

Le grand livre de recettes Ninja Air Fryer XXL

**Des recettes saines et rapides pour
toute la famille – friture sans huile
pour le petit-déjeuner, les plats
principaux, les collations et bien plus
encore.**

*Comprend un plan de repas familial sur 30
jours*

*Compatible avec tous les modèles de friteuses à
air chaud – pas seulement avec le Ninja.*



Contenu

CHAPITRE 1 : Airfrying 101 – Comment maîtriser votre Ninja XXL 11 Conseils de nettoyage et d'entretien pour assurer le bon fonctionnement de votre Ninja XXL

14 CHAPITRE 2 : Préparation des repas et cuisson par lots – Gagnez du temps, mangez intelligemment 16 CHAPITRE 4 : Rise and Shine - Le meilleur petit-déjeuner

241. Crêpes à la banane et à l'avoine 252. Hachis de petit-déjeuner aux patates douces 253. Bouchées de crumble aux pommes et à la cannelle 264. Coupes de flocons



d'avoine aux bleuets frits à l'air 265. Bâtonnets de

pain doré croustillants au beurre d'amande 276. Muffins acidulés au citron et aux graines de pavot 277. Wraps petit-déjeuner au fromage, aux épinards et aux œufs 288. Bouchées de granola croustillantes de la friteuse à air chaud 289. Bouchées puissantes au chia et aux graines de lin 2910. Tacos croustillants pour le petit-déjeuner avec des œufs et des légumes

2911. Bagels aux raisins et à la cannelle à la friteuse à air 3012. Crêpes complètes fourrées aux baies fraîches 3013. Crêpes copieuses aux pois chiches et à l'avocat 3114.

Beignets à la citrouille et aux épices pour un petit-déjeuner convivial 3215. Burrito de petit-déjeuner avec œufs brouillés au tofu 3216. Thalers rösti frits à l'air 3317.

Beignets de courgettes et carottes 3318. Brochettes de petit-déjeuner aux légumes colorés 3419. Toasts au beurre de cacahuète et à la banane 3420. Barres aux fruits et noix frits à l'air libre 3521. Taler aux pommes de terre et aux épinards 3522. Scones aux herbes et au fromage 3623. Barres d'avoine aux bleuets de la friteuse à air 3624. Pain aux courgettes de la friteuse à air chaud 3725. Bateaux de patates douces pour le petit-déjeuner

3726. Poppers croustillants aux pois chiches 3827. Bouchées de chou-fleur au fromage 3928. Courgettes Hasselback dans la friteuse à air 3929. Chips croustillantes aux algues 4030. Ailes de chou-fleur Buffalo épicées 4031. Chips de chou frisé croustillantes au zeste de citron 4132. Chips de courgettes au parmesan frites à l'air 4133.

Amandes grillées douces et épicées 4234. Bâtonnets de mozzarella frits à l'air 4235. Pois chiches au curry de la friteuse à air 4336. Bouchées croustillantes de tofu aux arachides 4337. Champignons au beurre d'ail 4438. Rouleaux de printemps aux légumes

4439. Quartiers de patates douces aux assaisonnements cajun 4540. Bouchées d'edamame au sésame et au soja 4541. Craquelins frits à l'air avec assaisonnement Everything Bagel 4642. Frites de carottes épicées de la friteuse à air 4643. Chips de pommes à la cannelle 4744. Frites croustillantes d'avocat au citron vert 4745. Bouchées croustillantes à la noix de coco et aux noix de cajou 48

Chapitre 6 : L'essentiel est délicieux – déjeuner et dîners en famille 49

Servi chaleureusement – créations copieuses et juteuses 4945. Bouchées de steak croustillant à l'ail et aux herbes 4946. Brochettes de kofta de

bœuf frit à l'air 5047. Carne asada épicée au citron vert et coriandre 5048. Bœuf croustillant à la mongole 5149. Poivrons farcis au boeuf haché 5150. Bulgogi de bœuf coréen 5251. Frites de steak Chimichurri croustillantes 5252. Lanières de bœuf teriyaki frites à l'air 5353. Poêle de bœuf et de légumes de la friteuse à air chaud 5354. Wraps de laitue au bœuf et au sésame croustillants 5455. Boulettes de bœuf sauce yaourt à l'ail 5456. Tostadas au bœuf épicé et aux haricots noirs 5557. Sauté de boeuf et brocoli 5558. Taquitos au bœuf croustillant 5659. Barquettes de courgettes farcies au bœuf 5660. Brochettes de boeuf et patate douce 5761. Steak d'ail et d'herbes de la friteuse à air chaud 5762. Fajitas de bœuf épicé à la friteuse 5863. Poches de pita au bœuf méditerranéen 5864. Sliders de bœuf au barbecue 5965. 🍖🍴 Veau à la marinade de crevettes 5965. Poultry Power – Poulet et dinde, extra croustillants 6066. Cuisses de poulet croustillantes au citron et aux herbes 6067. Cuisses de poulet tandoori 6168. Boulettes de dinde glacées au miel et au soja 6169. Lanières de poulet ranch Buffalo 6270. Bouchées de poulet teriyaki 6271. Cuisses de poulet jerk jamaïcain épicées 6372. Poulet à l'orange frit à l'air 6373. Ailes de poulet à l'ail et au parmesan 6474. Fajitas croustillantes au poulet à la friteuse à air 6475. Lanières de dinde sucrées et épicées de la friteuse à air chaud 6576. Brochettes de poulet à la grecque 6577. Burgers de dinde au chili et à la lime à air friteuse 6678. Ailes de poulet croustillantes au citron et au poivre 6679. Cuisses de poulet frites à l'air et au miel et à l'ail 6780. Escalope de dinde aux herbes de la friteuse à air chaud 6781. Tarte flambée tandoori 6882. Lanières de poulet panées à la noix de coco de la friteuse à air chaud 6883. Poulet du Général Tso de la friteuse à air 6984. Poitrine de poulet grillée noire à la cajun 6985. Bouchées de dinde au sésame et au gingembre 7086. Sandwich croustillant au poulet et au babeurre 7087. 🍴 Filets de poulet en croûte de parmesan et magie du vin blanc de tomate (version Airfryer) 7188. 🍴 Poitrine de poulet à la ricotta et aux épinards à la friteuse à air 7289. Gratin de poulet et champignons de la friteuse à air 7390. 🍴 Poulet Entier Citron Thym (Airfryer) 7488. Poissons et fruits de mer frais – parfaitement préparés 7591. Brochettes de crevettes au beurre à l'ail 7592. Saumon glacé à l'érable et à la dijonction 7593. Tilapia croustillant pané à la noix de coco 7694. Pétoncles épicés au citron et au poivre à la friteuse 7695. Bouchées de poisson-chat épicées à la friteuse à air cajun 7796. Nuggets de morue croustillants à la friteuse à air chaud 7797. Queues de homard à la friteuse à air avec beurre à l'ail 7898. Vivaneau frit avec salsa d'avocat 7899. Flet au beurre citron-ail 79100. Tacos aux crevettes et à la lime et à la noix de coco 80101. Flétan pané croustillant au parmesan 80102. Galettes de thon épicées de la friteuse à air chaud 81103. Truite glacée au gingembre et au soja 81104. Calamars croustillants de la friteuse à air chaud 82105. Steaks de thon Ahi panés au sésame de la friteuse à air 82106. Crevettes grillées au chili et au citron vert 83107. Truite arc-en-ciel en croûte d'herbes 83108. Saumon au four avec pesto et tomates 84109. Coquilles Saint-Jacques au beurre d'ail et de miel 84110. 🍴🍴 Zoodles au saumon friteur 85111. 🍴 Aiglefin croustillant en croûte de panko (friteuse à air) 86111. Le pur plaisir de l'agneau – fort en goût, tendre en bouche 87112. Côtelettes d'agneau méditerranéennes – croustillantes et chaudes à la friteuse à air chaud 87113. Boulettes d'agneau marocaines aux épices orientales 87114. Mini burgers à l'agneau et à la feta, à la grecque 88115. Brochettes d'agneau harissa épicées de la friteuse à air 88116. Galettes d'agneau avec un coup de za'atar oriental 89117. Côtes d'agneau à l'ail et au romarin 89118. Feuilles de vigne farcies à l'agneau 90119. Samoussas croustillants à l'agneau aux épices indiennes

90120. Bouchées de kofta à l'agneau et aux patates douces 91121. Tours de moussaka grecque à l'agneau 91122. Côtelettes d'agneau aux herbes de la friteuse à air 92123. Gigot d'agneau à la ratatouille de haricots de la friteuse à air chaud Ninja 92124. Côtelettes d'agneau épicées au chimichurri 93125. Aubergines croustillantes fourrées à l'agneau 93126.

Dumplings d'agneau et d'épinards de la friteuse à air chaud 94127. Roulade d'agneau à la friteuse à air chaud 95128. 🍷 Lambroulade méditerranéenne 95129. 🍷 Roulade d'agneau orientale 96130. Gigot d'agneau aux légumes méditerranéens de la friteuse à air chaud

96131. Galettes d'agneau et de lentilles 97132. Bouchées d'agneau à l'asiatique au gingembre et à l'ail 97133. Croquettes croustillantes à l'agneau et aux pommes de terre – copieuses et copieuses 98134. Brochettes d'agneau tandoori – épicées, juteuses, parfaites à la friteuse à air chaud 98135. Filet d'agneau en marinade de légumes-pistache-jus de pomme

99136. Selle d'agneau en croûte de pistaches & gratin de pommes de terre (Airfryer) 100137. Shawarma d'agneau – épicé, juteux et croustillant de la friteuse à air 100138. Steaks d'agneau au chili et au citron vert - épicés, frais et croustillants provenant de la friteuse à air chaud 101139. Côtelettes d'agneau farcies aux herbes de la

friteuse à air chaud 101 La puissance végétale pure – des moments de plaisir végétaliens et végétariens 102140. Falafel croustillant à la sauce tahini 102141. Plat de wok de tofu épicé et légumes 102142. Champignons portobello farcis à la friteuse à air

103143. Galettes croustillantes de pois chiches et patates douces 103144. Tacos au jacquier barbecue Würzige 104145. Aubergines au parmesan de la friteuse à air chaud 104146. Buffalo-Blumenkohl-Wraps 105147. Sliders de lentilles de la friteuse à air chaud 105148. Taquitos croustillants aux haricots noirs 106149.

Tofu friteur à air du Général Tso 106150. Po' Boy avec Cajun-Jackfruit 107151. Légumes croustillants au tempé 107152. Bouchées de chou-fleur sucrées et épicées de la friteuse à air chaud 108153. Coeurs d'artichauts croustillants avec aïoli au citron 108154. Rouleaux de lasagne aux courgettes de la friteuse à air chaud 109155. Gyros de pois chiches croustillants au tzatziki

109156. 🗨️ 🍷 🍷 **Casserole de nouilles aux zoodles et aux 7 légumes 110157. Pilz-Épinards-Enchiladas 111158. Nuggets de tofu croustillants en croûte de sésame 111159. Pizza aux légumes frits à l'air 112160. Ratatouille de la friteuse à air chaud 112

CHAPITRE 7 : Le pouvoir végétal – des accompagnements pleins de saveurs 113161. Frites de courgettes à l'ail et au parmesan 113162. Choux de Bruxelles croustillants au balsamique 113163. Carottes rôties sucrées et épicées 114164. Quartiers d'avocat croustillants 114165. Asperges citronnées et

ailées de la friteuse à air chaud 115166. Frites épicées de carottes et pois chiches 115167. Gombo croustillant aux épices cajun 116168. Coeurs d'artichauts croustillants à la friteuse à air chaud 116169. Friteuse à air Brocoli Tater Tots

117170. 😊 🍷 Gnocchis végétaliens au croquant de noix de cajou de la friteuse à air 117171. Bouchées d'aubergines glacées au miso 118172. Asperges au citron et à l'ail de la friteuse à air chaud 118173. Nuggets de chou-fleur panés à la noix de coco de la friteuse à air 119174. Haricots verts aux herbes de la friteuse à air

119175. Patates douces à la friteuse à air glacées au miel 120176. Épis de maïs grillés à la friteuse à air 120177. Quartiers de chou croustillants de la friteuse à air chaud 121178. Betteraves glacées au balsamique de la friteuse à air 121179. Frites de polenta de la friteuse à air chaud 122180. 🍷 Légumes au four méditerranéen de la

friteuse à air chaud 122181. Friteuse à air épicée Sriracha Fleurons de choux de Bruxelles

123182. Champignons à l'ail croustillants 123183. ☺💧 Pommes de terre BBQ avec fromage, légumes et crème sure 124

Chapitre 8 : Autour du monde – Saveurs mondiales de la friteuse à air 125184. Paneer tikka épicé indien de la friteuse à air chaud 125185. Poulet au soja et à l'ail à la coréenne 126186. 💧

Brochettes de Suya de la friteuse à air chaud 127187. Beignets de maïs de rue mexicains de la friteuse à air chaud 128188. Chips de ratatouille assaisonnées à la française 128189. Brochettes de légumes halloumi grecs de la friteuse à air chaud 129190. Poisson Jerk jamaïcain avec salsa d'ananas (Air Fryer) 130191. Pommes de terre suédoises Hasselback de la friteuse à air 130192. Ailes de poulet péruviennes Aji Amarillo (pour la friteuse à air) 132193. Turon banane philippin 132194. Raviolis chinois aux légumes 133195. Bouchées turques de Lahmacun (dans la friteuse à air) 134196. Patatas Bravas espagnoles (recette Airfryer) 135197. Pain au fromage brésilien (version Airfryer) 135198. Cubes de tofu chinois aux cinq épices (recette Airfryer) 136199. Brochettes de poulet thaï à la citronnelle (recette Airfryer) 136

CHAPITRE 9 : Attention aux gourmands – Des desserts plus sains qui ravissent 137200. Pêches au four au miel et à la vanille 137201. Muffins aux épices et à la citrouille à la friteuse à air 137202. Coupes de pâte filo fourrées aux baies et au yaourt 138203. Beignets croustillants à la banane 138204. Blondies aux pépites de chocolat – blondies au chocolat à la friteuse à air 139205. Boules énergétiques de gâteau aux carottes 139206. Biscuits sablés au thé vert matcha 140207. Ananastörtchen – Bouchées à l'envers 140208. Macarons au citron vert de la friteuse à air chaud 141209. Mug cake aux framboises et au café 141210. Wontons de cheesecake aux fraises et à la friteuse à air 142211. Rouleaux de printemps au riz gluant à la mangue de la friteuse à air 142212. Tartes aux pêches à la friteuse à air 143213. Gâteaux de lave au chocolat à la friteuse à air 144214. Brownies aux courgettes de la friteuse à air 144215. Amandes au goût d'orange de la friteuse à air chaud 145216. Pêches farcies à la friteuse à air chaud 145217. Ananas caramélisé de la friteuse à air 146218. Pommes au four avec granola croustillant de la friteuse à air chaud 146219. Bananes au sucre et à la cannelle de la friteuse à air chaud 147220. Chouchous aux amandes de la friteuse 148221. 🍩 Croissants Bicolores dans Airfryer 148

🍷 **Recettes déshydratées : légumes et herbes** 149222. Chips de chou frisé déshydratées (chips de chou frisé) 149223. Lanières de paprika au sel marin 149224. Chips de tomates à l'origan 149225. Chips de courgettes déshydratées 149226. Mélange d'herbes séchées (persil, thym, romarin) 150

Recettes déshydratées : fruits & douceurs 150227. Rondelles de pommes à la cannelle 150228. Chips de banane au miel 150229. Mangue séchée avec une touche de piment 150230. Chips de fraises 151231. Barres énergétiques aux dattes et à la noix de coco 151

🍷 **Recettes déshydratées : viande et protéines** 151232. Beef Jerky – Assaisonné de façon classique 151233. Saccadée de dinde au curry 151234. Lanières de poulet – façon BBQ 151235. Chips de salami de bœuf séché 152236. Jerky de tofu riche en protéines (alternative végétalienne) 152

🍷 **Recettes déshydratées : collations et barres salées** 153237. Snacks croquants aux pois chiches 153238. Crackers aux lentilles et aux herbes 153239. Barres copieuses au quinoa 153

🍷 **Recettes déshydratées : champignons**

154240. Champignons séchés (classique) 154241. Chips de champignons
 épicés au thym **154TREMPONS** 155242. 🥗 Vinaigrette rapide pour salade de chou
 (végétalienne) 155243. 🌶️ Mayonnaise au chili fumé (éventuellement épicée)
 155244. 🍷 Aïoli à l'ail et au citron 155245. 🌶️ Trempette au paprika
 fumé 155246. 🍷 Vinaigrette moutarde au miel 156247. 🥑 Crème Avocat-
 Limetten 156248. 🌶️ Sriracha-Mayonnaise 156249. 🥑. Trempette
 crémeuse au curry 156250. 🌿 Trempette aux herbes et au yaourt frais 157251.
 🍷 Sauce BBQ au sirop d'érable 157252. 🍷 Trempette mangue-chili
 157253. FR 10. Tzatziki au yaourt grec 157254. 🍷 Vinaigrette à l'ail et au
 parmesan 158255. 🥗. Sauce aux arachides et au citron vert 158256. 🌿
 Crème De Noix De Cajou Vegane 158257. 🍷 Vinaigrette tahini et citron
 158258. 🍷 Trempette aux tomates et au basilic 159259. 🌶️
 Mayonnaise épicée au chipotle 159260. 🥗. Trempette aigre-douce au gingembre
 159261. 🍷 Vinaigrette ranch au babeurre 159262. 🍷 Houmous Carotte-
 Betterave 159263. 🌿 Salsa Verde (sauce aux herbes vertes) 160264. 🍷 🍷
 **Sauce soja à l'ail (asiatique, épicée) 160Plan de repas familial de 30 jours 161

Introduction

Si vous pensez que les friteuses à air ne conviennent qu'aux frites et aux nuggets de poulet surgelés, vous allez être surpris. La friteuse à air chaud Ninja XXL peut faire bien plus. Grâce à leur plus grande capacité, leur flux d'air puissant et leur processus de cuisson efficace, vous pouvez préparer des repas croustillants, savoureux et copieux, avec peu ou pas d'huile. Cela signifie que vous appréciez toute la saveur et la texture croustillante des aliments frits, mais sans les graisses supplémentaires et les calories inutiles.

De nos jours, cuisiner des repas sains constitue souvent un véritable défi. Entre le travail, l'école et les engagements familiaux, il est facile de prendre l'habitude de commander des plats à emporter ou de recourir à des aliments transformés. Et si vous pouviez préparer des repas sains en quelques minutes ? C'est possible avec la friteuse à air chaud Ninja XXL. Et ce livre de recettes vous montre comment procéder.

Ce livre n'est pas seulement un recueil de recettes, c'est un guide complet pour tirer le meilleur parti de votre friteuse à air. Que vous soyez débutant ou cuisinier expérimenté, vous trouverez des conseils pratiques, des idées de repas créatives et des recettes faciles à suivre qui correspondent à votre style de vie. Ce à quoi vous pouvez vous attendre :

-  **Un aperçu approfondi de la friture à l'air libre** : Découvrez pourquoi le Ninja XXL se démarque, comment il fonctionne et ce que vous devez savoir pour obtenir les meilleurs résultats. Du flux d'air aux accessoires, nous avons tout ce qu'il vous faut.
-  **Astuces pour la préparation des repas et la cuisson par lots**: Gagnez du temps et mangez intelligemment en préparant les repas à l'avance, en congelant les restes et en réchauffant les aliments sans perdre leur croquant.
-  **Une alimentation saine au quotidien**: Apprenez à préparer des repas équilibrés, trouvez des alternatives d'ingrédients astucieuses et rendez toujours vos plats à la friteuse à air chaud passionnants et variés.
-  **Petit-déjeuner, collations, plats principaux et plus** : savourez des friandises croustillantes pour le petit-déjeuner, des collations sans culpabilité, des repas de famille copieux et même des desserts, le tout depuis votre friteuse à air.
-  **Saveurs du monde et options nutritionnelles** : Que vous aimiez les épices fortes, préféreriez les plats végétariens ou recherchiez des recettes familiales, vous trouverez ici quelque chose pour tous les goûts.

• 📅 **Un plan alimentaire sur 30 jours:** Éliminez les incertitudes lors de la planification des repas avec un mois complet de repas faciles, nutritifs et délicieux.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent bien manger sans passer des heures en cuisine. Que vous soyez un parent occupé, un fin gourmet soucieux de sa santé ou simplement quelqu'un qui aime la bonne nourriture, vous trouverez des recettes et des conseils pratiques adaptés à votre style de vie.

Si tu:

- Vous voulez des repas plus sains sans sacrifier les textures croquantes et délicieuses
- vous avez besoin d'idées rapides et faciles pour les journées de semaine chargées...
- vous aimez tester de nouvelles saveurs, mais vous ne voulez pas rester aux fourneaux toute la journée
- Vous cherchez des moyens simples de rendre la préparation des repas plus efficace

Profitez sainement – sans sacrifier

Manger sainement ne signifie pas renoncer à vos aliments préférés. Il s'agit davantage de prendre des décisions plus intelligentes. Avec la friteuse à air chaud Ninja XXL, vous pourrez déguster des aliments croustillants et dorés sans les noyer dans l'huile. Au lieu de frire, il utilise une circulation d'air rapide pour cuire les aliments uniformément : juteux à l'intérieur, croustillants à l'extérieur. Cela signifie que vous pouvez savourer vos aliments réconfortants préférés – comme des ailes de poulet croustillantes, des frites croustillantes et même des desserts – sans vous sentir coupable.

Rapide et pratique pour les familles occupées

L'une des meilleures caractéristiques de la friteuse à air est sa vitesse. Les méthodes de cuisson traditionnelles telles que la cuisson au four ou la friture prennent souvent beaucoup de temps, mais avec la friteuse à air chaud, c'est beaucoup plus rapide – sans faire de compromis sur le goût. En quelques minutes seulement, vous pouvez préparer des plats qui prendraient normalement beaucoup plus de temps. Et grâce au panier plus grand du Ninja XXL, vous pouvez préparer de plus grandes quantités à la fois – idéal pour toute la famille.

Il est maintenant temps de cuisiner !

Qu'il s'agisse du petit-déjeuner, du déjeuner, du dîner ou des collations, ce livre de cuisine a tout ce dont vous avez besoin. Attendez-vous à une variété de recettes savoureuses, saines et rapides qui changeront à jamais votre façon de cuisiner. La friteuse à air chaud Ninja XXL sera bientôt votre nouvel appareil préféré en cuisine - et avec ce livre, vous avez tous les outils à portée de main pour en tirer le meilleur parti.

Alors prenez votre friteuse à air, ouvrez le premier chapitre et attendez avec impatience des repas croustillants, sains et tout simplement délicieux !

Pour utiliser le livre avec tous les modèles d'Airfryer (pas seulement Ninja XXL) :

Ce livre de recettes a été développé spécifiquement pour le **Ninja**. Voici quelques conseils pour un ajustement en douceur :

1. **Ajustez les temps et les températures de cuisson :**

Les appareils plus petits peuvent cuisiner plus rapidement. Vérifiez les aliments 2 à 3 minutes plus tôt que prévu dans la recette et ajustez légèrement la température si nécessaire (env. 5 à 10 °C).

2. **Gardez les quantités flexibles :**

Avez-vous un panier plus petit ? Préparez simplement la recette en **deux fournées** ou **réduisez les quantités** en conséquence.

3. **Vérifiez les inserts et les accessoires :**

De nombreuses recettes utilisent des **moules en silicone, du papier sulfurisé ou des grilles**. Ceux-ci sont disponibles en différentes tailles pour presque tous les modèles.

4. **Remarquer la puissance de chauffage :**

Les appareils hautes performances tels que Ninja ou Philips Airfryer grillent souvent plus intensément - avec d'autres modèles, le temps de cuisson peut être légèrement plus long.

5. **La procédure reste la même :**

Que ce soit Ninja ou non : les **fonctions** telles que « Air Crisp », « Bake », « Roast » ou « Dehydrate » correspondent généralement aux programmes « Friture », « Cuisson », « Rôtissage » ou « Séchage » d'autres marques.

6. **Faites toujours une inspection visuelle :**

Un rapide coup d'œil dans le panier est particulièrement utile pour les nouvelles recettes : vous pouvez ainsi éviter une cuisson excessive ou insuffisante, quel que soit le modèle que vous utilisez.

CHAPITRE 1 : Airfrying 101 – Comment maîtriser votre Ninja XXL

Pourquoi le Ninja XXL ? Plus d'espace, une meilleure circulation de l'air, des résultats plus croustillants

Si vous aimez les aliments frits mais que vous souhaitez une façon plus saine de savourer des repas croustillants et dorés sans excès d'huile, la friteuse à air Ninja Foodi XXL est votre meilleur choix. Contrairement aux appareils plus petits, le Ninja XXL offre plus d'espace, une meilleure circulation de l'air et des résultats encore plus croustillants. Voici pourquoi il se démarque :

1. Très grande capacité : avec un panier de 7 pintes (environ 6,6 litres), vous pouvez préparer des portions familiales en même temps. Fini la cuisson fastidieuse des portions : même les ailes, les frites ou un poulet entier s'y glissent facilement.
2. Technologie à double ventilateur : Le Ninja XXL assure une circulation optimale de l'air chaud afin que vos aliments deviennent croustillants de tous les côtés – sans les retourner ni les secouer constamment.
3. Temps de cuisson plus rapides : Comparé à un four traditionnel, le Ninja XXL chauffe plus rapidement et prépare les aliments en une fraction du temps.
4. Une cuisine plus saine : profitez de la texture crouillante des aliments frits avec jusqu'à 75 % de matières grasses en moins que la friture classique - grâce à la technologie innovante de l'air chaud.

Comment fonctionne la friture à l'air avec le Ninja

La friture à l'air change véritablement la donne pour les cuisiniers à domicile. Au lieu de tremper les aliments dans l'huile comme la friture traditionnelle, le Ninja XXL utilise une puissante circulation d'air chaud pour cuire les aliments uniformément. C'est ce qui rend la friture à l'air si supérieure :

fonction	FRITE À L'AIR (NINJA XXL)	Friture
<i>Consommation d'huile</i>	Utilise peu ou pas d'huile	Nécessite de grandes quantités d'huile
<i>temps de cuisson</i>	Plus rapide que les fours conventionnels	Peut être compliqué et prendre du temps
<i>Avantages pour la santé</i>	Moins de gras, moins de calories	Beaucoup de gras, beaucoup de calories
<i>Facilité d'utilisation</i>	Simple : réglez-le et oubliez-le	Nécessite une surveillance constante
<i>nettoyage</i>	Rapide et facile	Des dégâts gras lors du nettoyage

Le Ninja XXL permet à l'air surchauffé de circuler autour des aliments afin qu'ils soient cuits de manière uniforme et complète. Cette méthode retient l'humidité et garantit une finition crouillante et dorée, sans l'huile et les dégâts de la friture.

À faire et à ne pas faire pour une expérience culinaire optimale

Pour tirer le meilleur parti de votre Ninja XXL, gardez ces conseils importants et interdits à l'esprit :

À faire :

- ✓ ****Préchauffez la friteuse à air chaud : **** Tout comme un four, le préchauffage assure un meilleur croustillant et une cuisson homogène.
- ✓ ****Utilisez la bonne huile : **** Un léger spray d'huile d'avocat ou d'huile d'olive aide à rendre les aliments croustillants sans les rendre gras.
- ✓ ****Secouez ou retournez si nécessaire : **** Même si le Ninja XXL offre une excellente circulation de l'air, retourner les frites, les nuggets ou les légumes assure un brunissement plus uniforme.
- ✓ ****Ne placez pas les aliments trop près les uns des autres : **** Le surpeuplement réduit le flux d'air et peut entraîner une cuisson inégale. Pour de meilleurs résultats, disposez les aliments en une seule couche.
- ✓ ****Utilisez des doublures en papier sulfurisé pour un nettoyage facile : **** Des inserts spéciaux en papier sulfurisé pour la friteuse à air chaud empêchent le collage et facilitent grandement le nettoyage.
- ✓ ****Expérimentez avec différents aliments : **** Des légumes rôtis aux ailes de poulet, le Ninja XXL est incroyablement polyvalent. Essayez de nouvelles recettes pour découvrir vos préférées.

À ne pas faire :

- ✗ ****N'utilisez pas trop de pâte : **** Les pâtes humides (comme la tempura) ne fonctionnent pas bien dans la friteuse à air chaud. Au lieu de cela, il est préférable de paner les aliments avec du panko ou de la chapelure pour obtenir un croustillant.
- ✗ ****N'utilisez pas d'aérosols de cuisson en aérosol : **** De nombreux aérosols en conserve contiennent des additifs qui peuvent endommager le revêtement antiadhésif. Utilisez plutôt un pulvérisateur d'huile.
- ✗ ****Ne laissez pas le panier non nettoyé : **** Les résidus de graisse ou de miettes peuvent provoquer de la fumée ou altérer le goût des aliments.
- ✗ ****Ne faites pas cuire des morceaux d'aliments épais sans régler le temps : **** Les gros morceaux de viande ou les aliments surgelés nécessitent souvent un temps de cuisson plus long pour cuire correctement.
- ✗ ****N'ignorez pas les informations sur la température : **** Différents aliments nécessitent des températures différentes - utilisez le bon réglage pour des résultats optimaux.

Accessoires essentiels et outils utiles pour faire passer votre friture à l'air libre au niveau supérieur

Améliorez votre expérience Ninja XXL avec ces accessoires indispensables :

Accessoires	Avantages
<i>Des doublures en silicone ou en papier sulfurisé perforé:</i>	Empêche les aliments de coller, facilite le nettoyage et assure une circulation d'air optimale.
<i>Grille multicouche:</i>	Double l'espace de cuisson - idéal pour préparer différents aliments en même temps (par exemple du poulet en haut, des légumes en bas).
<i>Thermomètre à viande :</i>	Garantit que les aliments sont cuits en toute sécurité à la bonne température et évite la surcuisson.
<i>Pulvérisateur d'huile :</i>	Permet une utilisation contrôlée de l'huile pour un croustillant parfait - plus sain que la friture classique.
<i>Pinces en silicone :</i>	Le matériau anti-rayures protège le revêtement antiadhésif du panier et facilite le retournement des aliments.
<i>Petites cocottes ou moules en silicone :</i>	Idéal pour les petites gourmandises telles que les bouchées aux œufs, les muffins ou les mini cocottes - pour une cuisson uniforme et parfaite, même avec une pâte liquide.

Conseils de nettoyage et d'entretien pour assurer le bon fonctionnement de votre Ninja XXL

Prendre soin de votre friteuse à air chaud Ninja XXL ne se limite pas à son apparence : cela a un impact direct sur ses performances et sa durée de vie. Une friteuse à air bien entretenue offre des résultats toujours croustillants, évite les odeurs désagréables et garantit que vos aliments ont un goût frais et délicieux à chaque fois.

ROUTINE DE NETTOYAGE QUOTIDIENNE

Chaque fois que vous utilisez votre friteuse à air, suivez ces étapes simples :

1. **Débranchez et laissez refroidir** – Avant de nettoyer, assurez-vous d'attendre que la friteuse ait complètement refroidi.
2. **Essuyez l'extérieur** - Utilisez un chiffon humide et un peu de détergent doux pour garder le boîtier bien propre.
3. **Retirez et nettoyez le panier et la plaque croustillante** - Lavez ces pièces avec de l'eau tiède savonneuse ; ils passent également au lave-vaisselle.
4. **Vérifiez l'élément chauffant** – Si des dépôts apparaissent, retirez-les soigneusement avec une brosse douce ou un chiffon.
5. **Laisser sécher complètement avant l'assemblage** - Pour éviter l'accumulation d'humidité, séchez soigneusement toutes les pièces.

Conseils pour un nettoyage en profondeur

1. **Si de la graisse est collée** : Trempez le panier et la plaque croustillante dans de l'eau tiède savonneuse pendant au moins 15 minutes, puis nettoyez-les avec une éponge non abrasive.
2. **Éliminer les odeurs** : Essuyez l'intérieur de la friteuse avec un mélange de bicarbonate de soude et d'eau ou placez un bol de vinaigre à l'intérieur pendant 10 minutes après la cuisson.
3. **Nettoyez les ventilateurs et les bouches d'aération** : Nettoyez une fois par mois avec une brosse douce ou un aspirateur pour éviter l'accumulation de graisse et maintenir le flux d'air.

Un nettoyage régulier permettra à votre Ninja XXL de continuer à fonctionner correctement et vous donnera des résultats parfaits à chaque fois.

Comment adapter n'importe quelle recette de friteuse à air

Vous n'avez pas besoin de recettes spéciales de friteuse à air pour préparer de délicieux repas. Avec quelques ajustements simples, vous pouvez convertir presque toutes les recettes au four ou sur la cuisinière au Ninja XXL :

1. **Réduire la température :** Les friteuses à air cuisent plus rapidement que les fours traditionnels. Une bonne règle de base est de baisser la température d'environ 15°C par rapport à la recette au four. Si une recette par ex. Par exemple, si la température est de 200°C, réglez la friteuse à air chaud sur 185°C.
2. **Ajustez le temps de cuisson :** Étant donné que l'air chaud circule plus efficacement, le temps de cuisson est réduit d'environ 20 à 30 %. Si une recette indique 30 minutes de cuisson, vous devez vérifier la cuisson après 20 à 22 minutes.
3. **Utilisez des ustensiles de cuisine adaptés :** La plupart des plats allant au four - qu'ils soient en verre, en céramique ou en silicone - peuvent être facilement utilisés dans la friteuse à air. Vous devez éviter les moules en plastique ou antiadhésifs conventionnels, à moins qu'ils ne soient expressément marqués comme étant adaptés à la friture à l'air libre.
4. **Réchauffez les restes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants :** L'une des meilleures utilisations de la friteuse à air est de réchauffer les restes. Au lieu d'utiliser le micro-ondes, où les aliments deviennent souvent détrempés, vous pouvez les faire frire à l'air libre à 175°C pendant quelques minutes pour restaurer leur croustillant d'origine.
5. **Convertir les recettes frites :** Pour les recettes frites, au lieu de plonger les aliments dans l'huile, vous pouvez simplement utiliser 1 à 2 cuillères à café d'huile. La panure avec de la chapelure panko ou de la fécule de maïs est idéale pour plus de croquant.

Si vous suivez ces conseils, vous pourrez facilement adapter vos plats préférés à la friteuse à air - plus sains et plus pratiques!

CHAPITRE 2 : Préparation des repas et cuisson par lots – Gagnez du temps, mangez intelligemment

Les meilleurs aliments pour la cuisson par lots dans la friteuse à air

La vie peut être trépidante, mais cela ne signifie pas qu'une alimentation saine doit être abandonnée. Avec la friteuse à air chaud Ninja XXL, la préparation des repas est rapide, facile et vraiment savoureuse. Que vous nourrissiez une famille ou prépariez simplement vos repas pour la semaine, la cuisson par lots dans la friteuse à air vous fera gagner du temps et des efforts tout en gardant vos repas frais et croustillants.

La préparation de repas traditionnelle signifie souvent des heures de cuisine avec beaucoup de casseroles et de poêles. Grâce à la capacité généreuse du Ninja XXL, vous pouvez préparer vos repas avec un seul appareil - avec un minimum d'effort de nettoyage. La puissante circulation de l'air chaud emprisonne la saveur et assure un merveilleux croquant, sans aucun excès d'huile - parfait pour les repas qui ont encore un goût frais même après réchauffage.

Tous les aliments ne sont pas idéaux pour la cuisson par lots, mais beaucoup fonctionnent très bien dans la friteuse à air. Voici quelques-unes des meilleures options :

Protéines

1. **Poitrines et pilons de poulet** : Assaisonnez-les et faites cuire une grande quantité à la fois. Parfait pour les salades, les wraps ou les bols tout au long de la semaine.
2. **Boulettes de viande** : Idéales pour les pâtes, les sandwichs ou comme collation riche en protéines.
3. **Filets de saumon ou de poisson blanc** : Réchauffez-les bien et accompagnez-les parfaitement de légumes rôtis ou de riz.
4. **Tofu ou Tempeh** : Parfait pour les plats à base de plantes. Faites simplement mariner, faites frire à l'air libre, puis ajoutez-les aux sautés, aux bols ou aux sandwichs.

Légumes:

1. **Patates douces rôties et pommes de terre ordinaires :** Polyvalentes : parfaites pour le petit-déjeuner, en accompagnement ou dans une salade.
2. **Choux de Bruxelles, brocoli et chou-fleur :** Rôti en vrac et incorporé dans divers plats tout au long de la semaine.
3. **Poivrons et oignons :** Idéal pour les fajitas, les omelettes ou les bols de céréales.

Céréales & féculents

1. **Gâteaux de quinoa et de riz brun :** Transformez les grains précuits dans la friteuse à air chaud en gâteaux croustillants - parfaits comme ajout simple aux repas.
2. **Croustilles de pâtes de la friteuse à air chaud :** Les pâtes cuites sont frites jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et constituent une délicieuse collation riche en protéines.

Suppléments

1. **Œufs durs :** Vous pouvez cuire plusieurs œufs en même temps dans la friteuse à air - idéal pour les petits déjeuners rapides et les salades.
2. **Chips de friteuse à air faits maison :** Les chips de patate douce, de courgette ou de chou frisé se conservent bien et restent croustillantes.
3. **Barres d'avoine au four :** Une option de petit-déjeuner sain à emporter.