
















TABLEAU DE CUISSON POUR LA FRITEUSE A AIR CHAUD

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
 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	Coupée en quartiers de 2,5 cm	1 c. à table	200 °C / 400 °F	25–30 minutes
	450 g	Frites coupées à la main, fines	1 c. à table	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
	450 g	Frites coupées à la main, épaisses	1 c. à table	200 °C / 400 °F	25–30 minutes
	4 entières (moyennes)	Percée à la fourchette	0	200 °C / 400 °F	35–45 minutes
 Patate douce	450 g	Coupée en cubes de 2,5 cm	1 c. à table	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
	4 entières (moyennes)	Percée à la fourchette	0	200 °C / 400 °F	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)	Avec l'os	Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F	20–30 minutes
		2 poitrines (225 g chacune)	Désossée	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
	Cuisse de poulet	4 cuisses (170 g chacune)	Avec l'os	Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F	25–35 minutes
		4 cuisses (285 g chacune)	Désossée	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	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 suprêmes (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)	Avec l'os	0	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
		2 steaks (225 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)	Désossé	0	200 °C / 400 °F	10–15 minutes

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
PORC ET AGNEAU					
 Bacon	6 tranches	Aucune	0	190 °C / 375 °F	8–10 minutes
 Côtelette d'agneau	2 coupes épaisses, côtelette d'ailloyau (170 g chacune)	Avec l'os	Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F	20–25 minutes
	4 côtelettes (115 g chacune)	Désossé	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
 Côtelette de porc	2 coupes épaisses, côtelettes avec os (225 g chacune)	Avec l'os	Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F	20–25 minutes
	4 côtelettes désossées (170 g chacune)	Désossé	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	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




ALIMENTS SURGELÉS

 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
FRUITS ET LÉGUMES			
 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