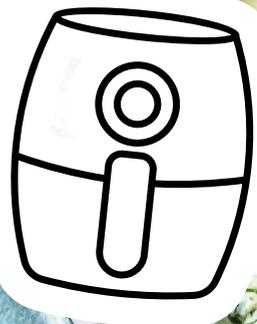


MON

AIRFRYER

VEGE



NIKI WEBSTER @RebelRecipes

PAR LA
RÉFÉRENCE
VÉGÉ DES
RÉSEAUX : 300K
ABONNÉS !

72 recettes complètes en moins de 30 min

LE DUC 



POUR DES REPAS VÉGÉS SAVOUREUX ET LÉGERS !

Vous aimeriez cuisiner végété, voire végétan, au airfryer? Ce livre est fait pour vous! Vous y trouverez de quoi cuisiner des plats délicieux, colorés, sains et économiques qui plairont à toute la famille!

Découvrez 72 recettes prêtes en moins de 30 minutes (et pour certaines en 10 minutes!), pour tous vos repas, du petit déjeuner au dîner, afin de ne jamais manquer d'idées :

- 11 petits déjeuners et brunchs faciles;
- 17 déjeuners simples et encas;
- 8 dîners rapides, prêts en moins de 15 minutes;
- 24 repas prêts en 30 minutes;
- 12 desserts et pains savoureux.



Niki Webster est cheffe, spécialisée en cuisine végétane, créatrice de recettes et déjà auteure de cinq livres. Elle est suivie sur Instagram (@RebelRecipes) par près de 300 000 abonnés.

19,95 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3314-4



editionsleduc.com

LEDUC

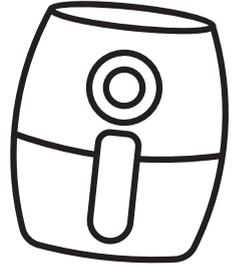


Rayons :
Cuisine, santé

MON

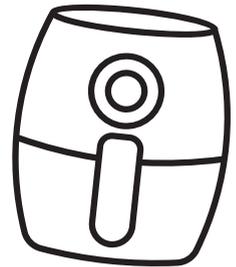
AIRFRYER

VEGE



NIKI WEBSTER @RebelRecipes

MON
AIRFRYER
VEGE



Traduit de l'anglais (États-Unis) par Maryline Pinton

LE DUC ↗

Sommaire

Introduction **7**

CHAPITRE 1

Petits déjeuners et brunchs faciles **23**

CHAPITRE 2

Déjeuners et en-cas simples et légers **49**

CHAPITRE 3

Repas super rapides en 15 minutes maximum **87**

CHAPITRE 4

Repas en 30 minutes **107**

CHAPITRE 5

Pains, gâteaux, cookies et desserts **159**

Index **186**

Remerciements **191**

Introduction



C'est avec beaucoup d'émotion que je vous présente *Mon airfryer végé*. Préparez-vous à déguster de délicieux plats végans préparés à l'airfryer, avec plus de 70 recettes qui séduiront vos papilles!

J'ai toujours prôné l'alimentation en pleine conscience, avec des recettes saines et rassasiantes, qui nourrissent le corps tout en mettant en avant les saveurs et les bienfaits des végétaux. Vous avez peut-être choisi ce livre parce que vous voulez manger moins de viande et de produits laitiers, que ce soit pour votre santé ou pour la planète. Peut-être que vous ne mangez pas de viande depuis toujours et que vous voulez profiter de la facilité et des économies d'énergie (pour vous et pour votre maison) qu'offre un airfryer. J'ai voulu répondre à toutes les attentes possibles dans cet ouvrage, avec des recettes saines, composées d'ingrédients nutritifs, des recettes variées à choisir selon l'humeur, l'occasion ou la météo, des recettes économiques, et d'autres qui mettent en valeur des produits comme le tahini ou le gochujang, plus onéreux, mais qui font toute la différence dans un plat. J'espère que, quels que soient vos goûts, ces pages vous donneront envie de cuisiner et sauront vous régaler.

Ce livre reprend les différents moments de la journée et le temps de préparation de chacune des recettes ne dépasse pas la demi-heure (et comme nous n'avons pas toujours autant de temps à consacrer aux repas, la plupart des recettes prennent bien moins de 30 minutes). Enfin, un chapitre est consacré aux repas réalisés en 10 à 15 minutes seulement. Un bon plat ne doit pas prendre trop de temps à préparer.

J'ai aussi beaucoup réfléchi aux saveurs pour vous proposer mille et une inspirations. La cuisine à base de végétaux est incroyable! Une épice ou un assaisonnement bien pensé, c'est le gage d'un plat réussi, aussi savoureux, salé, crémeux et réconfortant qu'un plat traditionnel à base de viande ou de produits laitiers.

Vos papilles vont s'affoler à la dégustation de mes pancakes au fromage et au garam masala, mes burgers aux champignons fondants ou encore mes nouilles épicées au tofu!

J'ai écrit ce livre en pensant à une cuisine familiale pour les soirs de la semaine où l'inspiration et le temps manquent parfois cruellement! C'est dans cette optique que vous retrouverez des recettes qui vous sembleront familières ou incontournables, avec un twist végan, comme les macaronis au fromage et aux légumes verts ou la tortilla façon pizza au pesto et aux champignons (prête en seulement 15 minutes!).

Je suis ravie d'inclure également un chapitre sur les pains et les gâteaux, un peu plus délicats à réaliser à l'airfryer, mais incroyablement bons! Grâce à la cuisson dans un petit moule à gâteau métallique, vous n'aurez pas à attendre tout le temps du préchauffage, puis de la cuisson au four pour vous offrir un petit plaisir.

Embarquons ensemble pour de succulentes aventures culinaires!

Bien affectueusement,
Niki x



À

propos de
l'airfryer

Comment fonctionne un airfryer ?

Cet appareil a complètement révolutionné ma façon de cuisiner. Si vous ne l'avez pas encore adopté, c'est l'occasion de l'essayer ! Ce mode de cuisson est particulièrement adapté aux personnes qui recherchent une alimentation plus équilibrée, parce qu'il requiert moins de matière grasse que la poêle, le four ou la friteuse traditionnelle, tout en préservant les saveurs. Cette friteuse sans huile fait circuler de l'air chaud pour obtenir ce croustillant que l'on aime tant. Des frites de patate douce à la sauce chimichurri, aux bhajis à l'oignon et leur curry crémeux, en passant par les bruschettas aux tomates rôties, l'airfryer sera votre meilleur allié.

Et il vous fera gagner un temps précieux ! Les légumes sont à la fois tendres et croustillants bien plus rapidement, et les repas sont prêts en un clin d'œil : sandwichs grecs aux champignons, tacos gourmands au sésame et salade de chou... et bien d'autres recettes. L'airfryer est idéal pour préparer des plats cuisinés en petite quantité. Vous gagnez ainsi du temps parce qu'il préchauffe et cuit plus vite qu'un four classique. Enfin, vous serez étonné du résultat pour les desserts (goûtez donc mon cookie géant au beurre de cacahuètes ou mon pancake géant à la confiture), et de la rapidité avec laquelle préparer un pain irlandais ou libanais. C'est un appareil incroyablement polyvalent qui deviendra très vite votre meilleur ami en cuisine !

Vocabulaire

PANIER

Le compartiment grillagé. C'est là que la magie opère! Mettez-y les aliments, laissez l'air chaud circuler tout autour et obtenez une texture croustillante à souhait. Pour de meilleurs résultats, n'oubliez pas de préchauffer l'airfryer avec le panier en place.

PLAQUE/MOULE

Trouvez une plaque adaptée à la taille de votre airfryer. Vous pouvez utiliser une plaque spéciale airfryer ou un plat qui rentre dans votre appareil, pour pâtisser, rôtir ou griller.

TAPIS EN SILICONE

Modèle flexible. Trouvez un tapis à la taille exacte de votre airfryer. Je m'en sers pour faire rôtir des légumes dans leur jus. Les tapis de cuisson en silicone facilitent aussi grandement le nettoyage.

MOULE À GÂTEAU

Dans cet ouvrage, j'utilise un plat métallique à bords hauts spécial airfryer pour cuire le pain, et un moule à gâteau classique pour le cake coco-banane.

CUVE/COMPARTIMENT

On peut mettre les ingrédients directement dans la partie basse de l'airfryer. C'est la technique que j'utilise pour cuire des pâtes ou des plats en sauce.

PAPIER CUISSON

À utiliser pour la cuisson des cookies (en le perforant ou non).

VAPORISATEUR D'HUILE

Un accessoire magique en cuisine! Un coup de spray par-ci, un autre par-là, et vous obtenez une texture croustillante à souhait, sans imbiber les aliments.

Trucs et astuces

Comme tous les appareils électroménagers, chaque airfryer a ses propres caractéristiques. La forme, la taille et le temps de cuisson peuvent varier légèrement. Voici quelques conseils pour vous aider à utiliser au mieux votre airfryer :

- En fonction de votre modèle, le temps et la température de cuisson devront peut-être être légèrement ajustés.
- Le préchauffage constitue une étape indispensable pour que la cuisson se fasse précisément à la bonne température.
- Coupez vos légumes en morceaux de taille similaire avant de les faire rôtir pour obtenir une texture agréable et croustillante à chaque bouchée.
- Ne surchargez pas le panier de cuisson. Les aliments doivent respirer si vous voulez qu'ils deviennent croustillants.
- Pensez à remuer délicatement le panier en milieu de cuisson pour que les aliments soient parfaitement cuits de chaque côté.
- Pour la pâtisserie et la boulangerie, je trouve que l'utilisation d'un moule métallique donne de meilleurs résultats. La cuisson est parfois moins homogène entre l'extérieur et l'intérieur du gâteau quand on utilise un tapis en silicone.

Il existe des airfryers de toutes tailles, mais pour la plupart des recettes présentes dans ce livre, une petite friteuse Ninja convient parfaitement. Pour certains plats principaux, je suggère toutefois d'utiliser un airfryer à deux compartiments pour cuisiner en plus grande quantité ou pour cuire les différents éléments en même temps. Mais ce n'est pas indispensable et vous pouvez procéder en plusieurs fois au besoin.

Une alimentation saine végétalien vs végan

Avant de passer aux recettes, prenons un moment pour comprendre la différence entre le végétalisme et le véganisme. Le véganisme ne se limite pas à ce qu'il y a dans nos assiettes. C'est un mode de vie qui cherche à exclure, autant que possible, toute forme d'exploitation et de cruauté envers les animaux, que ce soit pour l'alimentation, l'habillement ou tout autre usage.

Le végétalisme, quant à lui, est un régime alimentaire consistant à manger des aliments sains : légumes, fruits, légumineuses, céréales, noix, graines... pour nourrir son corps tout en respectant la nature.

Cet ouvrage met en lumière une alimentation bénéfique à la fois pour vous et pour la planète. Je ne me lasse pas de cuisiner les aliments les plus sains, les légumes frais et colorés, autour de plats végétaliens qui fournissent au corps et à l'esprit tous les nutriments dont ils ont besoin.

Que vous soyez végan depuis des années ou que vous fassiez vos premiers pas dans l'univers du végétalisme, ce livre saura vous donner l'inspiration nécessaire. Manger végétalien, c'est faire le bon choix pour soi et pour l'environnement. En effet, l'adoption d'un régime à base de végétaux et la réduction de sa consommation de viande ont un impact positif. Les régimes végétaliens sont reconnus pour être durables et entraîner moins d'émissions de gaz à effet de serre. En réalisant les recettes proposées dans cet ouvrage, vous contribuez à ce que notre avenir soit plus vert et plus radieux. Celles-ci conviennent aussi tout à fait à un végétarien débutant.

Mes recettes mettent en avant des aliments bruts et frais, mais parfois, je suggère d'y ajouter des ingrédients transformés du commerce, comme du fromage végan ou des préparations végétales... pour encore plus de gourmandise! Ces petites notes ajoutent un côté moelleux et crémeux agréable, mais pas essentiel. Vous trouverez ci-après certains produits que j'ai testés et approuvés, mais n'hésitez pas à utiliser les vôtres.

Notes de la cuisinière

Les recettes ci-après se préparent à l'airfryer et l'objectif de ce livre est de vous aider à tirer le meilleur parti de votre appareil, mais il faut admettre que certains ingrédients gagnent à ne pas être cuisinés à l'airfryer. Je ne fais aucun compromis sur le goût. Voilà pourquoi je recommande de cuire les oignons, l'ail, les épices et les sauces séparément dans une poêle, pendant la cuisson des autres éléments dans l'airfryer. Je vous promets que cela en vaut la peine !

Sachez que toutes les recettes ont été testées avec des ingrédients végans. C'est pourquoi je ne précise pas « fromage végétal » ou « beurre végétal » dans les listes d'ingrédients.

Veillez à bien regarder les étiquettes des produits pour vous assurer qu'ils sont bien végans. Par exemple, vous serez peut-être étonné d'apprendre que des aliments comme les gnocchis ou la sauce Worcestershire (utilisée dans ce livre) ne sont pas toujours végans (mais désormais, on trouve facilement des versions véganes en magasin).

Voici quelques marques de produits que vous pouvez utiliser dans vos recettes, en particulier si vous venez d'adopter le végétalisme et que vous ne savez pas par où commencer :

- Le Vegan Block de Naturli' constitue une formidable alternative au beurre.
- La boisson végétale à l'avoine Oatly Barista marche bien pour cuisiner d'excellentes sauces crémeuses.
- Pour retrouver le moelleux du cheddar et de l'emmental, tournez-vous vers Violife et Nurishh. Ces marques proposent de délicieux fromages végans bien fondants.
- Enfin, les sauces et condiments Belazu viennent rehausser la saveur de toutes vos créations.

**Petits
déjeuners et
brunchs faciles**



LE MATIN

Cookie moelleux à la banane 26

Porridge tiède aux fruits 29

Gâteau à la banane, aux myrtilles et aux flocons d'avoine 31

Cake moelleux à la coco et à la banane 32

Pain perdu au fromage, sauce vierge à l'avocat 34

Pommes de terre rissolées au goût fumé 37

Bagels au tofu et aux champignons 38

Sandwichs au tofu, sauce au yaourt 41

Frittata épicée 42

Bruschettas aux tomates rôties 44

Pancakes au fromage et au garam masala 46