

PETRA[®]
ELECTRIC

SINCE 1968



LIVRET DE RECETTES

Tableau de cuisson

Tableau de cuisson avec la friteuse à air chaud				
Ingrédients	Quantité	Huile	Température	Temps de cuisson
Légumes				
Asperges	200 g Entières, taillées	2 cuillères à café	200 °C	8 à 12 min
Poivrons	2 poivrons Entiers	Aucune	200 °C	16 min
Brocoli	1 tête (400 g) Coupée en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	9 min
Courge butternut	500 à 750 g Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 25 min
Carottes	500 g Épluchées et coupées en morceaux de 1,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	13 à 16 min
Chou-fleur	1 tête (900 g) Coupée en fleurettes de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	15 à 20 min
Épi de maïs	4 épis Épis entiers, feuilles retirées	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 15 min
Courgettes	500 g Coupées en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 18 min
Haricots verts	200 g Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	8 min

Chou kale	100 g Feuilles déchirées, tiges retirées	Aucune	150 °C	8 min
Champignons	225 g Coupés en quartiers	1 cuillère à soupe	200 °C	7 min
Pommes de terre blanches	750 g Coupées en quartiers de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 20 min
	450 g Coupées en frites fines	1 à 3 cuillères à soupe	200 °C	20 à 24 min
	450 g Coupées en frites fines	1 à 3 cuillères à soupe	200 °C	23 à 26 min
	4 patates douces Entières, piquées avec une fourchette	Aucune	200 °C	25 min
Patates douces	750 g Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 20 min
	4 patates douces Entières, piquées avec une fourchette	Aucune	200 °C	30 à 35 min

Poulet				
Blancs de poulet	2 blancs désossés	Badigeonnés d'huile	200 °C	20 à 25 min
	4 blancs désossés	Badigeonnés d'huile	200 °C	30 à 35 min
Cuisses de poulet	4 cuisses avec os	Badigeonnés d'huile	200 °C	22 à 28 min
	4 cuisses désossées	Badigeonnés d'huile	200 °C	18 à 22 min
Ailes de poulet	1 kg d'ailes avec os	1 cuillère à soupe	200 °C	33 min
Bœuf				
Steaks hachés	4 x 100 g 2,5 cm d'épaisseur	Aucune	190 °C	12 min
Steaks	2 faux-filets de 200 g chacun 1,5 à 2,5 cm d'épaisseur	Aucune	200 °C	Bleu : 9 à 10 min Saignant : 10 à 12 min Bien cuit : 18 à 20 min
Porc				
Bacon	4 tranches Coupées en deux	Aucune	180 °C	9 min
Côtes de porc	2 côtelettes avec os	Badigeonnés d'huile	200 °C	15 à 18 min
	4 côtelettes désossées	Badigeonnés d'huile	200 °C	14 à 17 min
Saucisses	4 saucisses	Badigeonnés d'huile	200 °C	16 min
Agneau				
Côtelettes d'agneau	4 côtelettes (340 g)	Badigeonnés d'huile	200 °C	12 min
Poisson et fruits de mer				
Filets de saumon	2 filets	Badigeonnés d'huile	200 °C	10 à 13 min

Crevettes	16 grandes, entières et décortiquées	1 cuillère à soupe	200 °C	7 à 10 min
Congelé				
Nuggets de poulet	1 boîte (397 g)	Aucune	200 °C	16 min
Bâtonnets de poulet	11	Aucune	190 °C	8 min
Filets de poisson	4 filets (500 g)	Aucune	200 °C	14 à 16 min
Filets de poisson enrobés de pâte	4 filets Retournez à mi-cuisson	Aucune	180 °C	18 min
Bâtonnets de poisson	10	Aucune	200 °C	15 min
Tempura de crevettes	8 crevettes (140 g au total) Retournez à mi-cuisson	Aucune	190 °C	8 à 9 min
Frites fines	500 g	Aucune	180 °C	20 à 22 min
	1 kg	Aucune	180 °C	42 min
Frites épaisses cuites au four	500 g	Aucune	180 °C	20 min
Quartiers de pommes de terre	500 g	Aucune	180 °C	20 min
Pommes de terre rôties	700 g	Aucune	190 °C	20 min
Galettes de pomme de terre	7	Aucune	200 °C	15 min
Frites de patate douce	450 g	Aucune	190 °C	20 à 22 min
Hamburgers végétaliens	4	Aucune	180 °C	10 min
Champignons panés	300 g	Aucune	190 °C	10 à 12 min
Rondelles d'oignons	300 g	Aucune	190 °C	14 min
Yorkshire puddings	8 (150 g au total)	Aucune	180 °C	3 à 4 min

Cuisses de poulet croustillantes au citron vert et au persil

Ingrédients

120 g de chapelure
64 g de farine
30 g de persil frais (haché)
4 cuisses de poulet
4 gousses d'ail (hachées)
2 citrons verts (pressés)
160 ml de babeurre
2 cuillères à café de sucre roux
¾ cuillère à café de cumin moulu
½ cuillère à café de flocons de piment
Spray de cuisson
Sel et poivre, à votre goût

Préparation

Mélangez le babeurre, les flocons de piment, l'ail, le sucre, le cumin, le persil et le jus de citron vert dans un saladier.

Plongez les cuisses de poulet dans le mélange de babeurre, puis dans la chapelure jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés des cuisses de poulet.

branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la.

Réglez la température à 200 °C et la durée entre 22 à 28 minutes, puis placez délicatement les cuisses de poulet dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que le poulet est bien cuit avant de servir.

Servez immédiatement avec les accompagnements de votre choix.

Côtes de porc poivre et sel

Ingrédients

12 côtes de porc
2 cuillères à soupe de sel de mer
2 cuillères à café de poivre noir
fraîchement moulu
½ cuillère à café de mélange de cinq
épices chinoises
Spray de cuisson

Préparation

Dans une poêle, faites griller le sel et le poivre sans huile à feu doux/moyen. Mélangez jusqu'à ce que le sel s'assombrisse, puis retirez la poêle du feu et incorporez le mélange de cinq épices. Mettez de côté pour laisser refroidir.

Si vous utilisez un carré de côtes, préparez-le en coupant vers le bas entre les os.

Badigeonnez légèrement les côtes avec le mélange d'assaisonnement, couvrez et mettez au réfrigérateur pendant environ 2 heures. Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés des côtes.

branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la.

Réglez la température à 200 °C et la durée entre 15 à 20 minutes, puis placez délicatement les côtes dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les côtes sont cuites avant de servir.

Servez immédiatement avec les accompagnements de votre choix.

Ailes de poulet barbecue

Ingrédients

3 cm de gingembre frais,
épluché et râpé
1 gousse d'ail, écrasée
3 cuillères à soupe de confiture d'orange
2 cuillères à soupe de miel clair
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à café de sauce soja
1 ½ cuillère à café de mélange de cinq
épices chinoises
½ cuillère à café de zeste d'orange râpé

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des ailes de poulet, dans un saladier.

Trempez les ailes de poulet dans le mélange, couvrez-les et mettez-les au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou toute la nuit, en les retournant de temps en temps.

branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la.

Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 15 minutes, puis placez délicatement les ailes de poulet dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les ailes de poulet sont cuites avant de servir.

Servez immédiatement avec les accompagnements de votre choix.

Côtelettes de porc au miel

Ingrédients

85 g de miel
2 côtelettes de porc
3 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de jus de citron vert
1 cuillère à café d'ail (haché)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des côtelettes de porc, dans un saladier. Trempez les côtelettes de porc dans le mélange, couvrez-les et mettez-les au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures. branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée entre 15 à 20 minutes, puis placez délicatement les côtelettes de porc dans le compartiment de cuisson approprié. Vérifiez que les côtelettes de porc sont cuites avant de servir. Servez immédiatement avec les accompagnements de votre choix.

Côtelettes d'agneau au romarin, à l'ail et au thym

Ingrédients

18 petites côtelettes d'agneau
2 cuillères à soupe d'ail (haché)
1 ½ cuillère à soupe de romarin frais (haché)
1 cuillère à soupe de thym frais
1 cuillère à café de piment rouge écrasé séché
Branches de romarin frais (facultatif)
Sel, à votre goût
Spray de cuisson

Préparation

Mélangez l'ail, le thym, le romarin haché et le piment rouge dans un saladier. Saupoudrez le mélange sur les côtelettes d'agneau et frottez, puis saupoudrez de sel. Couvrez et mettez au frais pendant environ 2 à 3 heures. branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 20 minutes, puis placez délicatement les côtelettes d'agneau dans le compartiment de cuisson approprié. Il peut être nécessaire d'utiliser les deux compartiments de cuisson ou de faire cuire les côtelettes en plusieurs fois. Vérifiez que les côtelettes d'agneau sont cuites avant de servir. Servez immédiatement recouvert de romarin frais (facultatif).

Saumon cajun frit

Ingrédients

910 g de filets de saumon
380 g de farine de maïs
3 œufs
125 ml de lait
125 ml de bière blonde
3 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de sel
2 cuillères à café de poivre noir
½-1 cuillère à soupe de sauce Tabasco
½-1 cuillère à café de poivre de Cayenne
(ou à votre goût)
Spray de cuisson

Préparation

Fouettez les œufs, le lait, la bière, la moutarde, la sauce Tabasco, le poivre de Cayenne et la moitié du sel et du poivre dans un saladier.

Coupez les filets de poisson en petits morceaux et plongez-les dans le mélange d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés. Couvrez et mettez au frais pendant environ 1 heure.

Mélangez la farine de maïs et le sel et le poivre restants dans un saladier ou dans une assiette. Retirez les morceaux de poisson du mélange d'œufs et trempez-les dans la farine de maïs pour les enrober uniformément.

Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés du poisson.

branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la.

Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 15 minutes, puis placez délicatement les morceaux de poisson dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que le poisson est bien cuit avant de servir.

Servez immédiatement avec les accompagnements de votre choix.



Rondelles d'oignons enrobés de pâte à la bière

Ingrédients

250 g de farine	1 œuf
112 g de chapelure	178 ml de bière
2 gros oignons	Spray de cuisson

Préparation

Lavez et épluchez les oignons, coupez-les en rondelles de 6 mm d'épaisseur et séparez-les pour obtenir des rondelles individuelles.

Dans un saladier, mélangez la farine, l'œuf et la bière ; la consistance du mélange ne doit pas être trop liquide, mais doit être suffisamment fine pour recouvrir les rondelles d'oignons.

Trempez les rondelles d'oignons dans le mélange à la bière, puis dans la chapelure jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés des rondelles.

branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la.

Réglez la température à 200 °C et la durée entre 15 à 20 minutes, puis placez délicatement les rondelles d'oignon dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les rondelles d'oignons sont bien dorées avant de servir.

Servez immédiatement avec la sauce de votre choix.

Frites piri-piri

Ingrédients

4 pommes de terre (ou patates douces)	¼ cuillère à café d'ail en poudre
¼ cuillère à café de paprika	¼ cuillère à café d'oignon en poudre
¼ cuillère à café d'origan	Spray de cuisson
¼ cuillère à café de gingembre en poudre	Sel et poivre de cayenne,
¼ cuillère à café de cardamome	à votre goût

Préparation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en frites. Ajoutez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition.

Une fois le point d'ébullition atteint, sortez les pommes de terre et placez-les dans un grand saladier.

Pour préparer le mélange d'épices, mélangez les ingrédients secs dans un saladier.

Vaporisez les frites sur tous les côtés avec du spray de cuisson et saupoudrez avec le mélange d'épices.

branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Sélectionnez la fonction « CHIP ».

Placez délicatement les frites dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les frites sont bien dorées avant de servir.

Servez immédiatement avec la sauce de votre choix.

Pommes de terre rôties au romarin

Ingrédients

1 kg de pommes de terre (coupées en deux)
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de romarin
Sel et poivre, à votre goût

Préparation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en deux. Ajoutez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Une fois à ébullition, continuez à faire cuire pendant 6 minutes environ, puis égouttez et placez-les dans un saladier.

Enrobez uniformément les pommes de terre d'huile d'olive et assaisonnez de romarin, de sel et de poivre.

branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la.

Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 20 minutes, puis placez délicatement les pommes de terre dans le compartiment de cuisson approprié.

Après environ 20 minutes, secouez délicatement les pommes de terre pour les enrober uniformément d'huile.

Faites cuire pendant 15 minutes supplémentaires. Vérifiez que les quartiers sont bien dorés et croustillants avant de servir.

Sauté de légumes à la sauce soja

Ingrédients

8 petits épis de maïs (coupés en tranches dans la longueur)
3 gros champignons de Paris (coupés en quartiers)
2 oignons blancs (coupés en quartiers)
1 courge butternut, (épluchée et coupée en dés)
1 poivron rouge (émincé)
1 poivron vert (émincé)
1 poivron jaune (émincé)
1 poivron orange (émincé)
1 courgette (tranchée dans la diagonale)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à café d'herbes mélangées
Sel et poivre, à votre goût

Préparation

Enrobez les légumes d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes mélangées à votre goût.

branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la.

Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 15 minutes, puis placez délicatement les légumes dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les légumes sont cuits avant de servir. Servez avec de la sauce soja.

Fabriqué par
UP Global Sourcing UK Ltd.,
Edmund-Rumpler Straße 5,
51149 Köln, Germany.

FABRIQUÉ EN CHINE.

www.petra-electric.com

©Marque déposée Petra. Tous droits réservés.



CD030322/MD111022/V4