

## TABLEAU DE CUISSON POUR LA FRITEUSE A AIR CHAUD

INGRÉDIENT LÉGUMES	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
Asperge	1 botte	Entière, coupée	2 c. à thé	200 °C / 400 °F	7-10 minutes
Betterave	4 moyennes	Entière avec la peau	0	176 °C / 350 °F	45-60 minutes
Poivron (à rôtir)	4 moyens	Entier	0	200 °C / 400 °F	20-25 minutes
Brocoli	1 bouquet	Coupé en fleurons de 2,5 cm	1 c. à table	200 °C / 400 °F	10-12 minutes
Choux de Bruxelles	450 g	Coupé en deux	1 c. à table	200 °C / 400 °F	15-20 minutes
Courge butternut	1 petite	Pelée, coupée en cube de 2,5 cm	1 c. à table	200 °C / 400 °F	20-25 minutes
Carotte	450 g	Pelée, coupée en morceaux de 1 cm	1 c. à table	200 °C / 400 °F	13-16 minutes
Chou-fleur	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 cm	2 c. à table	200 °C / 400 °F	15-20 minutes
Maïs sur épi	4 épis	Épi entier, feuilles retirées	1 c. à table	200 °C / 400 °F	12-15 minutes
Haricot vert	450 g	Coupé	1 c. à table	200 °C / 400 °F	8-10 minutes
Croustilles de kale	125 g	Déchiré en morceaux, tige retirée	0	150 °C / 300 °F	15-20 minutes
Champignon	450 g	Coupé en deux	1 c. à table	200 °C / 400 °F	8-10 minutes
Pomme de terre Russet	450 g 450 g 450 g 4 entières (moyennes)	Coupée en quartiers de 2,5 cm Frites coupées à la main, fines Frites coupées à la main, épaisses Percée à la fourchette	1 c. à table 1 c. à table 1 c. à table 0	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	25-30 minutes 15-20 minutes 25-30 minutes 35-45 minutes
Patate douce	450 g 4 entières (moyennes)	Coupée en cubes de 2,5 cm Percée à la fourchette	1 c. à table 0	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	15-20 minutes 35-45 minutes
Courgette	2 moyennes	Coupée en deux sur la longueur, puis coupée en tranches de 2,5 cm d'épaisseur	1 c. à table	200 °C / 400 °F	12-15 minutes
Aubergine	1 moyenne	Coupée en quartiers sur la longueur, puis coupée en tranches de 2,5 cm d'épaisseur	1 c. à table	200 °C / 400 °F	15-18 minutes
Tofu	450 g	Coupé en cubes de 2,5 cm	1 c. à table	190 °C / 375 °F	15-18 minutes
VOLAILLE					
Poitrine de poulet	2 poitrines (340 g chacune) 2 poitrines (225 g chacune)	Avec l'os Désossée	Badigeonné d'huile Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	20-30 minutes 15-20 minutes
Cuisse de poulet	4 cuisses (170 g chacune) 4 cuisses (285 g chacune)	Avec l'os Désossée	Badigeonné d'huile Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	25-35 minutes 18-25 minutes
Ailes de poulet	450 g	Manchon et aileron	1 c. à table	200 °C / 400 °F	20-25 minutes
Poitrine de dinde	4 suprèmes (170 g chacun)	Désossée	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	10-12 minutes
POISSON ET FRUITS DE MER					
Beignet de crabe	2 beignets (170 g chacun)	Aucune	Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F	10-12 minutes
Queue de homard	4 queues (115 g chacune)	Entière	0	190 °C / 375 °F	5-8 minutes
Filet de saumon	2 filets (170 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)	Aucune	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	12-15 minutes
Filets de poisson blanc	2 filets (170 g chacun)	Aucune	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	10-12 minutes
Espadon	2 steaks (170 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)	Aucune	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	12-15 minutes
Thon	2 steaks (170 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)	Aucune	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	12-15 minutes
Crevette	450 g	Entière, décortiquée	1 c. à table	190 °C / 375 °F	7-10 minutes
BOEUF					
Boeuf haché	4 (115 g chacun)	2,5 cm d'épaisseur	0	200 °C / 400 °F	8-10 minutes
Boulette	12 (5 cm d'épaisseur)	5 cm d'épaisseur	0	200 °C / 400 °F	10-15 minutes
Steak	2 steaks (225 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun) 2 steaks (225 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)	Avec l'os Désossé	0	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	15-20 minutes 10-15 minutes

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
<b>PORC ET AGNEAU</b>					
 Bacon	6 tranches	Aucune	0	190 °C / 375 °F	8-10 minutes
 Côtelette d'agneau	2 coupes épaisses, côtelette d'aloyau (170 g chacune) 4 côtelettes (115 g chacune)	Avec l'os Désossé	Badigeonné d'huile Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	20-25 minutes 15-20 minutes
 Côtelette de porc	2 coupes épaisses, côtelettes avec os (225 g chacune) 4 côtelettes désossées (170 g chacune)	Avec l'os Désossé	Badigeonné d'huile Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	20-25 minutes 15-20 minutes
 Filet de porc	1 filet (450 g)	Coupé en deux	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	20-25 minutes
 Saucisse	4 saucisses	Entière	0	190 °C / 375 °F	8-10 minutes
<b>ALIMENTS SURGELÉS</b>					
 Filets de poitrine de poulet	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	15-20 minutes
 Pépites de poulet	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	10-12 minutes
 Filet de poisson	4 (170 g chacun, non pané)	Aucune	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	12-18 minutes
 Bâtonnets de poisson	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	10-12 minutes
 Frites	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	20-25 minutes
 Rouleaux de printemps	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	15-18 minutes
 Bâtonnets de mozzarella	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	8-10 minutes
 Raviolis	450 g	Aucune	0	190 °C / 375 °F	12-15 minutes
 Pizza	Format pour une personne	Aucune	0	190 °C / 375 °F	10-12 minutes
 Pizza pochette	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	12-15 minutes
 Crevette	450 g (pané)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	12-15 minutes
 Bouchées de pomme de terre	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	15-18 minutes
 Rondelles d'oignon	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	10-12 minutes
 Légumes surgelés	450 g	Aucune	1 c. à table	200 °C / 400 °F	10-15 minutes

### TABLEAU DE DÉSHYDRATATION

INGRÉDIENT	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>			
 Pomme	Cœur retiré, coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	7-8 heures
 Abricot	Coupé en tranches de 3 mm, dénoyauté	56 °C / 135 °F	8-10 heures
 Banane	Pelée, coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	8-10 heures
 Betterave	Pelée, coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	6-8 heures
 Herbe fraîche	Rincée, séchée en tapotant, tiges retirées	56 °C / 135 °F	4 heures
 Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	6 heures
 Mangue	Pelée, coupée en tranches de 3 mm, dénoyautée	56 °C / 135 °F	8-10 heures
 Champignon	Coupé en tranches de 6 mm (essuyé avec un essuie-tout)	56 °C / 135 °F	6-8 heures
 Ananas	Pelé, centre retiré, coupé en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	8-10 heures
 Fraise	Coupée en deux ou coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	8-10 heures
 Tomate	Coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	6-8 heures
 Tomate, cerise	Coupée en deux	56 °C / 135 °F	8-10 heures

### VIANDE, VOLAILLE ET POISSON

 Boeuf	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	66 °C / 150 °F	8-10 heures
 Poulet	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	66 °C / 150 °F	8-10 heures
 Dinde	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	66 °C / 150 °F	8-10 heures