



**LA FRITEUSE
SANS HUILE**

Nos recettes !

frifri[★][★]_{BE}





Frites surgelées

Ingrédients

- 600 g de frites surgelées
- Sel

Étapes

- Préchauffez votre friteuse sans huile à vide à 200 °C pendant 5 minutes.
- Dès que le signal sonore retentit, versez les frites congelées dans le panier et refermez le tiroir.
- Ajustez les paramètres de cuisson
 - La minuterie de 12 à 15 minutes
 - La température à 200°
- Une fois la cuisson terminée, ouvrez le tiroir, retirez le panier et disposez les frites dans un plat et salez-les selon votre goût.

Astuce

Pour une cuisson homogène, ouvrez le tiroir 2-3 fois en cours de cuisson, secouez le panier pour remuer les frites et refermez le tiroir.

Frites maison



Ingrédients

- 650 g de pommes de terre Bintje
- 1 c.à.s. d'huile
- Sel

Étapes

- **Le nettoyage et la découpe**
Épluchez les pommes de terre avec un économe, puis lavez-les à l'eau claire. Détaillez vos frites au couteau ou utilisez un coupe-frites manuel. Mettez vos frites à tremper pendant 30 minutes et répétez cette opération jusqu'à ce que l'eau de trempage soit claire afin d'ôter l'amidon. Essuyez soigneusement vos frites avec un linge sec ou du papier absorbant.
- **Première cuisson**
Préchauffez votre friteuse sans huile à 160 °C pendant 5 minutes. Versez les frites dans un récipient, ajoutez l'huile et mélangez bien le tout. Dès que le signal sonore retentit, ouvrez le tiroir et transférez vos frites huilées dans le panier.

Fermez le tiroir, ajustez la température à 160°C et le minuteur sur 12 minutes. Dès que le signal sonore retentit, ouvrez le tiroir, secouez le panier pour remuer les frites et refermez le tiroir. Ajustez la température à 180°C et le minuteur sur 12 minutes. Ouvrez le tiroir en milieu de cuisson (après 6 minutes) pour secouer le panier et remuer les frites. Refermez le tiroir et laissez cuire jusqu'à ce que le signal sonore retentisse et que vos frites soient bien dorées. Disposez les frites dans un plat et salez-les selon votre goût.



Frites de patates douces au paprika fumé

Ingrédients

- 3 ou 4 grosses patates douces
- 1 c.à.s. d'huile d'olive ou de tournesol
- 1 c.à.c de paprika fumé
- 1 c.à.c de cumin moulu

Étapes

- Lavez et épluchez les patates douces, puis détaillez-les en forme de frites. Lavez les frites, séchez-les soigneusement à l'aide d'un linge sec ou de papier absorbant.
- Préchauffez votre friteuse sans huile à 160°C pendant 5 minutes.
- Dans un récipient, mélangez le paprika fumé, le cumin moulu et l'huile d'olive ou de tournesol, ajoutez les frites de patates douces et mélangez bien le tout.
- Dès que le signal sonore retentit, ouvrez le tiroir et transférez vos frites épicées dans le panier. Fermez le tiroir, ajustez la température à 160° et le minuteur sur 12 minutes.
- Dès que le signal sonore retentit, ouvrez le tiroir, secouez le panier pour remuer les frites et refermez le tiroir. Ajustez la température à 180°C et le minuteur sur 15 minutes.
- Ouvrez le tiroir en milieu de cuisson (après 7 minutes) pour secouer le panier et remuer les frites. Refermez le tiroir et laissez cuire jusqu'à ce que le signal sonore retentisse et que vos frites soient bien dorées.

Agneau en Crouûte d'amandes



Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 800 g de carré d'agneau
- 75 g d'amandes effilées
- 1 c.à.s. de chapelure
- 1 c.à.s. de romarin frais haché
- 1 œuf
- Sel & poivre
- Une grande feuille d'aluminium

Étapes

- Hachez finement l'ail. Mélangez l'huile d'olive et l'ail, puis badigeonnez le carré d'agneau de cette huile parfumée. Salez et poivrez.
- Préchauffez la friteuse sans huile à 100 °C pendant 3 minutes.
- Hachez finement les amandes et le romarin frais. Versez-les dans un récipient et ajoutez la chapelure. Dans un autre récipient, battez l'œuf à l'aide d'une fourchette.
- Trempez le carré d'agneau dans l'œuf battu, égouttez-le, puis enrobez-le du mélange d'amandes, de romarin et de chapelure.
- Placez le carré d'agneau enrobé dans le panier de votre friteuse sans huile et refermez le tiroir.
- Ajustez la température à 100°C et le minuteur sur 25 minutes. Une fois la cuisson terminée, faites dorer la crouûte en ajustant la température à 200 °C pendant 5 minutes.
- Dès que le signal sonore retentit, retirez l'agneau du panier et emballez-le dans la feuille de papier aluminium. Laissez-le reposer pendant 10 minutes avant de servir.



Choux de Bruxelles rôtis au petit lard, sauce au citron et au thym

Ingrédients

- 900 g de choux de Bruxelles
- 1 barquette de lardons allumettes
- 4 c.à.s. d'huile végétale
- Sel & poivre

Pour la vinaigrette

- Le jus d'un citron
- 4 c.à.s. de sirop d'érable
- 2 c.à.c de thym frais
- 1 c.à.s. d'huile d'olive

Étapes

- Coupez les choux de Bruxelles en deux et ôtez les feuilles des extrémités.
- Dans un récipient, mélangez les demi choux de Bruxelles et l'huile végétale. Assaisonnez de sel et de poivre à votre convenance. Mélangez bien le tout et versez la préparation dans le panier de votre friteuse sans huile. Ajustez le temps de cuisson à 7 minutes et la température sur 200°.
- Dès que le signal sonore retentit, ouvrez le tiroir et ajoutez les lardons allumettes à la préparation. Mélangez bien le tout, puis refermez le tiroir. Ajustez le temps de cuisson à 7 minutes et la température sur 200°.
- Pendant ce temps, préparez la vinaigrette. Versez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender ou mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Versez la sauce dans un petit bol et dégustez vos choux de Bruxelles rôtis en les trempant un à un dans la vinaigrette.

Bouchées de scampis frits



Ingrédients pour une douzaine de bouchées apéritives

- 300 g de scampis (gambas) crus décortiqués avec la queue
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 4 c.à.s. de chapelure
- 1 poignée de persil plat ciselé
- Le zeste d'un demi citron
- 1 petite poignée de fromage râpé (parmesan ou emmental)
- De la farine
- 2 œufs
- Sel & poivre

Étapes

- Dans une assiette, mélangez la chapelure, le fromage râpé, le zeste de citron, l'huile d'olive et le persil plat finement ciselé. Salez et poivrez.
- Dans une seconde assiette, versez un peu de farine et dans une troisième assiette les œufs battus.
- Ouvrez délicatement les scampis en deux dans le sens de la longueur sans complètement les séparer.
- Trempez les scampis dans la farine puis dans les œufs battus et enfin dans la panure composée du fromage, du zeste de citron et des herbes.
- Disposez 6 scampis dans le panier de votre friteuse sans huile et fermez le tiroir. Ajustez le temps de cuisson à 5 minutes et la température à 190°.
- Dès que le signal sonore retentit, sortez les 6 premiers scampis, enfournez les 6 autres et ainsi de suite jusqu'à ce que tous vos scampis soient bien dorés.
- Servez ces petites bouchées croustillantes à l'apéro ou en salade.



Bouchées de mini avertisances

Ingrédients

- 1 boîte de mini saucisses apéritives (20 pièces)
- 100 g de pâte feuilletée
- 1 c.à.s. de moutarde douce
- 1 jaune d'œuf battu

Étapes

- Égouttez soigneusement les saucisses et essuyez-les sur une feuille de papier absorbant ou à l'aide d'un linge sec.
- Étalez une fine couche de moutarde sur la pâte feuilletée étalée.
- Découpez la pâte feuilletée en petits rectangles de la largeur de la saucisse.
- Enroulez chaque saucisse dans un rectangle de pâte feuilletée.
- Mélangez le jaune d'œuf à l'aide d'une fourchette, puis badigeonnez la pâte feuilletée de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau pour obtenir des avertisances bien dorées.
- Placez les avertisances dans le panier et programmez 10 minutes de cuisson à 180°.
- Servez les avertisances à l'apéro accompagnées d'un petit pot de moutarde.

Chaussons de Herve à la poire et au sirop de liège



Ingrédients pour 4 portions

- 1 petit fromage de Herve
- 8 feuilles de filo ou feuilles de brick
- 1 grosse poire
- 3 c. à s. de sirop de liège
- Quelques branches de romarin
- Sel & poivre

Étapes

- Lavez et pelez les poires et coupez-les en dés.
- Préchauffez votre friteuse sans huile à 200°C pendant 5 minutes.
- Dépliez les feuilles de brick. Déposez au centre de chaque feuille une noisette de beurre et un morceau de Herve. Salez et poivrez.
- Répartissez les dés de poires sur les feuilles de brick, ajoutez-y quelques brins de romarin et une pointe de sirop de liège.
- Repliez les feuilles pour former des chaussons et déposez-les dans le panier de votre friteuse sans huile.
- Faites cuire à 200°C pendant 4 minutes.
- Servez bien chaud, avec une salade de mesclun.



Boulets Liégeois crousti-fondants

Ingrédients pour les boulets liégeois

- 300 g de viande hachée porc et veau
- 1 œuf
- 1 petit oignon
- 1 tranche de pain rassis
- 1 tranche de pain d'épices
- Quelques brins de persil plat
- De la noix de muscade
- 4 c.à.s. d'huile végétale
- 100 g de chapelure

Ingrédients pour la sauce

- 2 oignons
- 50 g de beurre
- 25 cl de bière brune de table
- 3 c.à.s. de Sirop de Liège
- 1 bouquet garni thym & laurier
- ½ l de lait
- Maizena pour fond brun

Étapes pour les boulets

- Mixez le pain rassis et le pain d'épices, puis faites tremper dans le lait pour que le mélange s'imprègne et gonfle.
- Dans un récipient, ajoutez la viande hachée, creusez un puit avec votre poing et versez-y l'œuf, l'oignon haché, le persil plat finement ciselé et la noix de muscade. Salez et poivrez.
- Pressez la mie avec vos doigts pour extraire l'excédent de lait, puis ajoutez la mie imbibée dans la farce. Mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une farce homogène.
- Dans une assiette creuse, mélangez la chapelure à l'huile végétale et remuez jusqu'à ce que le mélange se détache et devienne friable.
- Prélevez un peu de farce pour façonner les boulets dans la paume de vos mains. Roulez-les dans la chapelure puis

disposez-les dans le panier de votre friteuse sans huile.

- Faites frire vos boulets à 200°C pendant 7 minutes.

Étapes pour la sauce

- Coupez grossièrement les oignons et faites-les fondre avec le beurre dans une casserole. Arrosez les oignons de bière et laissez-les frémir 5 minutes tout en remuant. Ajoutez un peu de Maizena, le sirop, le bouquet garni, du sel et du poivre. Mélangez bien le tout et laissez mijoter 5 à 10 minutes à feu doux.
- Lorsque les boulets sont bien croustillants, transférez-les dans votre casserole de sauce et servez immédiatement avec de la purée de pommes de terre, un peu de compote ou encore une bonne salade mayonnaise.

Boudin noir au pain d'épices



Ingrédients

- 4 boudins noirs
- 2 c.à.s. de moutarde
- 2 tranches de pain d'épices

Étapes

- Mixez grossièrement les tranches de pain d'épices.
- Ôtez délicatement la peau des boudins à l'aide d'un couteau & coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Enduisez l'intérieur des boudins noirs de moutarde, puis parsemez le pain d'épices mixé.
- Préchauffez votre friteuse sans huile 3 minutes à 190°.
- Dès que le signal sonore retentit, ouvrez le tiroir et disposez les boudins dans le panier. Fermez le tiroir et ajustez le temps de cuisson à 7 minutes et la température à 190°.
- Servez les boudins bien chauds avec un bon stoemp maison aux légumes de saison !



Solettes d'Ostende et chicon braisé

Ingrédients

- 2 chicons (endives) de pleine terre
- 2 c.à.c. de beurre
- 2 solettes
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de jus de citron
- 1 œuf battu
- 2 c.à.s. de chapelure
- Quelques brins de persil

Étapes

- Préchauffez votre friteuse sans huile à 200 °C pendant 3 minutes.
- Coupez les chicons en deux dans le sens de la longueur. Dès que le signal sonore retentit, ouvrez le tiroir et disposez les chicons dans le panier de votre friteuse sans huile (cœur du chicon vers le haut). Sélectionnez une température de 200 °C et un temps de cuisson de 10 minutes. Deux minutes avant la fin de la cuisson, ouvrez le tiroir et ajoutez une noisette de beurre sur chaque demi chicon. Refermez le tiroir pour poursuivre la fin de la cuisson.
- Pendant ce temps préparez les solettes.
- Dans une assiette, mélangez la chapelure avec l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivrez. Trempez les solettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure et réservez.
- Disposez les solettes dans le panier de votre friteuse sans huile et fermez le tiroir. Ajustez la température à 180°C et le temps de cuisson à 8 minutes. 2 minutes avant la fin de la cuisson, ouvrez le tiroir et ajoutez quelques brins de persil plat finement hachés.

Kibbeling



Ingrédients

- 1 œuf
- 100g de farine
- 100 ml de bière
- 1 c.à.s de mélange d'épices pour poisson
- Sel & poivre
- 300 g de cabillaud

Étapes

- Découpez le cabillaud en petits morceaux de 3-4 cm de large.
- Préchauffez votre friteuse sans huile à 180°C pendant 3 minutes
- Dans un récipient, mélangez l'œuf, la farine, la bière et le mélange d'épices pour poisson. Salez et poivrez. Mélangez le tout avec un fouet pour faire mousser la préparation.
- Trempez délicatement les morceaux de cabillaud dans le mélange et disposez-les sur une assiette en veillant à bien les séparer.
- Dès que le signal sonore retentit, ouvrez le tiroir de votre friteuse sans huile et disposez les morceaux de cabillaud et refermez le tiroir. Ajustez la température à 180°C et le temps de cuisson à 3 minutes.
- Dégustez les kibbelings encore chauds avec une sauce tartare maison.



Coucou de Malines à la Gouden Carolus Classic

Ingrédients

- 1 Coucou de Malines
(ou un poulet de +/- 1 kg)
- 1 citron
- De la sauge fraîche
- 2 c.à.s. de cassonade brune
- 2 c.à.s. de Gouden Carolus Classic
- 1 c.à.s. d'huile végétale
- 1 c.à.c. de paprika moulu
- 1 c.à.c. de graines de fenouil
moulues
- 1 c.à.c. cumin moulu

Étapes

- Dans un récipient, mélangez la cassonade, la bière, le cumin, le paprika, les graines de fenouil et l'huile. Trempez entièrement le Coucou de Malines et laissez-le mariner 1 à 2 heures.
- Préchauffez votre friteuse sans huile à 200 °C. Découpez le citron en fines tranches et insérez-les dans le Coucou avec les feuilles de sauge fraîches.
Placez le Coucou de Malines dans le panier de votre friteuse sans huile. Ajustez le temps de cuisson à 30 minutes et la température à 200°.
- Excellent avec une purée de céleri ou de pommes de terre !

Poulycroc maison



Ingrédients pour 4 poulycroc

- 150 g de mie de pain rassis
- 30 cl de lait
- 1 oignon
- Quelques brins de persil plat
- 400 g de poulet haché
- 1 œuf
- De la noix de muscade
- 100 g de chapelure
- 4 c.à.s. d'huile
- Sel & poivre

Étapes

- Mixez grossièrement la mie de pain à l'aide d'un blender ou d'un mixer puis plongez-la dans le lait pour qu'elle s'imbibe et gonfle.
- Mixez finement l'oignon, le persil et le poulet haché. Versez ce mélange dans un récipient.
- Égouttez la mie de pain en la pressant entre vos doigts pour extraire l'excédent de lait. Ajoutez la mie de pain au mélange de la farce ainsi que l'œuf.
- Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une farce homogène.
- Préchauffez votre friteuse sans huile à 180 °C pendant 3 minutes.
- Pour réaliser la panure, mélangez l'huile et la chapelure dans un bol et remuez jusqu'à ce que le mélange devienne friable. Façonnez les poulycroc en formant des tubes de 10 cm de long, puis roulez-les dans la chapelure.
- Déposez délicatement vos poulycroc dans le panier de votre friteuse sans huile, fermez le tiroir, ajustez la température sur 180° et le temps de cuisson sur 15 minutes.



Mini Gosettes express

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée prête à l'emploi
- 1 pot de compote avec morceaux
- 2 jaunes d'œufs
- 2 c.à.s. de sucre cristallisé

Étapes

- Préchauffez votre friteuse sans huile à 200°C pendant 3 minutes.
- Pendant ce temps, découpez 4 disques uniformes de pâte feuilletée à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit bol.
- Disposez quelques cuillérées de compote sur le disque et refermez les chaussons en deux pour former des demi-lunes.
- Dans un petit bol, mélangez les jaunes d'œufs au sucre fin. Badigeonnez vos gosettes de ce mélange à l'aide d'un pinceau.
- Dès que le signal sonore retentit, ouvrez le tiroir de votre friteuse sans huile et disposez les gosettes dans le panier. Ajustez la température à 200° et le temps de cuisson sur 10 minutes.

Fondant au chocolat noir



Ingrédients

- 100 g de chocolat noir
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 50 g de farine
- 3 œufs

Étapes

- Préchauffez votre friteuse sans huile à vide à 200 °C pendant 3 minutes.
- Pendant ce temps, faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie.
- Dans un récipient, blanchissez les œufs avec le sucre. Ajoutez le chocolat, le beurre fondu et la farine. Mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez la pâte dans le support de votre choix – ramequins, moules à muffins, moule à cake ...
- Ouvrez le tiroir de votre friteuse sans huile, disposez votre préparation dans le panier et refermez le tiroir. Ajustez le temps de cuisson à 5 minutes et la température à 200°.
- Dégustez de suite pour qu'ils soient encore tièdes.

frifri.BE