 15 min |
| 8. Croque-monsieur · 180 °C · 7 à 9 min | 23. Nuggets · 200 °C · 8 à 10 min |
| 9. Œufs durs · 150 °C · 13 à 15 min | 24. Magret de canard · 180 °C · 12 à 14 min |
| 10. Pommes de terre grenaille · 200 °C · 20 à 25 min | 25. Pommes au four · 180 °C · 18 à 22 min |
| 11. Aubergines · 200 °C · 12 à 15 min | 26. Gnocchis · 200 °C · 12 à 15 min |
| 12. Blanc de poulet · 180 °C · 14 à 18 min | 27. Tomates farcies · 180 °C · 25 à 30 min |
| 13. Patate douce · 200 °C · 18 à 22 min | 28. Chou-fleur · 200 °C · 12 à 15 min |
| 14. Œufs cocotte · 180 °C · 6 à 8 min | 29. Saucisses · 180 °C · 16 à 18 min |
| 15. Rôti de porc · 180 °C · 35 à 42 min | 30. Paupiettes · 180 °C · 22 à 26 min |
| | 31. Tableau des temps et températures |

01 Frites maison au air fryer

200 °C pendant 18 à 22 minutes, en secouant le panier après 10 minutes. Comptez 1 cuillère à soupe d'huile pour 600 g de pommes de terre.

Température 200 °C	Au air fryer 18 à 22 min	Secouer après 10 min	Portions 3
------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------

Ingrédients

600 g pommes de terre « spéciale frites », *épluchées*

1 c. à soupe huile de tournesol

½ c. à café sel fin, *à ajouter après cuisson*

Étapes

1. Épluchez les pommes de terre à l'économe, coupez-les en bâtonnets d'environ 1 cm de côté et plongez-les 20 minutes dans un saladier d'eau froide.
2. Égouttez et séchez soigneusement les frites dans un torchon propre.
3. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
4. Mélangez les frites avec l'huile dans le saladier sec, puis versez-les en vrac dans le panier.
5. Faites cuire 10 minutes, puis secouez le panier pour déplacer les frites du fond vers le dessus.
6. Poursuivez 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que les bords soient bien dorés et cassants.
7. Salez aussitôt dans un saladier et servez sans attendre.

Une variété farineuse. Bintje, agria ou une pomme de terre étiquetée « spéciale frites » donnent un cœur moelleux. Les variétés fermes comme la charlotte restent plus compactes et dorent moins.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/frites-air-fryer/>

02 Pommes de terre au air fryer

200 °C pendant 20 à 25 minutes pour des cubes de 2 cm, en secouant le panier après 10 minutes. Le temps dépend surtout de la coupe, de 12 minutes pour des rondelles à 45 minutes pour des pommes de terre entières.

Température	Au air fryer	Secouer	Portions
200 °C	20 à 25 min	après 10 min	3

Ingrédients

600 g pommes de terre,
*épluchées et coupées en cubes
de 2 cm*

1 c. à soupe huile de tournesol

MÉLANGE D'ÉPICES

1 c. à café paprika doux

½ c. à café ail en poudre

1 c. à café thym séché

½ c. à café sel fin

Étapes

1. Épluchez les pommes de terre à l'économe, coupez-les en cubes de 2 cm et rincez-les à l'eau froide dans un saladier.
2. Égouttez-les, séchez-les soigneusement dans un torchon propre, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
4. Versez les cubes en vrac dans le panier et faites cuire 10 minutes.
5. Saupoudrez du mélange d'épices, secouez le panier, puis poursuivez 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les cubes soient dorés et tendres sous la lame d'un couteau.
6. Servez aussitôt, pendant que la croûte est encore cassante.

Des cubes de même taille. Un cube de 2 cm de côté cuit à cœur en 20 à 25 minutes. Si les morceaux sont inégaux, les petits brûlent pendant que les gros restent fermes ; coupez-les à l'identique ou retirez les petits en premier.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/pommes-de-terre-air-fryer/>

03 Cuisses de poulet au air fryer

190 °C pendant 24 à 28 minutes, côté peau en dessous puis retournées après 14 minutes. Sortez-les à 75 °C près de l'os.

Température 190 °C	Au air fryer 24 à 28 min	Retourner après 14 min	À cœur 75 °C	Portions 3
------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	------------------------	----------------------

Ingrédients

3 pièces cuisses de poulet avec la peau (env. 0,85 kg)

1 c. à soupe huile d'olive

MÉLANGE D'ÉPICES

1 c. à café sel fin

1 c. à café paprika fumé

1 c. à café thym séché

½ c. à café ail en poudre

POUR SERVIR

1 pièce citron, coupé en deux

Étapes

1. Épongez les cuisses avec du papier absorbant et entaillez légèrement l'articulation.
2. Préchauffez le air fryer à 190 °C pendant 3 minutes.
3. Frottez les cuisses avec l'huile puis avec le mélange d'épices, sur toutes les faces.
4. Posez-les côté peau en dessous, sans qu'elles se chevauchent, et faites cuire 14 minutes.
5. Retournez-les avec la pince et poursuivez 10 à 14 minutes, jusqu'à 75 °C au plus épais, près de l'os.
6. Laissez reposer 5 minutes et servez avec le citron.

Une nuit à découvert. Laissées une nuit au réfrigérateur sur une grille, sans film, les cuisses perdent l'humidité de la peau. Elle gonfle et craque nettement plus à la cuisson.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/cuisses-de-poulet-air-fryer/>

04 Courgettes au air fryer

200 °C pendant 12 à 15 minutes pour des rondelles de 1,5 cm, en secouant après 7 minutes. Salez seulement à la sortie.

Température 200 °C	Au air fryer 12 à 15 min	Secouer après 7 min	Portions 3
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	----------------------

Ingrédients

2 pièces courgettes moyennes
(env. 500 g)

1 c. à soupe huile d'olive

1 gousse ail, *en fines lamelles*

½ c. à café herbes de Provence

20 g parmesan râpé

POUR SERVIR

2 pincées sel fin

1 c. à soupe persil plat, *ciselé*

Étapes

1. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
2. Coupez les courgettes en rondelles de 1,5 cm, puis mélangez-les dans un saladier avec l'huile, l'ail et les herbes de Provence.
3. Étalez-les dans le panier et faites cuire 7 minutes.
4. Secouez le panier et poursuivez 2 à 5 minutes.
5. Parsemez de parmesan et terminez 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.
6. Salez, ajoutez le persil et servez chaud.

Des rondelles épaisses. Sous 1 cm d'épaisseur, la courgette rend son eau avant de colorer et finit molle. À 1,5 cm, le cœur reste fondant pendant que les faces dorent.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/courgettes-air-fryer/>

05 Frites de patate douce au air fryer

190 °C pendant 15 à 18 minutes pour des bâtonnets de 1 cm, en secouant le panier après 8 minutes. Les bords doivent être fermes et colorés, sans bouts noircis.

Température 190 °C	Au air fryer 15 à 18 min	Secouer après 8 min	Portions 3
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	----------------------

Ingrédients

2 pièces patates douces (env. 600 g), *environ 500 g de chair épluchée*

1 c. à soupe fécule de maïs

1 c. à soupe huile de tournesol

1 pincée sel fin, *à ajouter après cuisson*

Étapes

1. Épluchez les patates douces à l'économe, taillez-les en bâtonnets de 1 cm de côté et de 7 à 8 cm de long, puis plongez-les 30 minutes dans un saladier d'eau froide.
2. Égouttez les bâtonnets et séchez-les soigneusement dans un torchon propre.
3. Préchauffez le air fryer à 190 °C pendant 3 minutes.
4. Remuez les bâtonnets avec la fécule dans le saladier essuyé, ajoutez l'huile et mélangez jusqu'à ce que chaque bâtonnet soit enrobé, puis versez-les en vrac dans le panier.
5. Faites cuire 8 minutes, puis secouez le panier d'un geste court.
6. Poursuivez 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés et fermes.
7. Salez à la sortie et servez aussitôt.

Trempage puis séchage. Trente minutes dans l'eau froide emportent une partie de l'amidon de surface. Séchez ensuite les bâtonnets au torchon jusqu'à ce que le tissu reste sec : l'eau restante se change en vapeur dans le panier et ramollit les frites.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/frites-de-patate-douce-air-fryer/>

06 Saumon au air fryer

180 °C pendant 9 à 12 minutes pour un pavé de 2,5 cm, peau en dessous, sans le retourner. Il est prêt à 52 °C à cœur.

Température 180 °C	Au air fryer 9 à 12 min	À cœur 52 °C	Portions 2
------------------------------	-----------------------------------	------------------------	----------------------

Ingrédients

2 pièces pavés de saumon avec la peau (env. 300 g), environ 2,5 cm d'épaisseur

1 c. à café huile d'olive

2 pincées fleur de sel

1 pincée poivre noir, fraîchement moulu

POUR SERVIR

2 brins aneth, ciselé

½ pièce citron, en quartiers

Étapes

1. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
2. Séchez les pavés, surtout la peau, avec du papier absorbant.
3. Badigeonnez le dessus d'huile au pinceau, puis salez et poivrez.
4. Posez les pavés peau en dessous dans le panier, espacés de 2 cm.
5. Faites cuire 9 à 12 minutes sans les retourner, jusqu'à 52 °C au centre.
6. Glissez une spatule sous les pavés, parsemez d'aneth et servez avec le citron.

La peau sert de bouclier. Gardez la peau et posez le pavé dessus. Elle protège la chair du fond du panier et se détache d'un coup de spatule après cuisson.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/saumon-air-fryer/>

07 Filet mignon de porc au air fryer

180 °C pendant 20 à 24 minutes pour un filet mignon de 450 g, retourné après 12 minutes. Sortez-le à 63 °C à cœur et laissez reposer 5 minutes.

Température	Au air fryer	Retourner	À cœur	Portions
180 °C	20 à 24 min	après 12 min	63 °C	3

Ingrédients

1 pièce filet mignon de porc
(env. 450 g)

GLAÇAGE

1 c. à soupe moutarde à
l'ancienne

1 c. à soupe miel liquide

1 c. à café huile d'olive

½ c. à café thym séché

½ c. à café sel fin

1 pincée poivre noir

Étapes

1. Sortez le filet du réfrigérateur 15 minutes avant, retirez la membrane argentée et repliez la pointe avec de la ficelle de cuisine.
2. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
3. Mélangez la moutarde, le miel, l'huile et le thym. Salez et poivrez le filet, puis badigeonnez-le au pinceau avec la moitié du glaçage.
4. Faites cuire 12 minutes, puis retournez-le avec la pince et badigeonnez-le du reste du glaçage.
5. Poursuivez 8 à 12 minutes, jusqu'à 63 °C au centre.
6. Laissez reposer 5 minutes sous une feuille d'aluminium, puis tranchez en médaillons de 1,5 cm.

Parez la membrane argentée. La fine peau nacrée qui longe le filet se rétracte à la cuisson et le fait se tordre. Glissez la pointe d'un couteau dessous et retirez-la en une bande.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/filet-mignon-de-porc-air-fryer/>

08 Croque-monsieur au air fryer

180 °C pendant 7 à 9 minutes par fournée, sans retourner. Avec un pain de mie de 11 à 12 cm, un seul croque tient à plat dans le panier ; le fromage du dessus gratine et le pain beurré dore des deux côtés.

Température

180 °C

Au air fryer

7 à 9 min

Portions

2

Ingrédients

4 tranches pain de mie

2 tranches jambon blanc

80 g emmental râpé

20 g beurre doux, *mou*

2 c. à soupe crème fraîche épaisse

1 pincée noix de muscade râpée

1 pincée poivre noir

Étapes

1. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
2. Beurrez une face de chaque tranche de pain. Mélangez la crème avec la muscade, le poivre et la moitié de l'emmental.
3. Posez 2 tranches face beurrée vers le bas, ajoutez le jambon, un peu d'emmental, puis fermez avec les 2 autres tranches, face beurrée vers le haut.
4. Étalez la crème au fromage sur le dessus, parsemez du reste d'emmental et piquez le centre d'une pique en bois.
5. Déposez un croque dans le panier et faites cuire 7 à 9 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit gratiné et le pain doré dessous.
6. Retirez la pique, gardez le premier croque sur une grille et cuisez le second de la même façon, une minute de moins environ. Coupez en deux et servez.

Beurre à l'extérieur, pas à l'intérieur. Beurrez la face des tranches qui touche le panier et le dessus. À l'intérieur, le beurre ramollit le pain sans rien apporter au croustillant.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/croque-monsieur-air-fryer/>

09 Œufs durs au air fryer

150 °C pendant 13 à 15 minutes pour des œufs moyens sortis du réfrigérateur, puis 5 minutes dans l'eau glacée. Inutile de les retourner.

Température

150 °C

Au air fryer

13 à 15 min

Portions

3

Ingrédients

6 pièces œufs moyens, *sortis du réfrigérateur*

1 l eau froide, *pour le bain*

10 pièces glaçons

POUR SERVIR

2 pincées fleur de sel

Étapes

1. Préchauffez le air fryer à 150 °C pendant 3 minutes.
2. Préparez un saladier d'eau froide avec les glaçons.
3. Déposez délicatement les œufs sur la grille du panier, sans qu'ils se touchent.
4. Faites cuire 13 à 15 minutes : 13 minutes pour un jaune juste pris, 15 minutes pour un jaune bien ferme.
5. Transférez aussitôt les œufs à la pince dans l'eau glacée et laissez-les 5 minutes.
6. Tapotez-les sur le plan de travail, roulez-les sous la paume et écalez-les sous un filet d'eau.

Les œufs directement sur la grille. Pas besoin de moule. Posez les œufs à plat sur la grille, bien espacés, et ouvrez le tiroir sans à-coup pour qu'ils ne roulent pas.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/oeufs-durs-air-fryer/>

10 Pommes de terre grenaille au air fryer

200 °C pendant 20 à 25 minutes pour des grenailles entières de 25 à 35 g, en secouant le panier après 10 minutes. Elles sont prêtes quand la pointe d'un couteau entre sans résistance dans la plus grosse.

Température

200 °C

Au air fryer

20 à 25 min

Secouer

après 10 min

Portions

3

Ingrédients

500 g pommes de terre
grenailles (env. 16 pièces)

1 c. à soupe huile d'olive

½ c. à café sel fin

1 pincée poivre noir du moulin

3 gousses ail, avec leur peau,
écrasées du plat de la main

2 brins romarin frais

Étapes

1. Brossez les grenailles sous l'eau froide sans les éplucher, séchez-les dans un torchon propre et triez-les par taille.
2. Mélangez-les dans le saladier avec l'huile, le sel et le poivre, jusqu'à ce que chaque pomme de terre brille.
3. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
4. Versez les grenailles dans le panier en un seul lit et faites cuire 10 minutes.
5. Secouez le panier, ajoutez l'ail et le romarin effeuillé, puis poursuivez 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la peau soit dorée et ridée et que la pointe d'un couteau entre sans résistance dans la plus grosse.
6. Versez dans un plat chaud et servez avec l'ail cuit, à presser sur les pommes de terre.

Un calibre homogène. Des grenailles de 25 à 35 g cuisent au même rythme. Si le sachet mélange des pièces de 20 g et de 50 g, mettez les grosses de côté et coupez-les en deux, ou ajoutez-les au panier 5 minutes plus tôt.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/pommes-de-terre-grenaille-air-fryer/>

11 Aubergines au air fryer

200 °C pendant 12 à 15 minutes par fournée pour des rondelles de 1,5 cm, retournées après 7 minutes. Elles sont prêtes quand la pointe d'un couteau entre sans résistance.

Température 200 °C	Au air fryer 12 à 15 min	Retourner après 7 min	Portions 3
------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	----------------------

Ingrédients

2 pièces aubergines moyennes
(env. 500 g)

1 c. à café sel fin, *pour le dégorgement*

2 c. à soupe huile d'olive

1 c. à café cumin moulu

1 c. à café paprika doux

1 c. à café thym séché

POUR SERVIR

90 g yaourt grec

½ pièce citron, *jus*

1 c. à soupe menthe fraîche,
ciselée

Étapes

1. Coupez les aubergines en rondelles de 1,5 cm, salez-les et laissez-les dégorger 10 minutes sur du papier absorbant. Épongez-les soigneusement.
2. Mélangez l'huile, le cumin, le paprika et le thym, puis badigeonnez les deux faces des rondelles au pinceau.
3. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
4. Déposez 8 rondelles dans le panier, sans qu'elles se touchent, et faites cuire 7 minutes.
5. Retournez-les à la pince et poursuivez 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que la pointe d'un couteau entre sans résistance.
6. Cuisez le reste des rondelles de la même façon : 500 g donnent une vingtaine de rondelles, soit deux autres fournées.
7. Mélangez le yaourt, le jus de citron et la menthe dans un petit bol, puis servez-le sur les rondelles chaudes.

Une épaisseur de 1,5 cm. Plus fines, les rondelles se dessèchent et durcissent avant de colorer. À 1,5 cm, la chair devient fondante pendant que les faces se marquent.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/aubergines-air-fryer/>

12 Blanc de poulet au air fryer

180 °C pendant 14 à 18 minutes pour des blancs de 170 g, retournés après 8 minutes. Sortez-les à 72 °C à cœur.

Température	Au air fryer	Retourner	À cœur	Portions
180 °C	14 à 18 min	après 8 min	72 °C	2

Ingrédients

2 pièces blancs de poulet (env. 340 g)

2 c. à café huile d'olive

ASSAISONNEMENT

1 c. à café paprika doux

½ c. à café sel fin

½ c. à café thym séché

1 pincée poivre noir

POUR SERVIR

½ pièce citron, *en quartiers*

Étapes

1. Sortez les blancs du réfrigérateur 10 minutes avant et aplatissez le bout épais à 2,5 cm environ.
2. Épongez-les avec du papier absorbant, sans les rincer, puis badigeonnez-les d'huile au pinceau.
3. Mélangez le paprika, le sel, le thym et le poivre, et frottez-en les deux faces.
4. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
5. Posez les blancs côte à côte, face lisse vers le haut, et faites cuire 8 minutes.
6. Retournez-les avec la pince et poursuivez 6 à 10 minutes, jusqu'à 72 °C au plus épais.
7. Laissez reposer 5 minutes avant de trancher, avec le citron.

Égalisez l'épaisseur. Un blanc est épais d'un côté et mince de l'autre. Aplatissez le bout épais à 2,5 cm avec le plat d'un couteau ou le fond d'une casserole, pour que tout cuise en même temps.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/blanc-de-poulet-air-fryer/>

13 Patate douce au air fryer

200 °C pendant 18 à 22 minutes pour des cubes de 2 cm, en secouant après 9 minutes. Une patate douce entière demande 40 à 45 minutes à 180 °C.

Température	Au air fryer	Secouer	Portions
200 °C	18 à 22 min	après 9 min	3

Ingrédients

3 pièces patates douces à chair orange (env. 700 g),
environ 600 g de chair épluchée

1 ½ c. à soupe huile d'olive

1 c. à café paprika fumé

½ c. à café ail en poudre

1 pincée sel fin

POUR SERVIR

1 poignée coriandre fraîche

1 pièce citron vert

Étapes

1. Pelez les patates douces à l'économe, détaillez-les en dés de 2 cm, puis essuyez-les dans un torchon propre.
2. Enrobez les dés d'huile dans un saladier, avec le paprika fumé, l'ail en poudre et le sel.
3. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
4. Versez dans le panier et faites cuire 9 minutes.
5. Secouez le panier et poursuivez 9 à 13 minutes, jusqu'à ce que les bords soient bruns et la chair tendre sous la pointe d'un couteau.
6. Ajoutez la coriandre ciselée et un trait de citron vert au moment de servir.

Une taille de cube unique. Des morceaux de 2 cm cuisent au même rythme. En dessous de 1 cm, les bords noircissent avant que le centre soit tendre ; au-dessus de 3 cm, le cœur reste ferme.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/patate-douce-air-fryer/>

14 Œufs cocotte au air fryer

180 °C pendant 6 à 8 minutes pour un blanc pris et un jaune coulant, en ramequins posés dans le panier. Pour un jaune ferme, comptez 10 à 12 minutes. Pas besoin de retourner.

Température

180 °C

Au air fryer

6 à 8 min

Portions

3

Ingrédients

3 pièces œufs extra-frais, à température ambiante

3 c. à soupe crème fraîche épaisse

1 tranche jambon blanc (env. 50 g), coupé en petits dés

15 g beurre doux, pour les ramequins

1 pincée sel fin

1 pincée poivre noir

POUR SERVIR

1 c. à soupe ciboulette, ciselée

3 tranches pain de campagne, coupées en mouillettes

Étapes

1. Beurrez l'intérieur des trois ramequins et répartissez-y le jambon.
2. Déposez une cuillère à soupe de crème dans chaque ramequin et lissez-la au dos de la cuillère.
3. Cassez un œuf dans chaque ramequin sans percer le jaune, salez le blanc et poivrez.
4. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
5. Posez les ramequins dans le panier, écartés de 1 cm, et faites cuire 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune encore luisant.
6. Sortez les ramequins à la pince, laissez-les reposer 1 minute, parsemez de ciboulette et servez avec le pain coupé en mouillettes.

Une crème épaisse au fond. Une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse par ramequin isole l'œuf de la céramique et lui donne un fond onctueux. De la crème liquide cuit plus vite et déborde.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/oeufs-cocotte-air-fryer/>

15 Rôti de porc au air fryer

180 °C pendant 35 à 42 minutes pour un rôti de 700 g, retourné après 18 minutes. Sortez-le à 65 °C à cœur et laissez reposer 10 minutes.

Température	Au air fryer	Retourner	À cœur	Portions
180 °C	35 à 42 min	après 18 min	65 °C	4

Ingrédients

1 pièce rôti de porc ficelé (dans le filet) (env. 700 g)

ENROBAGE

1 c. à soupe moutarde de Dijon

1 c. à soupe huile d'olive

1 c. à café herbes de Provence

1 c. à café paprika doux

2 gousses ail dégermé et haché

1 c. à café sel fin

1 pincée poivre noir

Étapes

1. Sortez le rôti du réfrigérateur 30 minutes avant et séchez-le avec du papier absorbant.
2. Mélangez la moutarde, l'huile, l'ail, les herbes et le paprika. Salez et poivrez le rôti, puis badigeonnez-le au pinceau de ce mélange.
3. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
4. Posez le rôti dans le panier, côté gras vers le haut, et faites cuire 18 minutes.
5. Retournez-le à la pince et poursuivez 17 à 24 minutes, jusqu'à 65 °C au centre.
6. Enveloppez-le dans de l'aluminium, laissez reposer 10 minutes, puis tranchez en tranches de 1 cm.

Sept centimètres de large, pas plus. Mesurez le rôti avant de l'acheter ou demandez au boucher un morceau ficelé de 7 cm de diamètre. Plus large, il frôle la résistance, le dessus fonce et le cœur reste froid.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/roti-de-porc-air-fryer/>

16 Châtaignes au air fryer

200 °C pendant 18 à 22 minutes, en secouant le panier après 10 minutes. Elles sont cuites quand la peau s'écarte autour de l'entaille et que la chair cède sous la pointe d'un couteau.

Température 200 °C	Au air fryer 18 à 22 min	Secouer après 10 min	Portions 2
------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------

Ingrédients

400 g châtaignes fraîches
(env. 20 pièces), *entières, non
épluchées*

Étapes

1. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
2. Entaillez chaque châtaigne d'un trait de 2 cm sur la face bombée, avec un couteau d'office bien pointu.
3. Disposez-les dans le panier, entaille vers le haut, en une seule couche. Faites cuire 10 minutes, puis secouez le panier.
4. Poursuivez 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que la peau noircisse par endroits et s'écarte de l'entaille.
5. Piquez-en une avec la pointe du couteau : la chair doit être tendre, sans résistance.
6. Enveloppez les châtaignes dans le torchon pendant 5 minutes, puis épluchez-les encore chaudes.

Une entaille qui traverse les deux peaux. Un trait de 2 cm sur la face bombée, assez profond pour couper la peau brune et la pellicule fine dessous. Une entaille superficielle ne laisse pas sortir la vapeur et la châtaigne peut éclater dans le panier.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/chataignes-air-fryer/>

17 Cordon bleu au air fryer

200 °C pendant 14 à 16 minutes pour un cordon bleu surgelé, retourné après 8 minutes, sans huile. Il doit être bien chaud à cœur, fromage fondu.

Température 200 °C	Au air fryer 14 à 16 min	Retourner après 8 min	Portions 2
------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	----------------------

Ingrédients

2 pièces cordons bleus surgelés (env. 230 g), *panés et précuits*

POUR SERVIR

½ pièce citron, *en quartiers*

Étapes

1. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
2. Déposez les cordons bleus encore surgelés dans le panier, sans huile et sans qu'ils se chevauchent.
3. Faites cuire 8 minutes, puis retournez-les avec la pince.
4. Poursuivez 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que la panure soit bien dorée.
5. Coupez-en un au centre pour vérifier que le fromage est fondu et la viande bien chaude, puis servez avec le citron.

Pas une goutte d'huile. Un cordon bleu du commerce est déjà préfrit et sa panure contient assez de gras pour dorer. L'huile ajoutée n'apporte rien et alourdit la panure.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/cordon-bleu-air-fryer/>

18 Gâteau au air fryer

160 °C pendant 30 à 35 minutes dans un moule rond de 18 cm. Le gâteau est cuit quand la lame d'un couteau ressort sèche ; laissez-le reposer 10 minutes avant de le démouler.

Température

160 °C

Au air fryer

30 à 35 min

Portions

8

Ingrédients

3 pièces œufs (env. 150 g)

150 g sucre en poudre

150 g beurre doux fondu, *tiédi*

150 g farine de blé

1 sachet levure chimique (env. 11 g)

1 c. à café extrait de vanille

1 pincée sel

POUR LE MOULE

10 g beurre mou, *pour le moule*

Étapes

1. Beurrez le moule et tapissez le fond d'un rond de papier sulfurisé.
2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre, la vanille et le sel pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Versez le beurre tiède, puis ajoutez la farine et la levure passées au tamis ; mélangez à la spatule juste assez pour obtenir une pâte lisse. Versez-la dans le moule et lissez le dessus.
4. Préchauffez le air fryer à 160 °C pendant 3 minutes.
5. Posez le moule au centre du panier et faites cuire 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau ressorte sec.
6. Laissez reposer 10 minutes dans le moule, démoulez sur une grille et laissez tiédir.

Mesurez le moule avant tout. Posez le moule vide dans le panier avant de commencer. Il doit laisser 1 à 2 cm de vide autour de lui, et son bord ne doit pas dépasser 6 à 7 cm de haut.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/gateau-air-fryer/>

19 Frites surgelées au air fryer

200 °C pendant 14 à 18 minutes, sans décongeler ni huiler, en secouant le panier après 8 minutes. Comptez 600 g au maximum dans un panier de 5 litres.

Température 200 °C	Au air fryer 14 à 18 min	Secouer après 8 min	Portions 4
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	----------------------

Ingrédients

600 g frites surgelées, *sans décongélation*

½ c. à café sel fin, *à ajouter après cuisson*

Étapes

1. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
2. Versez les frites directement du sachet dans le panier chaud, en vrac et sans les décongeler.
3. Faites cuire 8 minutes.
4. Secouez le panier d'un geste franc, puis poursuivez 6 à 10 minutes, jusqu'à ce que les frites soient dorées et cassantes.
5. Versez-les dans un saladier, salez si besoin et servez aussitôt.

Du congélateur au panier, sans attendre. Sortez le sachet au dernier moment. Des frites qui commencent à dégivrer collent entre elles et laissent de l'eau au fond du panier, ce qui les empêche de dorer.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/frites-surgelees-air-fryer/>

20 Pilons de poulet au air fryer

200 °C pendant 20 à 24 minutes, retournés après 11 minutes. Sortez-les à 75 °C au plus épais, sans toucher l'os.

Température	Au air fryer	Retourner	À cœur	Portions
200 °C	20 à 24 min	après 11 min	75 °C	3

Ingrédients

6 pièces pilons de poulet avec la peau (env. 840 g)

1 c. à soupe huile de colza

MÉLANGE D'ÉPICES

2 c. à café paprika doux

1 c. à café cumin moulu

1 c. à café ail en poudre

1 c. à café sel fin

1 pincée poivre noir

POUR SERVIR

1 pièce citron, *en quartiers*

Étapes

1. Épongez les pilons avec du papier absorbant et piquez la peau de quelques coups de pointe de couteau.
2. Mélangez l'huile et les épices dans le bol, puis enrobez chaque pilon sur toute sa surface.
3. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
4. Déposez les pilons tête-bêche en un seul étage, sans qu'ils se touchent, et faites cuire 11 minutes.
5. Retournez-les avec la pince et poursuivez 9 à 13 minutes, jusqu'à 75 °C au plus épais, sans toucher l'os.
6. Laissez reposer 5 minutes et servez avec les quartiers de citron.

Piquer la peau. Quelques coups de pointe de couteau dans la peau, côté charnu, laissent partir la graisse. La peau se tend sur la chair au lieu de gonfler en poches molles.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/pilons-de-poulet-air-fryer/>

21 Hamburger au air fryer

Comptez 10 à 12 minutes à 180 °C pour un steak maison de 150 g façonné à 2 cm, avec un retournement à 6 minutes et 70 °C au centre. Les pains grillent ensuite 2 minutes par fournée.

Température	Au air fryer	Retourner	À cœur	Portions
180 °C	10 à 12 min	après 6 min	70 °C	2

Ingrédients

300 g viande hachée de bœuf à 15 % de matières grasses

1 pincée sel fin

1 pincée poivre noir moulu

2 pièces pains à hamburger de 10 cm

2 tranches cheddar

2 feuilles salade

1 pièce tomate, coupée en 4 rondelles

½ pièce oignon rouge, en fines rondelles

4 pièces cornichons, en rondelles

SAUCE

2 c. à soupe ketchup

1 c. à soupe mayonnaise

1 c. à café moutarde

Étapes

1. Divisez la viande en deux portions de 150 g. Salez, poivrez, puis façonnez deux steaks de 10 cm de large et de 2 cm d'épaisseur, en creusant le centre du pouce.
2. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
3. Posez les steaks dans le panier en laissant un espace entre eux, puis lancez 6 minutes de cuisson.
4. Retournez-les avec la spatule et poursuivez 4 à 6 minutes. Vérifiez 70 °C au centre, puis posez le cheddar sur les steaks pour la dernière minute.
5. Sortez les steaks. Posez deux moitiés de pain face coupée vers le haut et faites-les griller 2 minutes à 170 °C ; puis grillez de même la seconde paire.
6. Mélangez le ketchup, la mayonnaise et la moutarde. Tartinez-en le pain, ajoutez la salade, la tomate, le steak fondant de cheddar, l'oignon et les cornichons, puis refermez.

Un steak à la taille du pain. Façonnez le steak au diamètre du pain, 10 cm. La viande se rétracte d'environ un centimètre en cuisant et finit à peine plus petite que le pain.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/hamburger-air-fryer/>

22 Côtes de porc au air fryer

190 °C pendant 12 à 15 minutes pour des côtes de porc de 2 cm avec os, retournées après 7 minutes. Sortez-les à 63 °C à cœur et laissez reposer 5 minutes.

Température	Au air fryer	Retourner	À cœur	Portions
190 °C	12 à 15 min	après 7 min	63 °C	2

Ingrédients

2 pièces côtes de porc avec os (env. 440 g), épaisseur 2 cm

BADIGEON

1 c. à soupe moutarde de Dijon

1 c. à café huile de colza

½ c. à café thym séché

½ c. à café paprika doux

½ c. à café sel fin

1 pincée poivre noir

Étapes

1. Sortez les côtes du réfrigérateur 15 minutes avant, épongez-les et entaillez le bord de gras tous les 3 cm.
2. Mélangez la moutarde, l'huile, le thym et le paprika, salez et poivrez les côtes, puis badigeonnez-les des deux côtés au pinceau.
3. Préchauffez le air fryer à 190 °C pendant 3 minutes.
4. Déposez les côtes dans le panier, sans qu'elles se touchent, et faites cuire 7 minutes.
5. Retournez-les avec la pince et poursuivez 5 à 8 minutes, jusqu'à 63 °C au cœur.
6. Laissez reposer 5 minutes sous une feuille d'aluminium posée sans serrer, puis servez avec les sucs.

Entaillez le bord de gras. Le gras qui borde la côte se rétracte à la chaleur et la fait se cambrer, ce qui la décolle du fond du panier. Quelques coups de couteau tous les 3 cm, jusqu'à la chair, la gardent à plat.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/cotes-de-porc-air-fryer/>

23 Nuggets au air fryer

200 °C pendant 8 à 10 minutes pour des nuggets surgelés, secoués après 5 minutes, sans huile. Ils doivent être bien chauds à cœur.

Température 200 °C	Au air fryer 8 à 10 min	Secouer après 5 min	Portions 2
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	----------------------

Ingrédients

300 g nuggets de poulet surgelés (env. 15 pièces), panés et précuits

SAUCE

100 g yaourt nature

1 c. à café moutarde douce

1 c. à soupe ciboulette ciselée

Étapes

1. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
2. Étalez les nuggets encore surgelés dans le panier, sans huile, en un seul étage et sans qu'ils se chevauchent.
3. Faites cuire 5 minutes, puis secouez le panier d'un geste net.
4. Poursuivez 3 à 5 minutes, jusqu'à une panure bien dorée.
5. Mélangez pendant ce temps le yaourt, la moutarde et la ciboulette dans le bol.
6. Ouvrez un nugget pour vérifier qu'il est brûlant au centre, puis servez avec la sauce.

Un seul étage, pas plus. Dans un panier de 5 litres, une quinzaine de nuggets de 20 g couvrent le fond. Au-dessus, ceux du dessous restent pâles et ramollissent à la vapeur des autres.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/nuggets-air-fryer/>

24 Magret de canard au air fryer

180 °C pendant 12 à 14 minutes pour un magret de 350 g, peau vers le haut, tiroir vidé à mi-cuisson. Sortez-le à 55 °C à cœur et laissez reposer 5 minutes.

Température 180 °C	Au air fryer 12 à 14 min	À cœur 55 °C	Portions 2
------------------------------	------------------------------------	------------------------	----------------------

Ingrédients

1 pièce magret de canard (env. 350 g)

½ c. à café sel fin

½ c. à café poivre noir concassé

½ c. à café thym séché

Étapes

1. Sortez le magret du réfrigérateur 20 minutes avant. Épongez-le avec du papier absorbant et quadrillez la peau en losanges, sans entailler la chair.
2. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
3. Salez, poivrez et parsemez de thym les deux faces.
4. Avec la pince, posez le magret à plat, côté peau vers le haut, et faites cuire 6 minutes.
5. Sortez le tiroir, versez la graisse fondue dans un bol, remettez-le et poursuivez 6 à 8 minutes, jusqu'à 55 °C au centre.
6. Déposez-le à plat sur une assiette chaude, couvrez sans serrer d'aluminium, laissez reposer 5 minutes, puis tranchez en biais.

Quadrillez sans toucher la chair. Entaillez la peau en losanges de 1 cm, avec une lame bien aiguisée, en vous arrêtant à la couche de graisse. La graisse s'écoule par les entailles et la peau reste plate au lieu de se rétracter.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/magret-de-canard-air-fryer/>

25 Pommes au four au air fryer

180 °C pendant 18 à 22 minutes pour des pommes entières de 180 à 200 g, évidées et farcies. Elles sont prêtes quand la lame d'un couteau entre sans résistance.

Température

180 °C

Au air fryer

18 à 22 min

Portions

4

Ingrédients

4 pièces pommes boskoop ou reinettes (env. 760 g)

30 g beurre demi-sel, *en 4 morceaux*

2 c. à soupe cassonade

1 c. à café cannelle en poudre

20 g raisins secs, *facultatifs*

4 c. à soupe eau

Étapes

1. Lavez les pommes, évidez-les par le haut en laissant 1 cm au fond, puis incisez la peau tout autour à mi-hauteur.
2. Mélangez la cassonade, la cannelle et les raisins, remplissez-en les pommes et coiffez chacune d'un morceau de beurre.
3. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
4. Placez les pommes dans le plat, versez l'eau au fond du plat et posez-le dans le panier.
5. Faites cuire 18 à 22 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau entre sans résistance au cœur de la pomme.
6. Laissez tiédir 5 minutes et servez arrosées de leur jus.

Une incision tout autour. Tracez un trait peu profond autour de chaque pomme, à mi-hauteur. La peau peut ainsi se dilater sans éclater et la pomme garde sa forme.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/pommes-au-four-air-fryer/>

26 Gnocchis au air fryer

200 °C pendant 12 à 15 minutes, directement à la sortie du sachet, sans les faire bouillir. Secouez le panier après 6 minutes ; les gnocchis sont prêts quand ils sont dorés et bien chauds à cœur.

Température 200 °C	Au air fryer 12 à 15 min	Secouer après 6 min	Portions 2
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	----------------------

Ingrédients

500 g gnocchis à poêler, *du rayon frais*

1 ½ c. à soupe huile d'olive

1 c. à café paprika doux

½ c. à café ail en poudre

1 pincée sel fin

POUR SERVIR

1 poignée basilic frais

Étapes

1. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
2. Sortez les gnocchis du sachet et tamponnez-les avec un torchon propre.
3. Mélangez-les dans un saladier avec l'huile, le paprika et l'ail en poudre.
4. Versez-les dans le panier en deux couches au plus et faites cuire 6 minutes.
5. Secouez le panier et poursuivez 6 à 9 minutes, jusqu'à ce que les gnocchis soient dorés et bien chauds à cœur.
6. Goûtez, salez si besoin, parsemez de basilic ciselé et servez aussitôt.

Les sécher avant l'huile. Sortis du sachet, les gnocchis sont humides en surface. Tamponnez-les dans un torchon avant de les huiler, sinon l'huile glisse et la croûte met plus de temps à se former.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/gnocchis-air-fryer/>

27 Tomates farcies au air fryer

180 °C pendant 25 à 30 minutes, tomates debout et sans les retourner. Sortez-les quand le centre de la farce atteint 70 °C.

Température

180 °C

Au air fryer

25 à 30 min

À cœur

70 °C

Portions

4

Ingrédients

4 pièces tomates rondes fermes (env. 1 kg)

250 g chair à saucisse

200 g bœuf haché

1 pièce oignon, *haché fin*

1 gousse ail, *écrasée*

3 c. à soupe persil plat ciselé

2 tranches pain de mie (env. 50 g), *émiettées*

5 cl lait, *pour tremper le pain*

1 pièce œuf

1 c. à café sel fin, *pour saler l'intérieur des tomates*

1 pincée poivre du moulin

1 c. à soupe huile d'olive

Étapes

1. Coupez un chapeau à chaque tomate et gardez-le. Évidez-les à la petite cuillère sans percer la peau, salez l'intérieur et posez-les ouverture en bas sur du papier absorbant 10 minutes. Hachez 4 cuillères à soupe de pulpe égouttée.
2. Dans le saladier, trempez le pain dans le lait puis pressez-le. Ajoutez la chair à saucisse, le bœuf, l'oignon, l'ail, le persil, l'œuf, le poivre et la pulpe, puis mélangez sans pétrir.
3. Remplissez les tomates à ras bord, replacez les chapeaux et huilez-les au pinceau.
4. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
5. Posez les tomates debout sur le papier sulfurisé perforé, en carré au centre du panier, et faites cuire 20 minutes.
6. Soulevez un chapeau et piquez le thermomètre au centre de la farce. Poursuivez 5 à 10 minutes, chapeaux remis, jusqu'à 70 °C.
7. Laissez reposer 5 minutes avant de servir avec le jus de cuisson.

Salez, puis laissez l'eau partir. Une tomate vidée garde un jus abondant. Salée à l'intérieur et posée ouverture en bas sur du papier absorbant pendant 10 minutes, elle en perd assez pour que la farce ne baigne pas au fond du panier.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/tomates-farcies-air-fryer/>

28 Chou-fleur au air fryer

200 °C pendant 12 à 15 minutes pour des bouquets de 3 à 4 cm bien séchés, en secouant à mi-cuisson. Les bords sont dorés et la tige se pique sans résistance.

Température	Au air fryer	Secouer	Portions
200 °C	12 à 15 min	après 6 min	3

Ingrédients

1 pièce chou-fleur moyen (env. 800 g)

1 c. à soupe huile d'olive

½ c. à café curcuma moulu

½ c. à café cumin moulu

1 pincée sel fin

POUR SERVIR

½ pièce citron, *en quartiers*

1 c. à soupe persil plat, *ciselé*

Étapes

1. Préchauffez le air fryer à 200 °C pendant 3 minutes.
2. Ôtez feuilles et trognon, puis séparez le chou-fleur en bouquets de 3 à 4 cm, lavez-les et essuyez-les au torchon.
3. Mélangez-les dans un saladier avec l'huile, le curcuma, le cumin et le sel.
4. Versez les bouquets dans le panier et faites cuire 6 minutes.
5. Secouez le panier et poursuivez 6 à 9 minutes, jusqu'à ce que les sommités brunissent et que la tige se laisse piquer.
6. Servez chaud avec le persil et un quartier de citron à presser.

Des bouquets bien secs. Mouillé, un bouquet cuit d'abord à la vapeur et reste blanc. Après le lavage, tamponnez-le dans un torchon avant de verser l'huile.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/chou-fleur-air-fryer/>

29 Saucisses au air fryer

180 °C pendant 16 à 18 minutes pour des saucisses de porc fraîches de 125 g, retournées après 8 minutes. Une saucisse crue est cuite à 70 °C au centre ; les saucisses précuites ne demandent que 5 à 6 minutes.

Température	Au air fryer	Retourner	À cœur	Portions
180 °C	16 à 18 min	après 8 min	70 °C	4

Ingrédients

4 pièces saucisses de porc fraîches (env. 500 g), *de 125 g*

POUR SERVIR

2 c. à soupe moutarde à l'ancienne

Étapes

1. Séparez les saucisses si elles sont attachées en chapelet et sortez-les de la barquette, sans les piquer.
2. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
3. Posez les saucisses dans le panier, en laissant 1 cm entre chacune (4 dans un panier carré, 3 dans un rond de 5 litres), et lancez 8 minutes.
4. Retournez-les à la pince et poursuivez 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la peau soit bien dorée.
5. Mesurez la température au centre de la plus grosse saucisse : 70 °C au minimum. Sinon, remettez 2 minutes.
6. Déposez les saucisses sur une assiette, laissez-les 2 minutes et servez avec la moutarde.

Un seul calibre par fournée. Une chipolata de 50 g et une saucisse de Toulouse de 150 g n'ont pas le même temps. Si le panier les réunit, sortez les plus fines à la pince dès qu'elles sont dorées et laissez les autres finir.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/saucisses-air-fryer/>

30 Paupiettes au air fryer

180 °C pendant 22 à 26 minutes pour 4 paupiettes de 150 g, retournées après 12 minutes. La farce doit atteindre 70 °C au centre.

Température 180 °C	Au air fryer 22 à 26 min	Retourner après 12 min	À cœur 70 °C	Portions 4
------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	------------------------	----------------------

Ingrédients

4 pièces paupiettes de porc ou de veau (env. 600 g)

1 c. à soupe huile d'olive

1 c. à café paprika doux

½ c. à café thym séché

1 pincée poivre noir

Étapes

1. Sortez les paupiettes du réfrigérateur 15 minutes avant la cuisson.
2. Épongez-les avec du papier absorbant, puis badigeonnez-les d'huile au pinceau. Saupoudrez de paprika, de thym et de poivre.
3. Préchauffez le air fryer à 180 °C pendant 3 minutes.
4. Déposez les paupiettes dans le panier, espacées d'un centimètre, et faites cuire 12 minutes.
5. Retournez-les à la pince et poursuivez 10 à 14 minutes, jusqu'à 70 °C au centre de la farce.
6. Laissez reposer 3 minutes, puis coupez la ficelle aux ciseaux avant de servir.

Gardez la ficelle jusqu'au repos. Elle maintient le rouleau fermé pendant que la chair se rétracte. Coupez-la aux ciseaux après 3 minutes de repos, quand la paupiette ne bouge plus.

Recette complète, variantes et questions : <https://air-fryer-recettes.fr/paupiettes-air-fryer/>

Tableau des temps et températures

Plat	Température	Temps	Produit	À cœur
Aiguillettes de canard	190 °C	5 à 7 min	Frais	56 °C
Aiguillettes de poulet	190 °C	9 à 12 min	Frais	72 °C
Ailes de poulet	200 °C	22 à 24 min	Frais	75 °C
Amandes grillées	160 °C	6 à 8 min	Frais	–
Andouillette	180 °C	14 à 16 min	Frais	70 °C
Asperges	200 °C	7 à 9 min	Frais	–
Aubergines	200 °C	12 à 15 min	Frais	–
Bacon	180 °C	5 à 7 min	Frais	–
Banana bread	160 °C	35 à 40 min	Frais	96 °C
Banane plantain	200 °C	10 à 12 min	Frais	–
Bananes rôties	180 °C	8 à 10 min	Frais	–
Beignets	170 °C	8 à 10 min	Frais	–
Beignets aux pommes	180 °C	8 à 10 min	Frais	–
Beignets de calamars	200 °C	8 à 10 min	Surgelé	–
Beignets de courgettes	190 °C	12 à 14 min	Frais	–
Blanc de poulet	180 °C	14 à 18 min	Frais	72 °C
Bouchées à la reine	160 °C	4 à 6 min	Frais	70 °C
Boudin blanc	170 °C	12 à 14 min	Frais	70 °C
Boudin noir	180 °C	10 à 12 min	Frais	70 °C
Boulettes de viande	180 °C	11 à 13 min	Frais	70 °C
Bricks	180 °C	6 à 8 min	Frais	–
Brioche	160 °C	25 à 30 min	Frais	92 °C
Brochettes de poulet	190 °C	12 à 14 min	Frais	72 °C
Brocolis	190 °C	10 à 12 min	Frais	–
Brownies	160 °C	22 à 26 min	Frais	–
Bruschetta	180 °C	9 à 11 min	Frais	–
Bugnes	180 °C	6 à 8 min	Frais	–
Butternut	200 °C	15 à 18 min	Frais	–
Cabillaud	180 °C	10 à 12 min	Frais	56 °C
Cailles	180 °C	16 à 20 min	Frais	75 °C
Cake	160 °C	30 à 35 min	Frais	96 °C
Cake salé	170 °C	30 à 35 min	Frais	94 °C
Calamars	200 °C	5 à 6 min	Frais	63 °C
Camembert rôti	180 °C	12 à 14 min	Frais	–
Caprice des dieux pané	200 °C	6 à 8 min	Frais	–

Plat	Température	Temps	Produit	À cœur
Carottes	180 °C	15 à 18 min	Frais	–
Champignons	180 °C	12 à 15 min	Frais	–
Champignons farcis	180 °C	12 à 15 min	Frais	70 °C
Châtaignes	200 °C	18 à 22 min	Frais	–
Chèvre chaud	180 °C	5 à 6 min	Frais	–
Chipolatas	180 °C	10 à 12 min	Frais	70 °C
Chips maison	160 °C	12 à 16 min	Frais	–
Chorizo	180 °C	14 à 16 min	Frais	70 °C
Chou-fleur	200 °C	12 à 15 min	Frais	–
Choux de Bruxelles	200 °C	12 à 15 min	Frais	–
Churros	180 °C	12 à 15 min	Frais	–
Clafoutis	160 °C	30 à 35 min	Frais	–
Cookies	170 °C	8 à 10 min	Frais	–
Coquelet	180 °C	30 à 34 min	Frais	75 °C
Coquilles Saint-Jacques surgelées	160 °C	22 à 26 min	Surgelé	70 °C
Cordon bleu	200 °C	14 à 16 min	Surgelé	–
Côte de bœuf	200 °C	14 à 18 min	Frais	50 °C
Côte de veau	180 °C	12 à 15 min	Frais	60 °C
Côtelettes d'agneau	200 °C	7 à 9 min	Frais	58 °C
Côtes de porc	190 °C	12 à 15 min	Frais	63 °C
Courgettes	200 °C	12 à 15 min	Frais	–
Courgettes farcies	180 °C	20 à 25 min	Frais	70 °C
Crème aux œufs	150 °C	20 à 25 min	Frais	–
Crème brûlée	150 °C	18 à 22 min	Frais	–
Crêpes jambon fromage	180 °C	9 à 11 min	Surgelé	–
Crêpinettes	180 °C	15 à 17 min	Frais	70 °C
Crevettes	200 °C	6 à 8 min	Frais	63 °C
Croissant au jambon	170 °C	5 à 7 min	Frais	–
Croissants	160 °C	10 à 12 min	Surgelé	–
Croque-madame	180 °C	12 à 15 min	Frais	–
Croque-monsieur	180 °C	7 à 9 min	Frais	–
Croûtons	170 °C	7 à 9 min	Frais	–
Crumble aux pommes	170 °C	22 à 24 min	Frais	–
Cuisse de canard	180 °C	35 à 40 min	Frais	80 °C
Cuisse de dinde	180 °C	50 à 60 min	Frais	78 °C
Cuisses de poulet	190 °C	24 à 28 min	Frais	75 °C
Décongeler du pain	160 °C	6 à 8 min	Surgelé	–

Plat	Température	Temps	Produit	À cœur
Dorade	180 °C	7 à 9 min	Frais	56 °C
Échine de porc	190 °C	13 à 16 min	Frais	68 °C
Émincé de poulet	190 °C	8 à 10 min	Frais	72 °C
Endives	180 °C	24 à 26 min	Frais	–
Endives au jambon	180 °C	30 à 32 min	Frais	–
Épis de maïs	190 °C	10 à 12 min	Frais	–
Escalope de dinde	180 °C	9 à 11 min	Frais	72 °C
Escalope de veau	200 °C	8 à 10 min	Frais	63 °C
Escargots	180 °C	10 à 12 min	Surgelé	–
Falafels	180 °C	12 à 14 min	Frais	–
Fenouil	200 °C	15 à 18 min	Frais	–
Feuilletés apéritif	180 °C	8 à 10 min	Frais	–
Filet de colin	180 °C	8 à 10 min	Frais	56 °C
Filet de porc	180 °C	30 à 35 min	Frais	63 °C
Filet mignon de porc	180 °C	20 à 24 min	Frais	63 °C
Fish and chips	200 °C	30 à 36 min	Frais	56 °C
Flan de courgettes	160 °C	25 à 30 min	Frais	80 °C
Flan pâtissier	160 °C	30 à 35 min	Frais	82 °C
Fondant au chocolat	180 °C	8 à 10 min	Frais	–
Frites de butternut	200 °C	15 à 18 min	Frais	–
Frites de carottes	200 °C	12 à 14 min	Frais	–
Frites de courgettes	200 °C	10 à 12 min	Frais	–
Frites de patate douce	190 °C	15 à 18 min	Frais	–
Frites maison	200 °C	18 à 22 min	Frais	–
Frites surgelées	200 °C	14 à 18 min	Surgelé	–
Galettes de pommes de terre	190 °C	14 à 16 min	Frais	–
Gâteau	160 °C	30 à 35 min	Frais	–
Gâteau au chocolat	160 °C	28 à 32 min	Frais	–
Gâteau au yaourt	160 °C	30 à 35 min	Frais	–
Gâteau aux pommes	160 °C	35 à 40 min	Frais	–
Gaufres	160 °C	3 à 5 min	Frais	–
Gigot d'agneau	180 °C	32 à 38 min	Frais	58 °C
Gnocchis	200 °C	12 à 15 min	Frais	–
Granola	150 °C	13 à 15 min	Frais	–
Gratin dauphinois	170 °C	20 à 25 min	Frais	–
Gratin de chou-fleur	180 °C	13 à 15 min	Frais	–
Gratin de courgettes	180 °C	20 à 25 min	Frais	–

Plat	Température	Temps	Produit	À cœur
Gratin de pâtes	180 °C	12 à 15 min	Frais	–
Gyozas	190 °C	10 à 12 min	Surgelé	70 °C
Hachis parmentier	180 °C	15 à 18 min	Frais	70 °C
Halloumi	200 °C	6 à 8 min	Frais	–
Hamburger	180 °C	10 à 12 min	Frais	70 °C
Haricots verts	180 °C	10 à 12 min	Frais	–
Hot dog	180 °C	6 à 8 min	Frais	–
Knacks	180 °C	5 à 6 min	Frais	–
Lapin	180 °C	28 à 30 min	Frais	75 °C
Lardons	180 °C	8 à 10 min	Frais	–
Lasagnes	180 °C	28 à 32 min	Frais	70 °C
Légumes rôtis	190 °C	18 à 20 min	Frais	–
Légumes surgelés	200 °C	15 à 18 min	Surgelé	–
Lieu noir	180 °C	8 à 10 min	Frais	56 °C
Lotte	180 °C	12 à 14 min	Frais	58 °C
Magret de canard	180 °C	12 à 14 min	Frais	55 °C
Merguez	180 °C	10 à 12 min	Frais	70 °C
Meringues	90 °C	40 à 50 min	Frais	–
Mont d'or	180 °C	12 à 15 min	Frais	–
Moussaka	180 °C	35 à 40 min	Frais	70 °C
Mozzarella sticks	190 °C	6 à 8 min	Surgelé	–
Muffins	160 °C	15 à 18 min	Frais	–
Nems	180 °C	10 à 12 min	Surgelé	–
Noix de Saint-Jacques	200 °C	4 à 5 min	Frais	54 °C
Nuggets	200 °C	8 à 10 min	Surgelé	–
Nuggets de poulet maison	190 °C	10 à 12 min	Frais	72 °C
Œuf poché	180 °C	6 à 7 min	Frais	–
Œufs à la coque	150 °C	6 à 7 min	Frais	–
Œufs au plat	180 °C	4 à 5 min	Frais	–
Œufs cocotte	180 °C	6 à 8 min	Frais	–
Œufs durs	150 °C	13 à 15 min	Frais	–
Œufs mollets	150 °C	9 à 10 min	Frais	–
Omelette	180 °C	8 à 10 min	Frais	–
Pain grillé	180 °C	3 à 4 min	Frais	–
Pain maison	180 °C	23 à 25 min	Frais	96 °C
Pain perdu	180 °C	8 à 10 min	Frais	–
Pain précuit	180 °C	5 à 7 min	Frais	–

Plat	Température	Temps	Produit	À cœur
Pains au chocolat	160 °C	10 à 12 min	Surgelé	–
Palette à la diable	190 °C	12 à 15 min	Frais	70 °C
Patate douce	200 °C	18 à 22 min	Frais	–
Paupiettes	180 °C	22 à 26 min	Frais	70 °C
Pilons de poulet	200 °C	20 à 24 min	Frais	75 °C
Pintade	180 °C	45 à 50 min	Frais	75 °C
Pizza maison	200 °C	8 à 10 min	Frais	–
Poireaux	180 °C	14 à 16 min	Frais	–
Pois chiches grillés	200 °C	12 à 15 min	Frais	–
Poisson blanc	180 °C	8 à 10 min	Frais	56 °C
Poisson pané	200 °C	12 à 14 min	Surgelé	–
Poitrine de porc	180 °C	17 à 19 min	Frais	70 °C
Poivrons	200 °C	12 à 15 min	Frais	–
Poivrons farcis	180 °C	25 à 30 min	Frais	70 °C
Pomme de terre entière	200 °C	35 à 45 min	Frais	–
Pommes au four	180 °C	18 à 22 min	Frais	–
Pommes dauphines	200 °C	10 à 12 min	Surgelé	–
Pommes de terre	200 °C	20 à 25 min	Frais	–
Pommes de terre farcies	200 °C	33 à 38 min	Frais	70 °C
Pommes de terre grenaille	200 °C	20 à 25 min	Frais	–
Pommes de terre rissolées	200 °C	15 à 18 min	Surgelé	–
Pommes de terre sautées	200 °C	14 à 17 min	Frais	–
Pommes duchesse	180 °C	12 à 15 min	Surgelé	–
Pommes noisettes	200 °C	12 à 15 min	Surgelé	–
Pop-corn	190 °C	7 à 9 min	Frais	–
Potatoes	200 °C	20 à 25 min	Frais	–
Potimarron	200 °C	16 à 20 min	Frais	–
Poulet entier	180 °C	50 à 55 min	Frais	75 °C
Poulet et légumes	180 °C	14 à 18 min	Frais	72 °C
Poulet frit	190 °C	22 à 26 min	Frais	75 °C
Poulet mariné	190 °C	14 à 18 min	Frais	75 °C
Poulet pané	190 °C	12 à 15 min	Frais	70 °C
Quenelles	170 °C	22 à 25 min	Frais	70 °C
Quiche lorraine	170 °C	32 à 35 min	Frais	75 °C
Quiche sans pâte	160 °C	28 à 32 min	Frais	80 °C
Ratatouille	190 °C	25 à 30 min	Frais	–
Réchauffer une pizza	160 °C	6 à 8 min	Frais	70 °C

Plat	Température	Temps	Produit	À cœur
Riz	180 °C	22 à 25 min	Frais	–
Rondelles d'oignon	200 °C	8 à 10 min	Frais	–
Rôti de bœuf	180 °C	26 à 32 min	Frais	55 °C
Rôti de dinde	180 °C	40 à 46 min	Frais	72 °C
Rôti de porc	180 °C	35 à 42 min	Frais	65 °C
Rôti de veau	180 °C	30 à 35 min	Frais	60 °C
Rôti Orloff	180 °C	40 à 45 min	Frais	68 °C
Rouelle de porc	180 °C	45 à 50 min	Frais	68 °C
Samoussas	180 °C	8 à 10 min	Frais	–
Sardines	200 °C	8 à 10 min	Frais	58 °C
Saucisse de Toulouse	180 °C	16 à 18 min	Frais	70 °C
Saucisses	180 °C	16 à 18 min	Frais	70 °C
Saumon	180 °C	9 à 12 min	Frais	52 °C
Saumon en papillote	180 °C	12 à 15 min	Frais	52 °C
Saumon surgelé	180 °C	16 à 19 min	Surgelé	52 °C
Sauté de porc	180 °C	38 à 44 min	Frais	80 °C
Souris d'agneau	160 °C	120 à 130 min	Frais	90 °C
Steak	200 °C	8 à 10 min	Frais	55 °C
Steak haché	180 °C	9 à 11 min	Frais	70 °C
Steak haché surgelé	180 °C	12 à 15 min	Surgelé	70 °C
Tarte aux pommes	170 °C	32 à 35 min	Frais	–
Tartiflette	180 °C	15 à 18 min	Frais	70 °C
Tenders de poulet	190 °C	10 à 12 min	Frais	72 °C
Thon	200 °C	5 à 6 min	Frais	50 °C
Tofu	200 °C	12 à 15 min	Frais	–
Tomates confites	120 °C	45 à 60 min	Frais	–
Tomates farcies	180 °C	25 à 30 min	Frais	70 °C
Tomates provençales	180 °C	12 à 15 min	Frais	–
Tranche de gigot	200 °C	8 à 10 min	Frais	58 °C
Travers de porc	180 °C	53 à 60 min	Frais	90 °C
Truite	180 °C	8 à 10 min	Frais	54 °C
Wraps	190 °C	6 à 8 min	Frais	70 °C
Yaourts maison	40 °C	480 à 600 min	Frais	–

Toutes les recettes, les variantes et le convertisseur du four au air fryer : <https://air-fryer-recettes.fr>