

Avant-propos

Bienvenue dans ce livre de recettes unique, spécialement conçu pour la friteuse Noaton A20 Essential.

Chaque recette a été soigneusement sélectionnée et compilée pour vous donner une base solide pour vos talents de cuisinier. En plus de ce livre, vous pouvez vous inspirer de l'Internet, qui regorge de recettes de grands chefs, de blogueurs culinaires et de cuisiniers passionnés.

Les recettes ci-dessous ont été créées à partir d'ingrédients disponibles en République tchèque. Par conséquent, lorsque vous préparez les plats, gardez à l'esprit qu'il est possible d'adapter les recettes à la disponibilité actuelle des ingrédients.



Légumes



Temps de friture: 12 min



Temps de préparation: 5 min



Nombre de portions: 1-2

Procédure

1. Couper les légumes en morceaux de taille à peu près égale.
2. Assaisonner avec du sel et du poivre si nécessaire.
3. Ajouter une cuillère à soupe d'huile. Mélanger les légumes.
4. Il est recommandé de laisser les légumes pendant 30 minutes pour qu'ils absorbent toutes les saveurs.
5. Placer dans une friteuse et régler à 180°C pendant 12 minutes ou plus jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants.



Ingrédients

- Quantité de légumes à volonté, remplir au maximum la moitié du récipient à friture, sinon les légumes ne seront pas cuits.
- Oignons rouges, poivrons rouges/jaunes, courgettes, choux-fleurs
- 1-2 cuillères à soupe d'assaisonnement pour légumes
- 1/2 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Calories:
210 kcal



Protéines:
8 g



Glucides:
16,5 g



Lipides:
10,5 g

Pommes de terre dans la peau



Ingrédients

- 8-10 pommes de terre
- 1/2 cuillère à soupe de sel, de poivre et d'ail en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Temps de friture: 15 min



Temps de préparation: 10 min



Nombre de portions: 1-2

Procédure

1. Laver les pommes de terre à l'eau froide et les laisser sécher. Couper en petits morceaux. Mélanger tous les ingrédients, à l'exception du sel, dans un grand bol.
2. Placer dans une friteuse et régler à 200 °C pendant 15 minutes. Il est recommandé de secouer la friteuse à mi-parcours.
3. Faire frire jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Lorsque vous les sortez de la friteuse, ajoutez du sel si nécessaire.



Calories:
350 kcal



Protéines:
4 g



Glucides:
65 g



Lipides:
17,5 g

Chips de pommes de terre douces



Temps de friture: 15 min



Temps de préparation: 30 min



Nombre de portions: 2

Procédure

1. Placer les tranches de patate douce dans un grand bol d'eau froide et les laisser tremper pendant 20 minutes. Les égoutter et les éponger avec du papier absorbant.
2. Remettre les patates douces dans le bol. Ajouter l'huile, le sel et le poivre et mélanger délicatement.
3. Badigeonner légèrement d'huile la cuve de la friteuse. Placer juste assez de patates douces dans le récipient pour former une seule couche. Faire frire à 175°C jusqu'à ce que les patates soient bien cuites et croustillantes, soit environ 15 minutes, en les retournant toutes les 5 minutes et en les remplaçant en une seule couche. À l'aide de pinces, retirer délicatement les frites de la friteuse et les déposer sur une assiette. Répéter l'opération avec les patates douces restantes.
4. Laisser refroidir les frites pendant 5 minutes, servir immédiatement ou laisser refroidir complètement et conserver dans un récipient en plastique hermétique jusqu'à 3 jours.



Ingrédients

- 1 patate douce de taille moyenne (200-250 g), coupée en tranches de 3-4 mm d'épaisseur
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1/2 cuillère à soupe de sel et de poivre



Calories: 300 kcal



Protéines: 5 g



Glucides: 42,5 g



Lipides: 10 g



Ingrédients

- 350 g de frites surgelées
- 1-2 cuillères à soupe de sel

Frites



Temps de friture: 15-20 min



Temps de préparation: 3 min



Nombre de portions: 2-3

Procédure

1. Mettez les frites surgelées dans une poêle à frire.
2. Régler la friteuse sur 15 min et 200°C - la durée de la friture peut varier en fonction du type de frites, nous recommandons de vérifier les frites pendant la friture pour éviter qu'elles ne brûlent.
3. Secouez les frites plusieurs fois pendant la friture. Faites-les frire jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée.
4. Une fois la friture terminée, ajoutez du sel à votre convenance.



Calories:
582 kcal



Protéines:
10,5 g



Glucides:
100 g



Lipides:
12,5 g

Bacon



Temps de friture: 7 min



Temps de préparation: 5 min



Nombre de portions: 1-2

Procédure

1. Préchauffez la friteuse à 175 °C pendant 5 minutes. Si nécessaire, travaillez par lots et étalez soigneusement les morceaux de bacon en une seule couche dans la friteuse.
2. Faire frire pendant 3 minutes. Retourner et faire frire jusqu'à ce que le bacon soit croustillant pendant 3 à 4 minutes.
3. Transférer dans une assiette recouverte de papier absorbant et égoutter. Verser l'excédent de liquide de bacon au fond de la friteuse.
4. Répéter la procédure avec les autres morceaux de bacon.



Ingrédients

· 6 tranches de bacon



Calories:
650 kcal



Protéines:
17 g



Glucides:
0 g



Lipides:
65 g



Ingrédients

- 225 g de halloumi, coupé en tranches de 6 x 1 cm
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de paprika fumé, de mélange d'herbes ou d'autres assaisonnements (facultatif)

Halloumi



Temps de friture: 10 min



Temps de préparation: 10 min



Nombre de portions: 2

Procédure

1. Chauffer la friteuse à 200 °C pendant 2 minutes. Sécher soigneusement le halloumi avec du papier absorbant ou un torchon propre, puis le badigeonner d'huile. Saler, poivrer et assaisonner si nécessaire.
2. Placez le halloumi dans la friteuse et faites-le frire pendant 8 minutes jusqu'à ce qu'il commence à brunir. Retournez-le et faites-le frire pendant 2 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré.



Calories:
797 kcal



Protéines:
49,5 g



Glucides:
3,4 g



Lipides:
65 g

Saucisses

 Temps de friture: 10-15 min

 Temps de préparation: 3 min

 Nombre de portions: 2-3

Procédure

1. Percez les saucisses plusieurs fois sur tout le pourtour à l'aide d'un couteau bien aiguisé (ce n'est pas nécessaire, mais cela permet de libérer plus de graisse). Disposer les saucisses en une seule couche dans la cuve de la friteuse.
2. Réglez la friteuse à 180 °C et faites frire pendant 10 à 15 minutes, en les retournant toutes les 5 minutes, jusqu'à ce que les saucisses soient bien cuites. Si vous disposez d'un thermomètre à viande, vérifiez que la température au centre a atteint 75 °C.
3. Servir avec la sauce de votre choix.



Ingrédients

- 3 saucisses au choix

 Calories: 2000 kcal

 Protéines: 129 g

 Glucides: 9 g

 Lipides: 160 g

Escargots à pizza



Ingrédients

- Pâte - 1 pâte feuilletée (275 g)
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 6 cuillères à soupe de ketchup
- 1 gousse d'ail (finement hachée)
- 100 g de fromage en tranches
- 100 g de jambon
- 1 - 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuillères à café d'assaisonnement pour pizza



Temps de friture: 10 min



Temps de préparation: 30 min



Nombre de portions: 6-8

Procédure

1. Préparer le mélange de tomates pour la pâte. Mélanger le ketchup avec la purée de tomates, l'ail (selon le goût), l'assaisonnement pour pizza et l'huile d'olive.
2. Etaler la pâte feuilletée et la tartiner du mélange de tomates. Déposer ensuite le jambon et les tranches de fromage.
3. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer d'assaisonnement.
4. Rouler la pâte et badigeonner les extrémités avec de l'œuf battu (pas nécessaire).
5. Couper la roulade en morceaux de taille égale et badigeonner à nouveau les extrémités avec de l'œuf battu, selon le goût.
6. Empiler les morceaux de taille égale dans la friteuse. Le nombre d'escargots à pizza dépend de leur taille. Environ 6 à 8.
7. Régler la friteuse à 200 °C et laisser cuire pendant 10 minutes.



Calories:
2000 kcal



Protéines:
90 g



Glucides:
145 g



Lipides:
215 g

Boulettes de viande



Temps de friture: 8 min



Temps de préparation : 10 min



Nombre de portions: 2-3

Procédure

1. Préchauffer la friteuse à 185 °C pendant 10 minutes. Badigeonner légèrement d'huile le récipient de la friteuse.
2. Dans un grand bol, mélanger le bœuf, l'oignon, le parmesan, la chapelure, l'œuf, l'assaisonnement italien, le sel, l'ail en poudre, l'oignon en poudre et le poivre. Façonner le mélange de bœuf en 16 boules (3-4 cm).
3. Si nécessaire, travaillez par lots et aplatissez les boulettes en une seule couche dans la friteuse. Badigeonner le dessus des boulettes avec de l'huile.
4. Faire frire jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée, environ 8 minutes.



Ingrédients

- 400 g de bœuf haché maigre
- 1 petit oignon jaune râpé
- 50 g de parmesan râpé
- 15 g de chapelure panko complète
- 1 gros œuf, légèrement battu
- 5 g d'assaisonnement italien et de sel
- 2,5 g d'ail en poudre
- 1 g de poudre d'oignon et de poivre moulu



Calories:
1210 kcal



Protéines:
91,5 g



Glucides:
17,5 g






Lipides:
85 g

Blanc de poulet



Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à soupe d'ail en poudre
- 300 g de blanc de poulet
- 1-2 cuillères à soupe d'huile
- Assaisonnement pour la viande, au choix

-  Temps de friture: 10 min
-  Temps de préparation: 12 min
-  Nombre de portions: 1-2

Procédure

1. Sortir la viande du réfrigérateur et la laisser prendre la température ambiante.
2. Nettoyer la viande des découpes.
3. Attendrir la viande si nécessaire pour qu'elle ait une épaisseur uniforme de 0,5 à 1 cm.
4. Assaisonner avec du sel et des épices selon le goût.
5. Utiliser une cuillère à soupe d'huile d'olive et la frotter uniformément sur la viande.
6. Placer la viande dans une friteuse pendant 12 minutes à 190°C, en la répartissant uniformément dans la poêle.
7. Après 6 minutes de friture, retourner la viande.
8. Une fois la friture terminée, il est recommandé d'attendre 5 minutes avant de servir pour permettre à la viande de conserver tout son jus.

 Calories: 550 kcal

 Protéines: 75 g

 Glucides: 2 g

 Lipides: 20 g

Steak



Temps de friture: 35 min



Temps de préparation:
8-12 min



Nombre de portions: 1

Procédure

1. Assaisonner avec du sel et du poivre. Il est recommandé de le laisser reposer pendant 30 minutes.
2. Badigeonner d'huile. L'épaisseur doit être d'environ 3 cm.
3. Préchauffer la friteuse avec le récipient à 200 °C pendant 2 min.
4. Placer le steak pendant 6 min à 200°C, puis le retourner et continuer à la même température pendant 2 min.
5. Le steak doit maintenant être saignant à moyen.
6. Après 2 minutes supplémentaires, il sera à point et après 2 minutes supplémentaires, il sera bien cuit.
7. Lorsque la friture est terminée, attendez 5 minutes avant de manger.



Ingrédients

- 150-200 g de faux-filet
- Sel
- Poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza



Calories:
315 kcal



Protéines
40 g



Glucides:
0 g



Lipides:
17 g



Le saumon



Temps de friture: 10 min



Temps de préparation: 30 min



Nombre de portions: 1-2

Procédure

1. Assaisonner avec du sel et du poivre. Il est recommandé de laisser dans cet état pendant 30 minutes pour une meilleure absorption.
2. Badigeonner d'huile.
3. Placer dans une poêle à 180 °C et cuire au four pendant 10 minutes.

Ingrédients

- 300 g de saumon avec la peau
- Sel
- Poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Calories:
600 kcal



Protéines:
60 g



Glucides:
0 g



Lipides:
45,1 g

Bâtonnets de poisson



Temps de friture: 8 min



Temps de préparation: 2 min



Nombre de portions: 2

Procédure

1. Préchauffez la friteuse 2 minutes à 200°C.
2. Placez les bâtonnets de poisson dans le récipient de la friteuse.
3. Lubrifier avec de l'huile.
4. Frire pendant 8 minutes au total à 200°C. A mi-temps, retournez les bâtonnets de poisson de l'autre côté.
5. Selon le type de friteuse, vous devriez pouvoir mettre 10 à 12 bâtonnets de poisson dans le récipient.



Ingrédients

- 250 g de bâtonnets de poisson surgelés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel



Calories:
550 kcal



Protéines:
32,5 g



Glucides:
35 g



Lipides:
33 g



Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron, avec son jus
- 1 cuillère à soupe de poivre au citron
- ¼ de cuillère à soupe de paprika
- ¼ de cuillère à soupe d'ail en poudre
- 200 g de crevettes moyennes non cuites, pelées et déveinées
- 1 citron, coupé en tranches

Crevette



Temps de friture: 6–8 min



Temps de préparation: 5 min



Nombre de portions: 2–3

Procédure

1. Préchauffer la friteuse à 200 °C.
2. Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de citron, le poivre de citron, le paprika et l'ail en poudre. Ajouter les crevettes et mélanger.
3. Faire frire les crevettes dans la friteuse préchauffée jusqu'à ce que l'extérieur soit rose vif et la chair opaque, environ 6–8 minutes. Servir avec des tranches de citron.



Calories:
210 kcal



Protéines:
22 g



Glucides:
3 g



Lipides:
11,8 g

Rouleaux d'œufs



Temps de friture: 10 min



Temps de préparation: 20 min



Nombre de portions: 2-3



Procédure

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle de taille moyenne. Ajouter le porc et l'ail et cuire, en remuant de temps en temps, pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajouter le chou et les oignons nouveaux ; cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le chou commence à se flétrir, pendant environ 3 minutes. Incorporer le jus de citron vert et la sauce soja. Retirer du feu.

2. étaler 3 rouleaux d'œufs, la pointe tournée vers l'extérieur, et badigeonner un côté avec de l'œuf. Déposer 3 à 4 cuillères à soupe de farce au centre de chaque papillote. Rouler la pointe la plus proche de vous sur la garniture, puis tirer les pointes latérales vers le centre. Continuer à rouler en s'éloignant de soi pour sceller hermétiquement la garniture. Répéter la procédure avec les autres rouleaux et la garniture.

3. Placez les nems dans la cuve de la friteuse et badigeonnez-les d'huile. Faites-les frire à 200 °C jusqu'à ce qu'ils soient dorés pendant environ 10 minutes, en les retournant à mi-parcours.

Ingrédients

- 150 g de porc haché
- 10 g d'ail finement haché
- 150 g de chou finement haché
- 50 g d'oignons nouveaux hachés
- 1 gros œuf
- 6 rouleaux d'œufs
- 1 cuillerée à café d'huile de colza
- 1 cuillerée à café de sauce soja



Calories: 438 kcal



Protéines: 37,7 g



Glucides: 4,6 g



Lipides: 29,1 g



Ingrédients

· 6 œufs

Œufs durs



Temps de friture: 20 min



Temps de préparation: 5 min



Nombre de portions: 1-2

Procédure

1. Préchauffez la friteuse à 120 °C pendant 5 minutes. Si nécessaire, mettre les œufs dans la friteuse par lots et les faire frire pendant 20 minutes. Pendant ce temps, préparer un grand bol d'eau glacée.
2. Plonger immédiatement les œufs cuits dans l'eau glacée. Laisser reposer jusqu'à ce qu'ils soient refroidis, soit environ 5 minutes.
3. Égoutter et écaler les œufs.



Calories:
498 kcal



Protéines:
40,9 g



Glucides:
3,1 g



Lipides:
35,9 g

Muffins



Temps de friture: 12-15 min



Temps de préparation:
20 min



Nombre de portions: 6-8



Procédure

1. Chauffer la friteuse à 160 °C pendant 2 minutes. Dans un grand bol, mélanger l'huile, le yaourt, les œufs et le lait, puis ajouter le sucre, la farine et le bicarbonate de soude et bien mélanger. Incorporer les myrtilles, les pépites de chocolat ou les fruits secs, le cas échéant. Répartissez le mélange dans des moules à cupcakes en silicone ou des moules à muffins remplis aux trois quarts de moules en papier. Vous devriez pouvoir cuire 6 à 8 muffins, en procédant par lots si nécessaire.

2. Placez les moules ou la plaque de cuisson dans la friteuse et faites cuire pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

Ingrédients

- 6 cuillères à soupe d'huile de colza
- 75 g de yaourt nature
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de lait
- 100 g de sucre de semoule doré
- 150 g de farine ordinaire
- ¼ cuillère à soupe de sel
- 75 g de myrtilles, de pépites de chocolat ou de fruits secs



Calories:
1107 kcal



Protéines:
12 g



Glucides:
110,2 g



Lipides:
68,8 g

Biscuits au chocolat



Ingrédients

- 120 g de beurre
- 100 g de sucre roux
- 50 g de sucre blanc
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de vanille
- 180 g de farine ordinaire
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- ¼ cuillère à soupe de sel
- 200 g de pépites de chocolat mi-sucré



Temps de friture: 5-7 min



Temps de préparation: 35 min



Nombre de portions: 2-4

Procédure

1. Faire fondre légèrement le beurre. Ajouter le sucre brun et le sucre blanc et fouetter jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés. Incorporer l'œuf et la vanille et fouetter encore 30 secondes. Incorporer le reste des ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés.
2. Placer la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes ou toute une nuit (pas nécessaire). Placer du papier sulfurisé dans la friteuse. Déposer des boules de pâte dans la friteuse, de la taille de 2 cuillères à soupe, à environ 1,5 cm les unes des autres. Selon la taille de votre friteuse, vous devriez pouvoir en mettre 2 à 4.
3. Faire frire à 175°C pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés et bien cuits. Laisser refroidir les biscuits pendant 2 à 3 minutes avant de les retirer.



Calories:
3200 kcal



Protéines:
42,8 g



Glucides:
389 g



Lipides:
172,2 g

Pommes au four avec sirop d'érable



Temps de friture: 12 min



Temps de préparation: 5 min



Nombre de portions: 1

Procédure

1. Préchauffer la friteuse à 190 °C pendant 5 minutes. Badigeonner légèrement le récipient de la friteuse avec de l'huile.
2. Dans un grand bol, mélanger les tranches de pommes, le sirop d'érable, le zeste d'orange, l'huile de colza, la vanille, la cannelle et le sel. Bien mélanger.
3. étaler les tranches de pommes en une seule couche dans la friteuse
4. Cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres et dorées sur les bords, environ 12 minutes.



Ingrédients

- 3 petites pommes, pelées et coupées en tranches de 2-3 cm
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- écorce d'orange râpée
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- extrait de vanille
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- une pincée de sel



Calories:
233 kcal



Protéines:
1,2 g



Glucides:
54,3 g



Lipides:
0 g

Carottes rôties au miel



Ingrédients

- 400 g de carottes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel
- sel
- poivre



Temps de cuisson: 12 min



Temps de préparation: 10 min



Nombre de portions: 2

Procédure

1. Mélanger les mini-carottes dans un bol avec l'huile d'olive, le miel, le sel et le poivre.
2. Laisser reposer pendant au moins 5 minutes.
3. Placer dans une poêle et faire frire pendant 12 minutes à 200°C jusqu'à ce que les carottes soient caramélisées et dorées.



Calories
360 kcal



Protéines:
2,5 g



Glucides:
38 g



Lipides:
19,8 g