Cuisinart®

INSTRUCTION AND RECIPE BOOKLET

Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill | **TOA-70C SERIES**

FOR YOUR SAFETY AND CONTINUED ENJOYMENT OF THIS PRODUCT, ALWAYS READ THE INSTRUCTION BOOK CAREFULLY BEFORE USING.

CONTENTS

Important Safeguards. 2
Special Cord Set Instructions 3
Features 3
Before First Use 4
General Guidelines 5
Diagrams for Accessory Positions 5
Operation 6
Cleaning and Maintenance 7
AirFrying & Grilling Chart 8
Recipes. 9
Warranty 35

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using an electrical appliance, basic safety precautions should always be followed, including the following:

1. **Read all instructions.**
2. **UNPLUG FROM OUTLET WHEN NOT IN USE AND BEFORE CLEANING. Allow to cool before cleaning or handling, putting on or taking off parts.**
3. Do not touch hot surfaces. Use handles, or knobs.
4. To protect against electrical shock, do not place any part of the AirFryer Toaster Oven and Grill in water or other liquids. See instructions for cleaning.
5. This appliance is not intended for use by children or by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge. Close supervision is necessary when any appliance is used near children. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance has malfunctioned or has been dropped or damaged in any way or is not operating properly. Return the AirFryer Toaster Oven to the store or retailer where purchased for examination or repair, or adjustment.
7. The use of accessory attachments not recommended by Cuisinart may cause injury.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over the edge of the table or countertop, where it could be pulled on inadvertently by children or pets, or touch hot surfaces, which could damage the cord.
10. Do not place AirFryer Toaster Oven and Grill on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
11. Do not use this AirFryer Toaster Oven and Grill for anything other than its intended purpose.
12. Extreme caution should be exercised when using containers constructed of materials other than metal or glass in the oven.
13. To avoid burns, use extreme caution when removing AirFryer Toaster Oven accessories or disposing of hot grease.
14 **When not in use, always unplug the unit.** Do not store any materials other than manufacturer's recommended oven proof accessories in this AirFryer Toaster Oven and Grill.
15. Do not place any of the following materials in the AirFryer Toaster Oven: paper, cardboard, plastic and similar products.
16. Do not cover Crumb Tray or any part of the oven with metal foil. This will cause overheating of the oven.
17. Oversize foods, metal foil packages and utensils must not be inserted in the AirFryer Toaster Oven and Grill, as they may involve a risk of fire or electric shock.
18. A fire may occur if the AirFryer Toaster Oven and Grill is covered or touching flammable materials such as curtains, draperies or walls, when in operation. Do not store any items on top of the appliance when in operation. Do not operate under wall cabinets.
19. Do not clean with metal scouring pads. Pieces can break off the pad and touch electrical parts, involving a risk of electric shock.
20. Do not attempt to dislodge food when the AirFryer Toaster Oven and Grill is plugged into electrical outlet.

21. **Warning:** To avoid possibility of fire, NEVER leave AirFryer Toaster Oven and Grill unattended during use.
22. Use recommended temperature settings for all cooking/baking, roasting and AirFrying.
23. Do not rest cooking utensils or baking dishes on glass door.
24. Turn the ON/Oven Timer and the ON/Toaster Timer dials to the OFF position to turn off the AirFryer Toaster Oven and Grill.
25. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. When storing in an appliance garage, always unplug the unit from the electrical outlet. Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.
26. Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
27. To disconnect, turn any control to "off", then remove plug from wall outlet.
28. A fire may occur if the AirFryer Toaster Oven and Grill is covered or touching flammable material, including curtains, draperies, walls, and the like, when in operation. Do not store any item on top of the appliance when in operation.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Please read and keep these instructions handy. These instructions will help you use your Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill to its fullest so that you will achieve consistent, professional results.

SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.

Extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.

If an extension cord is used, the marked electrical rating of the extension cord must be at least as great as the electrical rating of the appliance, and the longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop, where it can be tripped over unintentionally or pulled on by children.

NOTICE

This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). As a safety feature, this plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to defeat this safety feature.

FOR HOUSEHOLD USE ONLY

NOT INTENDED FOR COMMERCIAL USE

FEATURES AND BENEFITS

1. **Power On Light**
   Indicator light will turn on and remain lit when oven is in use.
2. **ON/Oven Timer Dial**
   Use to set desired time for all functions except Toast function. Setting the oven timer powers the unit on and begins the cooking cycle. When the timer runs out, the unit will power off.
3. **Oven Temperature Dial**
   Use to set desired temperature.
4. **Function Dial**
   Use to select cooking method – Warm, Broil, Convection Broil, Toast, Bake, Convection Bake, AirFry and Grill.
5. **ON/Toast Timer Dial**
   Use to set desired toast shade from light to dark. Setting the Toast Timer powers the unit on and begins the toasting cycle. When cycle is complete, the unit will power off.
6. **Light Button**
   To turn on the interior oven light, press the Light Button while oven is in use and door is closed. If door is opened while oven is on, the bulb-saver feature will turn the light off. The light turns on again when door is closed and cooking resumes.

7. **Easy Clean Interior**
   The sides of the oven are coated, providing an easy-to-clean surface.

8. **Safety Auto Off Door Switch** (not shown)
   This oven comes equipped with a Safety Auto Off switch that cuts off power to the unit when the oven door is opened. Please make sure to keep the oven door closed during cooking/AirFrying.

9. **Pull-Out Crumb Tray**
   The crumb tray comes already positioned in your oven. The crumb tray slides out from the bottom front of the AirFryer Toaster Oven for easy cleaning.

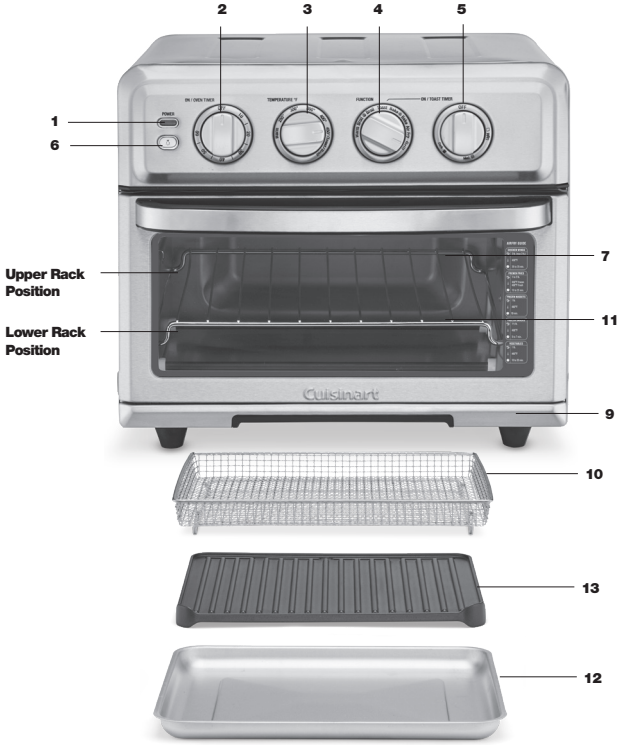
10. **AirFryer Basket**
    Use the AirFryer Basket in conjunction with the AirFry function to optimize your cooking results. It is recommended that the AirFryer Basket be nested in the Baking Pan.

11. **Oven Rack**
    Can be used in two positions: upper and lower. The upper rack position has a 50% stop feature so the rack stops halfway out of the oven. The oven rack can be removed by lifting the front of the rack and sliding it out. See page 5 for more details on Oven Rack positions.

12. **Baking Pan/Drip Tray**
    A Baking Pan/Drip Tray is included for your convenience. Use alone when baking or roasting. Use Baking Pan with the AirFryer Basket when AirFrying. Use the Baking Pan with the Grill/Griddle plate when using the Grill function.

13. **Grill/Griddle Plate**
    Reversible Grill/Griddle Plate is to be used in conjunction with the Grill function. Use Grill/Griddle Plate with the Baking Pan.

14. **Cord Storage (rear, not shown)**
    Takes up excess cord and keeps countertop neat.



BEFORE FIRST USE

Place your AirFryer Toaster Oven and Grill on a flat surface.

Before using your AirFryer Toaster Oven and Grill, move it 2 to 4 inches (5 to 10 cm) away from the wall or from any objects on the countertop. Do not use on heat-sensitive surfaces.

OBJECTS SHOULD NOT BE STORED ON THE TOP OF THE OVEN. IF THEY ARE, REMOVE ALL OBJECTS BEFORE YOU TURN ON YOUR OVEN. THE

EXTERIOR WALLS GET VERY HOT WHEN IN USE. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.

GENERAL GUIDELINES

AirFry: This function is used to AirFry meals as a healthy alternative to deep frying in oil. The AirFry function uses a combination of hot air, high blower velocity and 4 upper heating elements to prepare a variety of meals that are both delicious and healthier than traditional frying.

Use the provided Baking Pan and AirFryer Basket when using the AirFry function.

Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan. Use upper rack position for AirFrying.

Bake: The Bake function is recommended for a variety of foods you would normally prepare in your conventional oven. Baked goods that require a more gentle cooking method like cakes, muffins and pastry yield best results on Bake.

Convection Bake: uses a fan to circulate heated air around food to cook it faster and is ideal for even browning. It is best used for heartier baked goods such as scones and bread and is also excellent for roasts, poultry, pizza and vegetables.

Use the Baking Pan for fresh pizza (in lower rack position) and the rack alone if pizza is frozen (in upper rack position). Or cook it on the pizza stone available for purchase on the Cuisinart website.

Broiling: Broiling function can be used for beef, chicken, pork, fish and more. It also can be used to top-brown casseroles and gratins. Convection Broil is best for meats and fish, while traditional broil should be reserved for top browning.

Toasting: Always have the Oven Rack in upper rack position, as indicated in the diagram below, for even toasting. Always position your item/items in the middle of the rack.

Grilling: The Grill function can be used to cook burgers, steak, poultry, fish and vegetables. Place the Grill/Griddle Plate grill side up on the baking tray and preheat in the oven according to recipe. Always place the assembled Grill/Griddle pan in the lower rack position. For most grill recipes, the temperature should be set to 450°F.

The reversible griddle can be used to cook quesadillas, French toast, hash browns and breakfast meats.

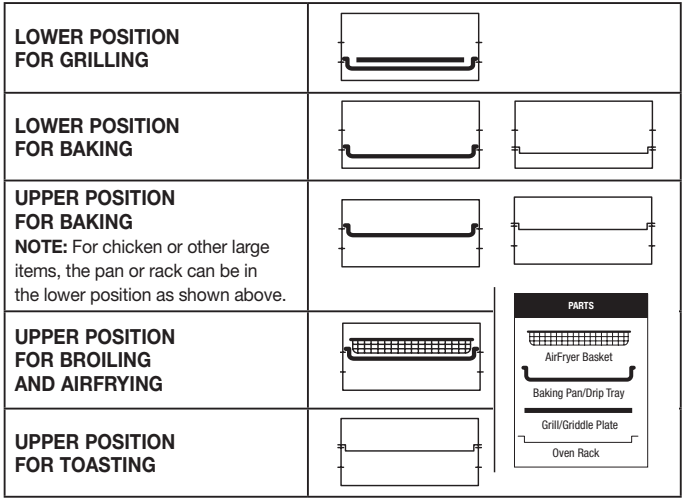
Caution: It is not recommended to cover the AirFryer Basket and Grill/Griddle Plate with aluminum foil. If covered, the foil prevents the fat from dripping into the Drip Tray. Grease will accumulate on the foil surface and may catch fire. If you choose to use foil to cover the Baking Pan/Drip Tray, be sure foil is cut to neatly fit into the pan and does not touch the wall or heating elements.

WARNING: Placing the Oven Rack in the upper position with the rack upward while toasting may result in a fire. Refer to rack position diagram for proper use.

Turning off the AirFryer Toaster Oven and Grill: Turn BOTH the ON/Oven Timer and the ON/Toast Timer dials to the OFF position. The power on light will turn off.

OVEN RACK AND PAN POSITION DIAGRAMS

Each recipe gives you step-by-step directions and will tell you where the Oven Baking Pan, Oven Rack, AirFry Basket and Grill Plate should be positioned for best results. Please refer to the accessories diagrams below for recommended positions.



OPERATION

Unwind the power cord. Check that the Crumb Tray is in place and that there is nothing in the oven. Plug power cord into the wall outlet.

Broil or Convection Broil
Place the AirFryer Basket on top of the Baking Pan to use to Broil in the upper rack position. (See Diagrams for accessory positions, page 5.).

Set the Function Dial to either Broil or Convection Broil. Set Temperature Dial to Toast/Broil. Then turn the ON/Oven Timer dial to the desired cooking time to turn on the oven and begin broiling. The power light will illuminate. The timer will ring once when the cycle is complete and the oven will power off when the time expires.

To stop broiling mid-cycle, turn the ON/Oven Timer dial to the OFF position.

Broiling Tips:
Use the provided AirFryer Basket fitted inside the Baking Pan to broil.

Never use glass oven dishes to broil.

Be sure to keep an eye on food – items can get dark quickly while broiling.

Bake or Convection Bake
Fit provided Baking Pan or Oven Rack into either rack position. (See Diagrams for accessory positions, page 5.)

Set the Function Dial to Bake or Convection Bake. Set the Temperature Dial to desired temperature. Then turn the ON/Oven Timer dial to the recommended cooking time to turn on the oven (It is recommended to preheat oven for 5 minutes prior to baking delicate items such as cakes and muffins. Incorporate this into the total baking time).

The power light will illuminate. The timer will ring once when time has expired and the cycle is complete and the oven will power.

To stop baking, mid-cycle turn the ON/Oven Timer dial to the OFF position.

Baking Tips:
Select Bake for more delicate baked goods like custards, cakes and eggs.

Most baked goods, as well as larger items, are baked in the lower rack position.

Use Baking Pan in lower rack position for fresh pizza. Place frozen pizza directly on the Rack in upper rack position to cook.

Convection Bake
Select Convection Bake for hearty baked goods that require even browning such as scones and breads as well as for roasts and poultry. Convection Bake is also perfect for baking evenly browned and crispy homemade pizzas.

Most baking recipes recommend reducing temperatures by 25 degrees (5 °C) when using the convection feature.

Always check for doneness 10 minutes before end of suggested cooking time.

IMPORTANT
All of our recipes have been tested in our test kitchen and are specially developed to work in the Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill.

Warm
Fit provided Baking Pan or Oven Rack into upper rack position.

Set the Temperature Dial to Warm. Set the Function Dial to Warm. Then turn the ON/Oven Timer Dial to the desired warming time to start the oven and begin warming.

The power light will illuminate. The timer will ring once when the cycle is complete and the oven will power off when the time expires.

To stop warming, turn the ON/Oven Timer dial to the OFF position.

Toast
Fit Oven Rack into upper rack position. If toasting two items, center them in the middle of the Oven Rack. Four items should be evenly spaced – two in front, two in back. Six items should be evenly spaced – three in front, three in back.

Set the Function Dial to Toast. Set the Temperature Dial to Toast/Broil. Turn the ON/Toast Timer Dial to desired shade setting from light to dark within the marked settings to turn on the oven and begin toasting.

The oven power light will illuminate. When completed, the timer will ring and turn off.

To stop toasting mid-cycle, turn the ON/Toast Timer dial to the OFF position.

Important Notes on Toasting
The Oven Rack must be in the upper rack position as indicated in the diagram on page 5.

AirFry (Refer to chart on page 8 for recommended cooking times and temperatures for various types of foods.)

Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan. AirFry in the upper rack position.

Set the Function Dial to AirFry. Set Temperature Dial to desired temperature. Then turn the ON/Oven Timer dial to the desired cooking time to turn on the oven and begin AirFrying.

The oven power light will illuminate. The timer will ring once when the cycle is complete and the oven will power off when the time expires.

To stop AirFrying mid-cycle, turn the ON/Oven Timer dial to the OFF position.

AirFrying Tips:
AirFrying is a healthier alternative to frying. Many foods that can be fried, can be AirFried with significantly less oil. AirFried foods will taste lighter and less greasy than deep-fried foods.

Most oils can be used for AirFrying. Olive oil is preferred for a richer flavour. Vegetable, canola or grapeseed oil is recommended for a mild flavour.

Distribute oil evenly on food to achieve the crispiest and most golden results. Oil can be sprayed or brushed onto foods for AirFrying. Alternatively, olive oil and nonstick cooking sprays can be used.

An assortment of coatings can be used for AirFry foods.

Some examples of different crumb mixtures include: breadcrumbs, seasoned breadcrumbs, panko breadcrumbs, corn flakes, potato chip crumbs, graham cracker crumbs, quinoa, various flours, etc.

Most foods do not need to be flipped during cooking, but larger items, like chicken cutlets, should be flipped halfway during cooking to ensure quick, even cooking and browning.

When AirFrying large quantities of food that crowd the pan, toss food halfway through cooking to ensure even cooking and colour.

Use higher temperatures for foods that cook quickly, like bacon and chips, and lower temperatures for foods that take longer to cook like breaded chicken.

Foods will cook more evenly if they are cut to the same size.

Line the Baking Tray with aluminum foil for easy cleanup.

Please note that when most foods cook, they release water. When cooking large quantities for an extended period of time, condensation may build up, which could leave moisture on your countertop.

Grill

Place the Grill/Griddle Plate on the baking tray and place in the oven in the lower rack position.

Set the Function Dial to Grill. Set the Temperature Dial to desired temperature. Then turn the ON/Oven Timer Dial to the recommended cooking time to turn on the oven.

Note: It is recommended to preheat the oven with Grill/Griddle Plate in place for about 10 minutes before adding food and cooking.

Once the ON/Oven Timer Dial is set to the cooking time, the power light will illuminate. The timer will ring once when time has expired and cycle is complete; the oven will power off. To stop grilling mid-cycle, turn the ON/Oven Timer Dial to the OFF position.

Grilling Tips:
Flipping foods halfway through cooking time ensures even cooking and grill/griddle marks.Temperature should be set according to recipe. Grill recipes will be cooked at 450°F (230°C), griddle recipes will vary in temperature.

CLEANING AND MAINTENANCE

Always allow the oven to cool completely before cleaning.

Always unplug the oven from the electrical outlet.

Do not use abrasive cleaners, as they will damage the finish. Simply wipe the exterior with a clean, damp cloth and dry thoroughly. Apply the cleansing agent to a cloth, not directly onto the toaster oven, before cleaning.

To clean interior walls, use a damp cloth and a mild liquid soap solution or a spray solution on a sponge. Never use harsh abrasives or corrosive products. These could damage the oven surface. Never use steel wool pads, etc., on interior of oven.

Oven Rack, Baking Pan, AirFryer Basket and Crumb Tray should be hand-washed in hot, sudsy water or use a nylon scouring pad or nylon brush. They are NOT dishwasher safe.

After cooking greasy foods and after your oven has cooled, always clean top interior of oven. If this is done on a regular basis, your oven will perform like new. Removing the grease will help to keep toasting consistent, cycle after cycle.

To remove crumbs, slide out the Crumb Tray and discard crumbs. Wipe clean and replace. To remove baked-on grease, soak the tray in hot, sudsy water or use nonabrasive cleaners. Never operate the oven without the Crumb Tray in place.

AIRFRYER CHART

The chart below lists recommended cooking times, temperatures, and portions for various types of foods that can be AirFried in the Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill.

If portions exceed recommendations, you can toss food occasionally while cooking to ensure the crispiest, most even results. Smaller amounts of food may require less time. For best AirFry results, use the oven light to periodically check on food.

AirFrying doesn't require oil, but a light spray can enhance browning and crispness. Use an oil sprayer to keep it extra light or pour a little oil into a bowl, add food, and toss.

Food	Max Amount	Temperature	Time
Bacon	8 slices	400ºF (200°C)	8 to 10 minutes
Chicken Wings	2 pounds (907 g), about 20 wings	400ºF (200°C)	20 to 25 minutes
Frozen Appetizers, (e.g. mozzarella sticks, popcorn shrimp, etc.)	1½ pounds (680 g), about 28 frozen mozzarella sticks	400ºF (200°C)	5 to 7 minutes
Frozen Chicken Nuggets	1 pound (454 g), about 34 frozen chicken nuggets	400ºF (200°C)	10 minutes
Frozen Fish Sticks	12 ounces (340 g), about 20 frozen fish sticks	400ºF (200°C)	8 minutes
Frozen Fries	1 to 2 pounds (454 to 907 g)	450ºF (230°C)	15 to 25 minutes
Frozen Steak Fries	1 to 2 pounds (454 to 907 g)	450ºF (230°C)	15 to 25 minutes
Hand-Cut Fries	2 pounds (907 g), about 3 medium potatoes, cut into ¼-inch (0.6 cm) thick pieces, about 4 inches (10 cm)	400ºF (200°C)	15 to 20 minutes
Hand-Cut Steak Fries	2 pounds (907 g), about 3 medium-large potatoes, cut into eighths lengthwise	400ºF (200°C)	15 to 20 minutes
Shrimp	1 pound (454 g), about 16 extra-large shrimp	375ºF (200°C)	8 to 10 minutes
Tortilla Chips	6, 5-inch (12.7 cm) tortillas cut into fourths	400ºF (200°C)	5 to 6 minutes, toss halfway through

GRILLING CHART

When using the Grill or Griddle, the oven should be preheated with Grill/Griddle plate in place, in the lower rack position, for 10 minutes. 450°F (230°C) is the recommended temperature for most foods. Use caution when removing or flipping foods.

Food	Preparation	Temperature	Time
Burger – beef	6-ounce (170 g) patties	450°F (230°C)	4 to 5 minutes per side
Steak	1 to 2 inches (2.5 to 5 cm) thick	450°F (230°C)	1-inch (2.5 cm) steak - 4 minutes per side 1½ inch (3.75 cm) steak - 5 minutes per side 2 inch (5 cm) steak - 6 minutes per side (all recommended times are for medium rare)
Chicken Breast	Pounded to even thickness – about 1 inch (2.5 cm)	450°F (230°C)	8 to 10 minutes per side
Chicken Thigh	Spread to even thickness	450°F (230°C)	10 to 12 minutes per side
Pork Chops	½ to 1-inch (1.25 to 2.5 cm) thick	450°F (230°C)	5 to 6 minutes per side
Thick Fish Fillet or Steak	Up to 2 inches (5 cm) thick	450°F (230°C)	5 to 10 minutes per side
Thin Fish Fillet	½ to 1-inch (1.25 to 2.5 cm) thick	450ºF (230°C)	5 to 6 minutes per side
Shrimp	Cleaned, then dried well	450°F (230°C)	2 to 3 minutes per side
Vegetables	Cut into even thickness	450°F (230°C)	3 to 10 minutes per side

Never wrap the cord around the outside of the oven. Use the cord storage cleats on the back of the oven.

Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

RECIPES

SNACKS, APPETIZERS & SMALL BITES

Nachos Verde 10
Blooming Onion with Chipotle Mayonnaise 10
Arepas 11
Pigs in a Blanket 12
Sesame Chicken Bites 12
Chicken Wings – Buffalo, Korean Barbecue, Five-Spice 13
Italian Rice Bites 14
Coconut Shrimp 15
Crab Cakes 16
Cajun Crispy Shrimp 16
Blistered Shishito Peppers 17
AirFried Veggie Wontons 17
Fajita-Style Quesadillas 18
Loaded Sweet Potato Wedges 19
Eggplant Fries 19
Spring Rolls 20

MAIN DISHES

Chicken Tenders 20
Grilled Beef Burgers 21
Steak Frites 21
Salsa Verde 22
South of the Border Grilled Chicken 22
Grilled Spring Chicken with Asparagus 23
Mediterranean Halibut with Baby Potatoes 23
Fish Tacos 24
Cauliflower Steaks 25
Falafel 25
Fresh Margherita Pizza 26
Crunchy Sesame Tuna 26
Sausage and Peppers 27

SIDE DISHES

Grilled Watermelon Salad 27
Hasselback Potatoes 28
Sweet Potato Fries 28
Beer-Battered Onion Rings 29
Asian-Style Frizzled Green Beans 29

SWEETS

Cinnamon Rolls 30
Crunchy Granola 31
Cinnamon Apples 31
Churros 32
Bittersweet Espresso Brownies 32
Dessert Wontons – Two Ways 33
S'mores 34

Snacks, Appetizers & Small Bites

Nachos Verde

The key to these nachos is to layer the cheese between the chips. This way everyone gets a bit of cheese with every bite!

Makes 3 to 4 servings

3 to 4 cups (750 ml to 1 L) tortilla chips, divided
1½ cups (375 ml) shredded Cheddar and/or Monterey Jack, divided
½ cup (125 ml) refried beans
¼ cup (60 ml) chopped green chiles (about half of a 4.5 ounce [130 g] can)
2 tablespoons (30 ml) green salsa, plus more for serving
1 to 2 green onions, thinly sliced (white and light green parts)
½ cup (125 ml) sliced black olives (if using pre-sliced, drain well)
Guacamole and sour cream, for serving
Lime wedges, for serving

1. Line the Baking Pan with foil and top with about 2 cups (500 ml) of chips (the chips should be whole and fully cover the bottom of the tray). Sprinkle ½ cup (125 ml) of the cheese on top of the chips. Add another layer of chips.
2. Dollop the refried beans, green chiles, and salsa over the chips. Then top with the sliced green onions and olives. Top with the remaining chips and cheese.
3. Put into the AirFryer and set to Broil at 450°F (230°C). Cook until the cheese is fully melted and just starting to brown, about 5 to 6 minutes.
4. Serve with salsa, guacamole, sour cream and lime wedges.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 339 (55% from fat) • carb. 25g • pro. 14g • fat 22 g • sat. fat 8g chol. 45mg • sod. 830mg • calc. 310mg • fiber 4g

Blooming Onion with hipotle Mayonnaise

Who knew this popular restaurant appetizer was so easy to make?

Makes 1 blooming onion, about 2 to 3 servings

Chipotle Mayonnaise:
½ cup (125 ml) mayonnaise
1 chipotle chile in adobo, finely chopped
¼ teaspoon (1 ml) fresh lemon juice

Blooming Onion:
Nonstick cooking spray
½ cup (125 ml) unbleached, all-purpose flour
large egg, lightly beaten
2 tablespoons (30 ml) buttermilk
½ cup (125 ml) panko breadcrumbs
½ teaspoon (2.5 ml) garlic powder
¼ teaspoon (1 ml) kosher salt
Pinch freshly ground black pepper
Pinch cayenne pepper
1 large, sweet onion, peeled
Olive oil, for spraying

1. Prepare Chipotle Mayonnaise: Put mayonnaise, chipotle, and lemon juice in the work bowl of a mini food processor. Process on High until completely puréed and homogeneous. Transfer to a serving bowl, cover, and refrigerate until ready to serve.
2. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.
3. Put the flour into a bowl large enough to dip the onion. Put the egg and buttermilk into another similar-sized bowl, and the breadcrumbs and seasonings in a third similar-sized bowl. Reserve.
4. Trim the top of the onion to create a flat surface. Leave the root end intact. Turn the onion over so the root end faces up, and rest it on its flat surface.

5. Without piercing the root, cut the onion into 4 wedges. Also without piercing the root, cut each wedge in half; repeat until wedges are aout ¼ inch (0.6 cm) thick.

6. Turn the cut onion over and carefully, without breaking the pieces off the root, separate the layers; the separated onion will resemble a flower with petals.

7. Dredge the onion in the flour, and gently shake off the excess before dipping into the egg mixture, and then finally coat each layer evenly with the panko mixture. Evenly spray the coated onion with olive oil.

8. Put the prepared onion into the basket. Set to AirFry at 400°F (200°C) and cook the onion until it is crispy and golden brown in colour, about 10 minutes.

Nutritional information per serving of Blooming Onion (based on 3 servings):

Calories 165 (18% from fat) • carb. 28 g • pro. 6 g • fat 3 g • sat. fat 1 g chol. 72 mg • sod. 234 mg • calc. 31 mg • fiber 2 g

Nutritional information per serving of Chipotle Mayonnaise (based on 1 tablespoon [15 ml]):

Calories 101 (99% from fat) • carb. 0 g • pro. 0 g • fat 11 g • sat. fat 2 g chol. 10 mg • sod. 93 mg • calc. 0 mg • fiber 0 g

Arepas

A fun snack or hors d'oeuvre. Pair with some sliced South of the Border Grilled Chicken, see page 22, or create your own fillings. Either way, don't forget to serve with plenty of guacamole and crema!

Makes 10 arepas

2 cups (500 ml) masarepa*
1 teaspoon (5 ml) kosher salt
2 tablespoons (30 ml) olive oil, plus additional for brushing
1¾ cups (425 ml) water
Fillings and toppings as desired, see below for suggestions

1. Stir the masarepa and salt together in a bowl. Combine the olive oil and water and slowly add to the dry ingredients with a spoon. Mixture should come together in a solid, somewhat wet mass. Continue to mix as the masarepa will continue to absorb the liquid. The final arepa dough should feel damp to the touch.

2. Using a ¼ cup (60 ml) measuring cup, scoop the dough and form by hand into a smooth disc, about 2 inches (5 cm) in diameter. Repeat with rest of dough.

3. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, Griddle side up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F (230°C) and allow to preheat for at least 10 minutes.

4. Brush the arepas on both sides liberally with oil. Once the oven is preheated, carefully place the arepas onto the hot griddle plate. Cook for about 8 minutes per side. Arepas should be crispy on the outside and cooked through on the inside.

5. To serve, slice the arepa horizontally and fill with desired fillings (some suggestions are Shredded South of the Border Grilled Chicken, beans, veggies, cheese). Serve with desired toppings (e.g., crumbled cotija cheese, chopped cilantro, pickled red onion, avocado, etc.)

* Masarepa is ground pre-cooked cornmeal that is the essential ingredient for preparing homemade arepas. It can be found in the Latin food aisle of the supermarket.

Nutritional information per serving per arepa:

Calories 111 (32% from fat) • carb. 17g • pro. 2g • fat 44g • sat. fat 1g chol. 0mg • sod. 231mg • calc. 32mg • fiber 1g

Pigs in a Blanket

Everyone's favourite, baked to perfection, in the Cuisinart AirFryer!

Makes about 28 to 30 individual pieces

8 to 10 ounces (227 to 295 ml) prepared puff pastry (completely thawed if frozen)
12 ounces (340 g) mini hot dogs (about 28 to 30)
Egg wash (1 large egg lightly beaten with 1 tablespoon [15 ml]

of water)
Nonstick Cooking Spray

1. Cut the sheet of pastry into 3 long rectangular rows (about 2½ inches [6.25 cm] wide x 9 inches [22.8 cm] long). Then cut each row into triangles with approximately a 1½-inch to 2-inch (3.75 to 5 cm) base.
2. Wrap each mini hot dog by placing it on the base of the triangle and then rolling up to the point. Press the point into the base of the pastry to secure.
3. Repeat with all of the mini hot dogs. Refrigerate all for about ½ hour.
4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Once refrigerated, line the mini hot dogs evenly in one row on the prepared basket.
5. Place in oven in the upper rack position. Set to 400°F (200°C) and Bake for 8 to 10 minutes. Pastry should be a deep golden brown.
6. Serve immediately with desired mustard.

Nutritional information per serving (per piece):

Calories 116 (45% from fat) • carb. 13g • pro. 4g • fat 7g • sat. fat 1g chol. 45mg • sod. 23mg • calc. 12mg • fiber 0g

Sesame Chicken Bites

Traditional chicken nuggets with an upgrade!

Makes 4 to 6 servings

1 pound (454 g) boneless, skinless chicken breast
¾ cup (175 ml) buttermilk
1 tablespoon (15 ml) fresh lemon juice
1½ teaspoons (7.5 ml) soy sauce
1½ teaspoons (7.5 ml) toasted sesame oil
½ teaspoon (2.5 ml) kosher salt
1 teaspoon (5 ml) hot sauce
1 cup (250 ml) panko
2 tablespoons (30 ml) white sesame seeds
2 tablespoons (30 ml) black sesame seeds
½ teaspoon (2.5 ml) sweet paprika
Nonstick Cooking Spray
Vegetable oil, for spraying or brushing

1. Trim chicken of excess fat. Cut chicken into approximately 2-inch (5 cm) pieces.
2. Stir the buttermilk, lemon juice, soy sauce, sesame oil, salt and hot sauce together in a medium bowl. Add chicken and stir to coat. Cover, refrigerate and let marinate for at least 30 minutes and up to 8 hours.
3. Combine panko, sesame seeds, and paprika in a medium bowl.
4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.
5. Once refrigerated, strain the chicken from the buttermilk marinade.
6. Coat each piece with panko/sesame seed mixture and place evenly on the prepared basket. Spray or brush evenly with the vegetable oil.
7. Place into oven in the upper rack position. Set to AirFry 400°F (200°C) and cook for about 15 minutes until golden and crispy. For even browning, flip chicken halfway through the cooking time.
8. Serve immediately with favourite sauce – sweet and sour or honey mustard both work well.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):

Calories 160 (43% from fat) • carb. 3g • pro. 17g • fat 5g • sat. fat 1g chol. 45mg • sod. 413mg • calc. 42mg • fiber 0g

Buffalo Chicken Wings

AirFry, the healthier option for chicken wings.

Makes about 4 to 6 servings

Nonstick cooking spray
2 pounds (907 g) chicken wings*
¾ teaspoon (3.75 ml) kosher salt

Buffalo Sauce:
¼ cup (60 ml) vinegar-based hot sauce
1 tablespoon (15 ml) unsalted melted butter

* Many wings come already separated into flats and drumettes, but if only full wings are available, be sure to remove the tips and separate at the joint.

1. Put the AirFryer Basket onto the Baking Pan and generously coat with nonstick cooking spray.

2. Put the chicken wings into the basket. Sprinkle with salt.

3. Put into the AirFryer and set to AirFry at 400°F (200°C). Cook until golden and crispy, about 20 to 25 minutes.

4. While the wings are cooking, prepare the sauce. Stir the hot sauce and butter together in a large bowl. Combine.

5. When chicken wings are done, toss immediately in sauce.

Nutritional information per flat or drumette (plain):

Calories 94 (39% from fat) • carb. 0 g • pro. 14 g • fat 4 g • sat. fat 1 g chol. 39 mg • sod. 127 mg • calc. 7 mg • fiber 0 g

Nutritional information per serving of Buffalo Sauce (based on 20 servings):

Calories 6 (100% from fat) • carb. 0 g • pro. 0 g • fat 1 g • sat. fat 1 g chol. 0 mg • sod. 28 mg • calc. 0 mg • fiber 0 g

Korean Barbecue Wings

The flavour of Korean barbecue lends itself well as a sauce for chicken wings. We love adding a touch of heat by tossing them with sliced chile peppers just before serving.

Makes about 4 to 6 servings

Nonstick cooking spray
2 pounds (907 g) chicken wings (cut into flats and drumettes)
½ teaspoon (2.5 ml) kosher salt

Sauce:
½ cup (125 ml) soy sauce, reduced sodium
¼ cup (60 ml) mirin
2 tablespoons (30 ml) dark brown sugar
2 tablespoons (30 ml) unseasoned rice vinegar
2 tablespoons (30 ml) dark sesame oil
2 scallions (one scallion cut into 1-inch (2.5 cm) pieces, one thinly sliced), divided
1 garlic clove, crushed
1 tablespoon (15 ml) cornstarch
2 teaspoons (10 ml) water
½ teaspoon (2.5 ml) gochugaru (Korean chile flakes)
1 small chile pepper, thinly sliced

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick cooking spray

2. Place the wings, in a single layer, into the AirFry Basket. Sprinkle evenly with the salt.

3. Place into the oven. Set to AirFry at 400°F (200°C) and cook the wings until they are golden and crispy, about 25 minutes.

4. While the wings are cooking, prepare the sauce. Put the soy sauce, mirin, sugar, vinegar, sesame oil, the 1-inch (2.5 cm) pieces of scallion, and garlic clove into a small saucepan and place over medium heat.

5. While sauce is heating, mix the cornstarch and water together well to create a thickened slurry. Once the sauce is boiling, whisk in the cornstarch mixture. Stir over heat until sauce thickens. Reserve.

6. Once wings are nicely browned, toss with sauce, gochugaru, sliced scallion and chile pepper. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):
Calories 389 (62% from fat) • carb. 7 g • pro. 29 g • fat 27 g • sat. fat 7 g chol. 11 mg • sod. 990 mg • calc. 24 mg • fiber 0 g

Five-Spice Wings

The combination of the dipping sauce with the simple preparation of these wings provides a flavor punch that's worth repeating!

Makes 4 to 6 servings

Nonstick cooking spray
1 teaspoon (5 ml) kosher salt
1 teaspoon (5 ml) five-spice powder
2 pounds (907 g) chicken wings (cut into flats and drumettes)

Dipping Sauce:
¼ cup (60 ml) fish sauce
¼ cup (60 ml) granulated sugar
1 garlic clove, finely chopped
1 small Thai chile, thinly sliced (or ½ jalapeño, seeded and thinly sliced)

1 tablespoon (15 ml) fresh lime juice
1 tablespoon (15 ml) chopped fresh cilantro
1 tablespoon (15 ml) chopped fresh mint
2 tablespoons (30 ml) thinly sliced green onions

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick cooking spray. Reserve.

2. Sprinkle the salt and five-spice powder evenly over the chicken wings. Cook as instructed in previous wing recipes.

3. While the wings are cooking, prepare the dipping sauce. Put the fish sauce, sugar, garlic and chile in a small saucepan set over medium-low heat. Cook until sugar has dissolved. Remove to cool to room temperature. Once cool, add the remaining ingredients and stir to combine. Transfer to a serving bowl and serve alongside the hot wings when ready.

Nutritional information per serving (1 teaspoon [5 ml] sauce):
Calories 39 (78% from fat) • carb. 2g • pro. 0g • fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 68mg • calc. 4mg • fiber 0g

Italian Rice Bites

For the perfect appetizer, serve these rice balls alongside prepared marinara sauce.

Makes 8 rice balls

1 cup (250 ml) medium-grain white rice
2 cups (500 ml) water
¼ teaspoon (1 ml) kosher salt
1 large egg, beaten well
3 tablespoons (45 ml) grated Pecorino Romano cheese
¼ cup (60 ml) ricotta cheese
¼ cup (60 ml) fresh parsley, chopped
¼ teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper

1 ounce (28 g) mozzarella cheese, cut into 1-inch x ¼-inch (2.5 cm x 0.6 cm) pieces
Nonstick cooking spray
¼ cup (60 ml) Italian-style breadcrumbs
Olive oil, for spraying
1 cup (250 ml) prepared marinara sauce, for dipping

1. Put the rice, water and salt into a medium saucepan. Bring to a boil, stirring occasionally. Once rice comes to a boil, cover and reduce heat to a simmer until all the water has been absorbed and the rice is tender (follow package instructions for timing). Allow to fully cool.

2. In a small bowl, combine the egg, Pecorino, ricotta, parsley and pepper. While mixing and fluffing the rice with a spoon, mix in the egg and cheese mixture. Spread the rice onto a parchment paper-lined baking sheet. Refrigerate for at least 30 minutes.

3. Once the rice has chilled, use slightly wet hands and scoop 3 tablespoons (45 ml) of rice into a ball. Repeat with remaining rice. Stuff each ball with one piece of the mozzarella and re-form if necessary.

4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray.

5. Put the breadcrumbs into a small bowl. Gently toss each rice ball into the breadcrumbs and transfer to the basket. Spray or brush liberally and evenly with oil.

6. Place assembled basket/pan into oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350ºF (180°C). Cook rice balls until evenly golden, about 15 to 20 minutes.

7. Serve immediately, with marinara sauce on the side.

Nutritional information per rice bite:

Calories 269 (41% from fat) • carb. 17g • pro. 15g • fat 10g • sat. fat 2g chol. 90mg • sod. 500mg • calc. 106mg • fiber 1g

Coconut Shrimp

Serve with a curried mayonnaise for some fun hors d'oeuvres.

Makes about 3 to 4 small bite servings

¾ pound (340 g) shrimp
½ teaspoon (2.5 ml) kosher salt
½ cup (125 ml) unbleached, all-purpose flour
1 large egg, beaten
1 cup (250 ml) panko breadcrumbs
½ cup (125 ml) shredded coconut
Nonstick cooking spray
Olive oil, for spraying or brushing

1. Season the shrimp evenly with salt.

2. Set up 3 containers for dredging – one with flour, one with egg and the third with the panko and coconut mixed together.

3. Dip each shrimp in the flour, shaking off any excess. Next dip in the egg and then finally coat well with the panko mixture.

4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Liberally spray or brush the shrimp on both sides with olive oil. Place in the oven in the upper rack position. Set to Airfry at 375°F (190°C). Cook for about 5 minutes per side, or until golden brown.

5. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 294 (56% from fat) • carb. 21g • pro. 12g • fat 19g • sat. fat 16g chol. 71mg • sod. 657mg • calc. 39mg • fiber 5g

Crab Cakes

This showstopper dish can be served either as an appetizer or a first course. The size of the crab cakes can always be adjusted.

Makes about 18 crab cakes (appetizer/hors d'oeuvre size)

Nonstick cooking spray
1 teaspoon (5 ml) olive oil
1 medium red bell pepper, finely diced
1 jalapeño pepper, seeded and finely diced
3 green onions, thinly sliced

1 **garlic clove, finely chopped**
¼ **teaspoon (1 ml) kosher salt**
16 **ounces (453 g) lump crabmeat, picked through to remove any shells**
2 **large eggs, lightly beaten**
1 **cup (250 ml) panko breadcrumbs, plus extra for dredging**
½ **cup (125 ml) mayonnaise**
1 **teaspoon (5 ml) Worcestershire sauce**
1 **teaspoon (5 ml) Dijon mustard**
1½ **teaspoons (7.5 ml) seafood/crab seasoning**
Olive Oil for spraying/brushing
Lemon wedges for serving

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.

2. Put a large skillet over medium heat and add the olive oil. Once the pan is hot and the olive oil shimmers across the pan, add the peppers, onions and garlic. Sweat for about 5 minutes, until the vegetables are softened. Stir in the salt. Remove from heat and allow to cool slightly.

3. Once cool, combine the vegetables with the crabmeat in a large mixing bowl. Add the eggs, panko, mayonnaise, Worcestershire, Dijon and crab seasoning.

4. Gently mix all ingredients together. It is best to not break up the crabmeat, so it is preferable to mix together with clean hands.

5. Using a ¼ cup (60 ml) measuring cup, scoop individual cakes and lightly form with hands. Place onto a clean plate/platter. Cover with plastic and refrigerate for 1 hour before cooking.

6. Once ready to cook, pat both sides of the crab cakes into panko and arrange onto the prepared basket. Spray or brush liberally with olive oil.

7. Place into oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F (200°C). Cook for 10 minutes.

8. Serve immediately with lemon wedges on the side.

Nutritional information per serving (per crab cake):
Calories 109 (65% from fat) • carb. 4g • pro. 5g • fat 8g • sat. fat 1g
chol. 39mg • sod. 410mg • calc. 26mg • fiber 0g

Cajun Crispy Shrimp

Serve this fun appetizer with spiced-up rémoulade sauce!

Makes about 4 to 5 “snack” servings

Nonstick cooking spray
1 **pound (454 g) shelled and deveined large raw shrimp**
½ **cup (125 ml) unbleached, all-purpose flour**
½ **cup (125 ml) cornmeal (white or yellow)**
1½ **teaspoons (7.5 ml) chili powder**
1 **teaspoon (5 ml) thyme**
½ **teaspoon (2.5 ml) ground cumin**
½ **teaspoon (2.5 ml) garlic powder**
½ **teaspoon (2.5 ml) sweet paprika**
½ **teaspoon (2.5 ml) kosher salt**
¼ **teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper**
1 **large egg**
3 **tablespoons (45 ml) whole milk**
Nonstick cooking spray
Vegetable oil, for spraying or brushing

1. Rinse and dry shrimp well.

2. Stir together the flour, cornmeal, chili powder, thyme, cumin, garlic powder, paprika, salt and pepper in a medium bowl. Beat the egg together with the milk in a separate bowl.

3. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.

4. Dip each shrimp into the egg mixture and then toss in the seasoned flour to completely coat.

5. Spray or brush the shrimp liberally with oil and then place evenly on the prepared basket.

6. Place in the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 375°F (190°C). Cook for about 5 minutes per side, or until golden brown.

7. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 5 servings):
Calories 174 (14% from fat) • carb. 11g • pro. 15g • fat 2g • sat. fat 1g
chol. 133mg • sod. 661mg • calc. 26mg • fiber 1g

Blistered Shishito Peppers

Not sure if there is a faster or tastier appetizer around!

Makes 4 to 6 servings

12 ounces (340 g) shishito peppers
1 tablespoon (15 ml) olive oil
½ teaspoon (2.5 ml) kosher salt
Nonstick cooking spray

1. Toss the peppers together with the oil and salt.

2. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray.

3. Put the peppers into the prepared basket and place in oven in the upper rack position. Set to Airfry on 400°F (200°C). Cook for about 8 to 10 minutes, tossing once in the middle of the cooking time. Peppers should be soft and blistered.

4. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):
Calories 35 (59% from fat) • carb. 3g • pro. 1g • fat 3g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 185mg • calc. 8mg • fiber 2g

AirFried Vegetable Wontons

A fun and tasty hors d'oeuvre to try at your next party.

Makes 24 wontons

Filling:
1½ teaspoons (7.5 ml) vegetable oil
1 shallot, finely chopped
½ jalapeño, seeded and finely chopped
1 small carrot, finely chopped
½ small celery stalk, finely chopped
1 garlic clove, finely chopped
1 medium white mushroom, finely chopped
¼ small red bell pepper, finely chopped
1 ½-inch (1.25 cm) piece ginger, finely chopped
2 teaspoons (10 ml) soy sauce
2 teaspoons (10 ml) sesame oil
1 tablespoon (15 ml) rice vinegar

Wontons:
1 large egg
1 tablespoon (15 ml) water
24 wonton wrappers
Nonstick cooking spray
Vegetable oil, for spraying or brushing

1. Prepare the filling. Add the 1½ teaspoons (7.5 ml) of vegetable oil to a large sauté pan and place over medium heat. Add the shallot, jalapeño, carrot and celery and sauté for about 3 minutes, until vegetables soften slightly. Add the garlic, mushroom, and bell pepper and continue to cook for an additional 4 to 5 minutes until soft and lightly browned.

2. Stir in the ginger, soy sauce, sesame oil, and rice vinegar and cook for an additional minute. Taste and adjust seasoning according to preference.

3. Allow to cool before assembling wontons.

4. Mix the egg with 1 tablespoon (15 ml) of water in a small bowl. Lay out wonton wrappers, starting with 12 (keeping the remaining 12 covered with a damp towel). Working quickly, put about ½ tablespoon (7.5 ml) of filling into the center of each wrapper. Use your finger to paint the edges of each wrapper with the egg wash. Shape each wonton by pinching the opposing corners of each square together. Repeat with remaining 12 wrappers.

5. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick cooking spray.

6. Arrange wontons into the prepared basket. Spray or brush evenly with oil. Place into oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F (180°C) for 8 minutes, until golden brown.

7. Serve wontons with a soy dipping sauce.

Nutritional information per wonton:

Calories 35 (55% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 1g • sat. fat 0g chol. 1mg • sod. 67mg • calc. 9mg • fiber 0g

Fajita-Style Quesadillas

The griddle plate makes it easy to create restaurant-quality quesadillas in your AirFryer.

Makes 2 quesadillas

1 shallot, thinly sliced
1 small red pepper (about 8 ounces [227 g]), cut into lengthwise strips
1 small jalapeño, seeded and sliced thinly lengthwise
1 teaspoon (5 ml) olive oil
Pinch kosher salt
4 eight-inch (20 cm) flour tortillas
½ cup (125 ml) shredded Monterey Jack cheese
Oil for brushing

1. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, with the Griddle side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F (230°C) and preheat for at least 10 minutes.

2. Toss the shallot, pepper and jalapeño together with the olive oil and salt.

3. Once preheated, add the vegetables to the griddle plate. Cook until soft and lightly browned, about 6 to 8 minutes. Remove and reserve. Carefully wipe off the griddle plate.

4. Assemble the quesadillas by laying out 2 of the tortillas. Brush the exterior sides with oil. Divide the cheese evenly between the 2 and then top evenly with the griddled vegetables.

5. Cook one quesadilla at a time on the hot griddle. Cook for about 3 minutes and then remove from the oven to flip. Cook on the second side for about 1 to 2 minutes. Repeat with second quesadilla.

6. Cut each into wedges and serve.

Note: If a softer quesadilla is preferred, lower the oven to 375°F (190°C) once the vegetables have been cooked. Quesadillas will take slightly longer at the lower temperature, about 4 to 5 minutes on the first side and 2 minutes on the second.

Nutritional information per serving (based on 8 servings):

Calories 118 (42% from fat) • carb. 16g • pro. 3g • fat 4g • sat. fat 2g chol. 6mg • sod. 142mg • calc. 56mg • fiber 1g

Loaded Sweet Potato Wedges

A southwestern twist for the sweet potato offers a good flavour balance between savory and sweet.

Make about 3 to 4 servings

Nonstick cooking spray
1 large sweet potato or yam, about 12 to 13 ounces (340 to

368 g)
Olive oil, for spaying or brushing
½ cup (125 ml) black beans, drained
3 tablespoons (45 ml) chopped green chiles
½ cup (125 ml) shredded sharp Cheddar cheese
1 green onion, cut into ¼-inch (0.6 cm) slices
½ ripe avocado, diced
Cilantro, chopped
Sour cream, for garnish and serving

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan lined with foil and coat with nonstick spray. Reserve.

2. Cut the sweet potato in half in the middle to create 2 equal parts. Then cut each half into ¼-inch (0.6 cm) wedges, similar to a steak fry cut. Place the wedges onto the prepared basket. Spray or brush liberally with olive oil. Put into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F (200°C). Cook for about 12 minutes, until golden and cooked through.

3. Once the potatoes are cooked, transfer from the AirFryer Basket to the lined Baking Pan. Evenly layer with the black beans, green chiles and Cheddar. Return to the oven and set to Broil at 450°F (230°C). Cook for about 5 minutes, until the cheese is melted and bubbling.

4. Sprinkle with the sliced green onions, diced avocado and chopped cilantro. Serve immediately with sour cream on the side.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 212 (30% from fat) • carb. 31g • pro. 7g • fat 7g • sat. fat 3g
chol. 15mg • sod. 181mg • calc. 137mg • fiber 6g

Eggplant Fries

Eggplant "fries" up beautifully in the Cuisinart® AirFryer – minimal oil is required for crispy perfection.

Makes 4 to 6 servings

Nonstick cooking spray
¼ cup (60 ml) unbleached, all-purpose flour
1 large egg, lightly beaten
½ cup (125 ml) breadcrumbs
1 baby eggplant (about ½ pound [227 g]), cut into 4 in. x ¼ in. fries (10 x 0.6 cm)
Olive oil, for spraying or brushing
½ teaspoon (2.5 ml) kosher salt
½ cup (125 ml) shredded mozzarella
1 cup (250 ml) marinara sauce

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.

2. Put the flour, beaten egg, and breadcrumbs each in separate shallow containers for dipping.

3. Dredge each piece of eggplant, first into the flour, then the egg, and finally the breadcrumbs. After dredging in each ingredient, pat the eggplant to remove any excess before adding to the next ingredient.

4. Arrange the breaded eggplant fries in a single layer in the AirFry Basket. Spray or brush liberally with olive oil and season evenly with salt.

5. Place in the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F (200°C) and AirFry until golden brown, about 8 to 10 minutes. Flip and AirFry the opposite side for an additional 5 to 6 minutes. Remove and reserve. Repeat with any remaining eggplant fries.

6. Arrange all fries into the basket and spread evenly with the shredded mozzarella. Return to the oven and set to Broil at 450°F (230°C) for about 3 to 5 minutes, until cheese is melted and bubbly.

7. Serve immediately with warmed marinara sauce.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 339 (55% from fat) • carb. 25g • pro. 14g • fat 22 g • sat. fat 8g
chol. 45mg • sod. 830mg • calc. 310mg • fiber 4g

Nutritional information per serving (based on 6 servings):
Calories 137 (36% from fat) • carb. 17g • pro. 5g • fat 6g • sat. fat 2g chol. 41mg • sod. 488mg • calc. 83mg • fiber 2g

Spring Rolls

Make your favourite takeout dish at home without deep-frying – these appetizers are packed with fresh ingredients and great flavour.

Makes 28 spring rolls

Nonstick cooking spray
6 green cabbage leaves (about 10 ounces [295 ml]), shredded or finely sliced
3 medium carrots (about 6 ounces [170 g]), julienned
1 1-inch (2.5 cm) piece fresh ginger, peeled and julienned
3 green onions, thinly sliced
½ small green chile, like jalapeño or serrano, finely chopped
⅓ cup (75 ml) fresh basil leaves, thinly sliced
½ cup (125 ml) fresh cilantro, chopped
1½ tablespoons (25 ml) fish sauce
½ lime, juiced
½ block extra-firm tofu, cut into 28 thick julienne strips
Egg roll wrappers
Vegetable oil, for brushing
Sweet chili sauce, for serving

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.
2. Put all of the filling ingredients, except the tofu, into a mixing bowl. Combine and reserve.
3. Place one piece of tofu in the center of one egg roll wrapper, and top with about 1 tablespoon (15 ml) of filling. Fold the bottom of the wrapper up, over the filling. Fold the right side over and then the left, and roll up to secure the spring roll. Brush the edge with water to seal. Transfer to prepared basket. Reserve and repeat with remaining wrappers. Spray or brush liberally and evenly with oil.
4. Place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400ºF (200°C). Cook until golden brown, about 10 minutes.
5. Serve immediately with a sweet chili sauce.

Nutritional information per spring roll:
Calories 45 (43% from fat) • carb. 5g • pro. 2g • fat 2g • sat. fat 0g chol. 7mg • sod. 95mg • calc. 15mg • fiber 1g

Main Dishes

Chicken Tenders

These homemade tenders are a favourite for all ages.

Makes about 6 servings

Nonstick cooking spray
1 to 1½ pounds (454 to 680 g) thinly sliced chicken breast
1 cup (250 ml) unbleached, all-purpose flour
2 large eggs, lightly beaten
1 cup (250 ml) panko breadcrumbs
¾ teaspoon (3.75 ml) kosher salt
¾ teaspoon (3.75 ml) freshly ground pepper
Olive oil, for spraying or brushing

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.
2. Cut the thin chicken breasts into strips, about 4 in. x 1 in. (10 to 2.5 cm) each.
3. Put the flour, eggs and panko into individual containers large enough for dipping the chicken.

4. Sprinkle the chicken with the salt and pepper completely on both sides. Dredge each strip in flour and shake off the excess before dipping into egg, and then finally coating evenly with the panko breadcrumbs.

5. Put the prepared strips in the basket and spray or brush liberally with olive oil. Put the assembled tray into the upper rack position. Set oven to AirFry at 400°F (200°C), cooking chicken until evenly browned and the internal temperature of the chicken registers 165°F (74°C), about 10 to 15 minutes. For even cooking, flip the tenders with 5 minutes of cooking time remaining.

6. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):
Calories 204 (30% from fat) • carb. 15g • pro. 20g • fat 7g • sat. fat 1g
chol. 110mg • sod. 393mg • calc. 14mg • fiber 1g

Grilled Beef Burgers

With nice grilled char on the outside and juicy on the inside, you can enjoy a perfect burger any time of year.

Makes 4 six-ounce (170 g) burgers

24 ounces (680 g) ground chuck (80/20)
1 teaspoon (5 ml) kosher salt

½ teaspoon (2.5 ml) freshly ground black pepper
½ teaspoon (2.5 ml) garlic powder

1. Season the beef evenly with the salt, pepper and garlic powder. Form into 4 equal patties.

2. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan with the Grill side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F (230°C) and preheat for at least 10 minutes.

3. Once preheated, carefully place the burgers evenly on the grill plate. Cook for 4 minutes on the first side, flip and then cook for an additional 3 minutes. For cheeseburgers, add sliced cheese once the burgers are flipped.

4. Allow to rest for about 5 minutes before serving. Serve immediately on burger buns (lightly toast in oven if preferred) with desired toppings.

Nutritional information per burger:
Calories 434 (59% from fat) • carb. 0g • pro. 43g • fat 27g • sat. fat 10g
chol. 153mg • sod. 704mg • calc. 40mg • fiber 0g

Steak Frites

This classic bistro meal is so easy to make at home.
Try it with our Salsa Verde, see following recipe.

Makes about 4 servings

2 strip steaks, about 1 inch to 1½ inches (2.5 to 3.75 cm) thick
½ teaspoon (2.5 ml) freshly ground black pepper
1½ teaspoons (7.5 ml) kosher salt, divided
1 pound ([454 g] about 3 medium) russet potatoes
Nonstick cooking spray
Olive oil, for spraying

1. Season the steaks evenly, on both sides with the black pepper and ½ teaspoon (2.5 ml) of the salt.

2. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, lined with foil, with the Grill side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F (230°C) and preheat for at least 10 minutes.

3. Once preheated, carefully add the steaks to the grill plate. Cook until medium rare, for 5 to 6 minutes per side, depending on thickness.

4. While steaks are cooking, cut potatoes into ¼-inch-thick (0.6 cm) pieces, about 4 inches (10 cm) long. Pat dry completely.

5. Once steaks are cooked, remove and let rest on a cutting board. Carefully replace the Grill/Griddle plate with the AirFryer Basket, coated with nonstick cooking spray.

6. Put the dried potatoes into the basket. Spray or brush liberally with olive oil. Sprinkle with remaining teaspoon of salt and toss. Spread into a single layer.

7. Put the assembled pan into the upper rack position. Set to AirFry at 400°F (200°C) for 15 minutes, cooking until desired crispiness is achieved.

8. To serve: slice the rested steak and divide evenly with the hot fries. Serve with dipping sauce, such as salsa verde if desired.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 309 (26% from fat) • carb. 21g • pro. 35g • fat 9g • sat. fat 3g
chol. 92mg • sod. 958mg • calc. 40mg • fiber 2g

Salsa Verde

This multipurpose sauce works on steak, chicken, fish and veggies. It is so good you will want to use it on everything!

Makes about ¼ cup (60 ml)

1 small garlic clove
1 small jalapeño, stem and seeds discarded
1 cup (250 ml) fresh parsley leaves
¼ teaspoon (1 ml) kosher salt
¼ teaspoon (1 ml) fresh lemon juice
¼ cup (60 ml) olive oil

1. Finely chop both the garlic and jalapeño together in a food processor using the large chopping blade. Add the parsley, salt and lemon juice to the work bowl. Pulse to roughly chop.

2. With the motor running, slowly add the olive oil through the small feed tube until all ingredients are incorporated. Taste and adjust seasoning according to preference.

Nutritional information per tablespoon (15 ml):
Calories 128 (94% from fat) • carb. 1g • pro. 1g • fat 14g • sat. fat 2g
chol. 0mg • sod. 156mg • calc. 23mg • fiber 1g

South of the Border Grilled Chicken

This multipurpose chicken makes the perfect filling for tacos or enchiladas and is also delicious as a salad or grain bowl topper.

Makes about 6 to 8 servings

2 pounds (907 g) boneless, skinless chicken thighs
1 teaspoon (5 ml) ancho chili powder
1 teaspoon (5 ml) ground cumin
1 teaspoon (5 ml) kosher salt
1 small onion, cut into quarters
2 crushed garlic cloves
1 jalapeño pepper, quartered
1 small handful fresh cilantro sprigs
½ lime

1. Prepare the chicken by seasoning with the chili powder, cumin and salt. Put into a nonreactive mixing bowl with the quartered onion, crushed garlic cloves, jalapeño, and cilantro. Stir ingredients together. Cover and refrigerate for about 4 to 6 hours (up to overnight).

2. Once marinated, place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, with the Grill side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F (230°C) and preheat for at least 10 minutes.

3. Once preheated, add the chicken thighs onto the grill plate in a single layer. Cook for about 10 minutes per side.

4. Remove chicken and thinly slice. Squeeze with lime.

Nutritional information per serving (based on 8 servings):
Calories 145 (29% from fat) • carb. 2g • pro. 23g • fat 5g • sat. fat 1g
chol. 94mg • sod. 372mg • calc. 22mg • fiber 1g

Grilled Spring Chicken with Asparagus

The versatility of the grill allows for easy weeknight dinners.

Makes 2 to 4 servings

2 boneless, skinless chicken breasts, about 1½ pounds (680 g)
½ cup (125 ml) plus 1 teaspoon (5 ml) extra virgin olive oil, divided
¼ cup (60 ml) fresh lemon juice
1 tablespoon (15 ml) kosher salt plus additional for light seasoning
½ teaspoon (2.5 ml) paprika
3 fresh thyme sprigs
1 pound (454 g) asparagus, hard ends trimmed
6 green onions, trimmed

1. Put the chicken in a nonreactive mixing bowl or container. Stir together ½ cup (125 ml) of the olive oil, lemon juice, teaspoon salt, paprika and thyme. Pour over chicken and let rest in the refrigerator for 1 hour.

2. When ready to cook, place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan with the Grill side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F (230°C) and preheat for at least 10 minutes.

3. Once preheated, add the chicken to the grill and cook for 10 minutes. Flip the chicken and continue cooking for an additional 5 minutes. The internal temperature should reach 165°F (74°C).

4. While the chicken is cooking, toss the asparagus and green onions with a pinch of salt and remaining olive oil.

5. Once chicken is finished cooking, remove from the oven and allow to rest. Add the vegetables to the grill plate and continue to cook for about 8 to 10 minutes. Vegetables should be browned and cooked through.

6. Cut the chicken into slices and serve alongside the vegetables.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 363 (46% from fat) • carb. 11g • pro. 39g • fat 19g • sat. fat 3g
chol. 109mg • sod. 873mg • calc. 61mg • fiber 3g

Mediterranean Halibut with Baby Potatoes

The fish and potatoes stand up well to the briny flavours of the artichokes and olives—be sure to serve with fresh lemon on the side. The halibut in this recipe can easily be exchanged for any hearty fish like cod or salmon.

Makes 4 servings

Nonstick cooking spray
12 ounces (340 g) baby potatoes
1 tablespoon (15 ml) plus 1 teaspoon (5 ml) olive oil
1 teaspoon (5 ml) kosher salt plus extra for light seasoning, divided
2 garlic cloves, crushed and divided
1½ pounds (680 g) halibut, cut into 4 individual portions
1 jar (9 to 10 ounces [255 to 283 g]) artichoke hearts, cut into quarters
½ cup (125 ml) green olives, pitted and roughly chopped
1 teaspoon (5 ml) lemon zest
¼ cup (60 ml) chopped fresh parsley
Lemon wedges

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.

2. Toss the baby potatoes with 1 tablespoon olive oil, ½ teaspoon salt and 1 crushed garlic clove. Arrange on ½ of the prepared basket and place into the oven in the upper (200°C) rack position. Set to AirFry at 350°F (180°C). Cook for about 15 minutes.

3. While the potatoes are cooking, sprinkle the halibut with a pinch of salt. Reserve. Toss the artichoke hearts, olives, lemon zest, ½ teaspoon (2.5 ml) salt, remaining teaspoon of olive oil and garlic clove.

4. After 15 minutes, remove the basket from the oven and add the fish on the opposite side as the potatoes, top with the artichoke mixture and return to the oven. Set to 400°F (200°C) and continue to cook for an additional 10 minutes until the fish is cooked through.

5. When all is finished cooking, divide the potatoes and fish among 4 plates. Top with chopped parsley and serve with lemon wedges.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 295 (25% from fat) • carb. 17g • pro. 2g • fat 4g • sat. fat 1g
chol. 0mg • sod. 231mg • calc. 32mg • fiber 1g

Fish Tacos

Get a taste of Baja and the beach with these fish tacos – guilt free!

Makes 6 tacos

Nonstick cooking spray
12 ounces (340 g) cod, cut into ½-inch (1.25 cm), 1-ounce (28 g) strips
1 teaspoon (5 ml) kosher salt, divided
½ lime
½ cup (125 ml) unbleached, all-purpose flour
1 egg, lightly beated
1 cup (250 ml) panko breadcrumbs
Olive oil, for spraying or brushing
6 corn tortillas
Shredded cabbage
Cilantro, roughly chopped
Avocado
Lime wedges
Crema or sour cream

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.
2. Season cod with ½ teaspoon (2.5 ml) of the salt and a squeeze of lime.

3. Set up 3 containers for dredging – one with flour, one with egg and the third with the panko and remaining ½ teaspoon (2.5 ml) of salt. Dip the cod first into the flour, shaking off any excess. Next dip in the egg and then finally, coat well with the panko.

4. Spray or brush both sides of cod liberally with olive oil and place into the fry basket. Place into the oven. Set to AirFry at 400°F (200°C). Cook for about 9 minutes, flip fish pieces and cook for an additional 3 to 5 minutes, until evenly crispy.

5. Reserve cooked fish and then heat tortillas for about 2 to 3 minutes at 300°F (150°C), until soft and pliable. Serve tacos, each with 2 pieces of fish. Garnish as desired with shredded cabbage, cilantro, avocado, fresh lime and crema or sour cream.

Nutritional information per serving per taco:
Calories 149 (22% from fat) • carb. 21g • pro. 13g • fat 1g • sat. fat 0g
chol. 24mg • sod. 447mg • calc. 55mg • fiber 2g

Cauliflower Steaks

The hot griddle provides even heating, browning cauliflower steaks to beautiful crispiness in just 20 minutes. The griddled cauliflower pairs beautifully with the Salsa Verde, recipe on page 22.

Makes 4 servings

1 cauliflower head, about 1¾ pounds (795 g)
1 tablespoon (15 ml) olive oil

½ teaspoon (2.5 ml) kosher salt

1. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, lined with foil, with the Griddle side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F (230°C) and preheat for at least 10 minutes.
2. Cut cauliflower into even slices, about ¾ inch to 1 inch (1.9 to 2.5 cm) thick. Brush liberally with olive oil on both sides and sprinkle with salt.
3. Once preheated, carefully and evenly place the cauliflower slices onto the griddle plate. Cook for 10 minutes on each side.
4. Serve with desired sauce or enjoy on its own.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 80 (40% from fat) • carb. 10g • pro. 4g • fat 4g • sat. fat 1g chol. 0mg • sod. 355mg • calc. 44mg • fiber 4g

Falafel

AirFrying lightens this Middle Eastern dish without compromising on crunch or flavour. Don't forget this recipes requires the chickpeas to be soaked overnight.

Makes 12 falafel

1 garlic clove
1 small shallot, halved
½ cup (125 ml) dried chickpeas, previously soaked overnight, rinsed and drained
¾ teaspoon (3.75 ml) kosher salt
⅛ teaspoon (0.5 ml) freshly ground black pepper
¾ teaspoon (3.75 ml) ground cumin
¼ teaspoon (1 ml) ground coriander
⅛ teaspoon (0.5 ml) chili powder
⅓ cup (75 ml) packed fresh Italian parsley leaves
1 tablespoon (15 ml) unbleached, all-purpose flour
¼ teaspoon (1 ml) baking soda
1 tablespoon (15 ml) water
Nonstick cooking spray
Olive oil for brushing or spraying
Pita bread, chopped tomatoes and cucumbers and tahini for serving

1. Insert the chopping blade into the work bowl of a food processor. Add the garlic and shallot and pulse to chop, about 8 pulses. Add the chickpeas, salt and spices with the flour. Pulse 6 to 8 times to coarsely grind the chickpeas. Scrape the work bowl and then continue to pulse to completely incorporate all ingredients. Remove and reserve ⅓ cup (75 ml) of the mixture.
2. Dissolve the baking soda in the water. With the processor running, add the liquid through the feed tube and continue running until incorporated. Remove mixture and stir together with the reserved ⅓ cup (75 ml).
3. Using a tablespoon (15 ml), scoop the chickpea mixture and shape into 12 balls. Place the balls on a tray lined with waxed paper. Cover and refrigerate for 30 minutes to set.
4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray.
5. Once falafel has chilled, place evenly into the prepared basket. Spray or brush liberally with oil.
6. Place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F (180°C). Cook for 10 minutes until evenly browned.
7. Serve falafel with pita bread and chopped tomatoes and cucumbers. Drizzle with tahini.

Nutritional information per falafel:
Calories 45 (33% from fat) • carb. 6g • pro. 2g • fat 4g • sat. fat 0g chol. 0mg • sod. 178mg • calc. 13mg • fiber 2g

Fresh Margherita Pizza

The sky's the limit for topping an AirFry pizza. We chose to keep this one simple with fresh tomatoes and basil – classic and delicious.

Makes 1 pizza, about 8 servings

Nonstick cooking spray
1 tablespoon (15 ml) extra virgin olive oil, divided
12 ounces (340 g) pizza dough, room temperature
10 ounces (295 g) grape tomatoes, about 1 pint, halved
1 small garlic clove, crushed
¼ teaspoon (1 ml) kosher salt
3 ounces (85 g) mozzarella, shredded
1 tablespoon (15 ml) grated Parmesan
2 to 3 fresh basil leaves, torn

1. Spray the Baking Pan with nonstick cooking spray and then brush with a layer of olive oil. Roll or stretch the pizza dough to fit the pan. Brush the pizza dough about 1 teaspoon (5 ml) of olive oil and place into the oven. Set to Convection Bake at 450°F (230°C) and bake for about 8 to 10 minutes, until the top is golden brown.

2. While the pizza is baking, toss the halved grape tomatoes together with the remaining oil, crushed garlic clove and salt.

3. Remove the pizza from the oven and top with the cheese and grape tomatoes evenly in the center, leaving an even border for the crust.

4. Return to the oven and bake for an additional 5 to 7 minutes, until brown and bubbly.

5. Scatter with the fresh basil and serve immediately.

Nutritional information per serving:
Calories 174 (30% from fat) • carb. 24g • pro. 6g • fat 6g • sat. fat 2g
chol. 9mg • sod. 412mg • calc. 66mg • fiber 1g

Crunchy Sesame Tuna

This tuna works well over fresh salad greens tossed with the Asian-Style Frizzled Green Beans, page 29.

Makes 2 to 3 servings

Nonstick cooking spray
¼ cup (60 ml) panko breadcrumbs
1 tablespoon (15 ml) plus 1 teaspoon (5 ml) vegetable oil
½ pound (227 g) sushi-grade tuna (1¼ inches [3 cm] thick)
½ teaspoon (2.5 cm) kosher salt
1 teaspoon (5 ml) sesame seeds
Soy sauce and dark sesame oil for drizzling

1. Line the Baking Pan with foil and spray with nonstick cooking spray.

2. Toss the panko with 1 tablespoon (15 ml) of oil and spread evenly onto the prepared baking pan.

3. Place in oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F (180°C) for about 5 minutes. Remove from oven and toss together, reserve.

4. Discard the foil and place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, Griddle side up and return to the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F (230°C) and allow to preheat for at least 10 minutes.

5. While preheating, season the tuna with the salt evenly on both sides and lightly coat both sides with the sesame seeds.

6. Once preheated, place the tuna onto the griddle. Cook until medium rare, for about 3 minutes per side.

7. Remove from oven and cut into ¼-inch (0.6 cm) slices across the grain of the fish. Serve drizzled with some soy sauce and sesame oil if desired and sprinkled liberally with the reserved panko crunchies.

Nutritional information per serving (based on 3 servings):

Calories 180 (50% from fat) • carb. 4g • pro. 18g • fat 10g • sat. fat 2g chol. 29mg • sod. 43mg • calc. 6mg • fiber 0g

Sausage and Peppers

An easy, any night of the week meal.

Makes about 4 servings

1 pound (454 g) fresh Italian chicken sausages
1 red onion, cut into thin wedges with the root intact
1 large red pepper, halved and seeded, sliced lengthwise
1 teaspoon (5 ml) olive oil
¼ teaspoon (1 ml) kosher salt
Pinch smoked paprika
Pinch freshly ground black pepper

1. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, with the Griddle side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F (230°C) and preheat for at least 10 minutes.

2. Once preheated, add the sausages to the griddle plate. Cook for about 10 minutes per side, until the sausage are completely cooked through. Remove and reserve.

3. While the sausages are cooking, toss the onion and red pepper with the olive oil, salt, smoked paprika and pepper.

4. When sausages are cooked and resting, add the onion/pepper mix to the griddle. Cook until soft and lightly brown, about 7 to 10 minutes. Toss once during cooking time for even results.

5. Slice the sausages, toss with the cooked vegetables and serve.

Nutritional information per serving:

Calories 168 (49% from fat) • carb. 4g • pro. 13g • fat 9g • sat. fat 0g chol. 45mg • sod. 629mg • calc. 26mg • fiber 2g

Side Dishes

Grilled Watermelon Salad

Sweet and salty marry well in this refreshing summertime salad.

Makes 4 servings

2 small to medium shallots (about 1½ ounces [43 g] each), thinly sliced
1 tablespoon (15 ml) plus ½ teaspoon (2.5 ml) olive oil, divided
Pinch kosher salt
2 pounds (907 g) watermelon, cut into 1-inch-thick (2.5 cm) slices with the rind attached
6 to 8 large mint leaves, sliced
2 cups (500 ml) baby arugula
1 ounce (28 g) feta cheese, crumbled
1 teaspoon (5 ml) balsamic vinegar

1. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, with the Grill side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F (230°C) and preheat for at least 10 minutes.

2. While the Grill is preheating, toss the sliced shallots with ½ teaspoon (2.5 ml) olive oil and pinch of salt. Brush both sides of the watermelon slices with 1 teaspoon (5 ml) of the olive oil.

3. Once preheated, add the shallots to the grill plate and cook until golden and frizzled, for about 3 to 4 minutes. Remove and reserve.

4. Add the watermelon to the grill and cook about 4 to 5 minutes per side. Watermelon should still be cold and crunchy on the inside. Remove the watermelon from the oven and cut into 1½-inch (3.75 cm) chunks toss with the sliced mint leaves.

5. Arrange a platter with the baby arugula. Top with the warm watermelon chunks and grilled shallots. Evenly scatter the crumbled feta on top. Drizzle with the vinegar and remaining 2 teaspoons (10 ml) olive oil. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 128 (39% from fat) • carb. 18g • pro. 3g • fat 6g • sat. fat 2g
chol. 6mg • sod. 85mg • calc. 69mg • fiber 1g

Hasselback Potatoes

We are not sure which is better, the impressive presentation or the maximum crunch that this fun potato side dish provides.

Makes 4 servings

Nonstick cooking spray
4 russet potatoes (about 6 to 8 ounces [170 to 227 g] each)
2 teaspoons (10 ml) olive oil
¾ teaspoon (3.75 ml) kosher salt
2 tablespoons (30 ml) unsalted butter, melted
1 small garlic clove, finely chopped

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick cooking spray. Reserve.

2. Carefully cut each potato, by creating thin, evenly spaced (about ⅛-inch [0.3 cm] apart) slices along the wider, flat surface of the potato. Slice about ¾ of the way down the potato without slicing completely through. Drizzle with the oil and sprinkle the salt evenly into the cuts of the potatoes.

3. Place potatoes onto the prepared basket and place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 375°F (190°C). After about 40 minutes the slices will begin to open up.

4. While the potatoes are cooking, combine the melted butter together with the chopped garlic. After the potatoes have been cooking for about 30 to 40 minutes, remove from oven and evenly brush the garlic butter into all of the open crevices of the potato.

5. Return to the oven and increase the temperature to 400°F (200°C). Continue to cook until potatoes become super crisp and browned, about an additional 20 to 30 minutes.

6. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 239 (29% from fat) • carb. 39g • pro. 5g • fat 8 • sat. fat 4g
chol. 15mg • sod. 453mg • calc. 29mg • fiber 3g

Sweet Potato Fries

These tasty fries are a more nutritious alternative to regular French fries.

Makes 2 to 3 Servings

Nonstick cooking spray
1 pound (454 g) sweet potatoes (about 2 medium), cut into ¼-inch-thick (0.6 cm) pieces, about 4 inches (10 cm) long
Olive oil, for spraying/brushing
½ teaspoon (2.5 ml) kosher salt

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick cooking spray.

2. Put the cut sweet potatoes into the prepared basket. Spray or brush liberally with oil. Sprinkle with salt and toss. Spread into a single, even layer.

3. Place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F (200°C). Cook for 15 minutes until golden brown and crispy.

4. Serve immediately. These pair really well with the Chipotle Mayonnaise on page 10!

Nutritional information per serving: (based on 3 servings):
Calories 149 (11% from fat) • carb. 31g • pro. 3g • fat 2g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 434mg • calc. 57mg • fiber 5g

Beer-Battered Onion Rings

The super crispy exterior of these onion rings contrasts nicely with the melt in your mouth interior, leaving you wanting more!

Makes 4 servings

Nonstick cooking spray
1 medium-large onion (about 10 to 13 ounces)
½ cup (125 ml) plus 2 tablespoons (30 ml) white rice flour
½ cup (125 ml) plus 2 tablespoons (30 ml) tapioca starch (corn starch may be substituted)
½ teaspoon (2.5 ml) kosher salt
4 ounces (113 g) beer or sparkling water
Olive oil, for brushing or spraying

1. Place the AirFryer Basket onto a foil-lined Baking Pan and coat Basket well with nonstick cooking spray.
2. Cut onion, crosswise, into ¼-inch (0.6 cm) slices.
3. Stir the white rice flour, tapioca starch and salt together in a mixing bowl. Stir in the beer or sparkling water with a whisk until smooth. Dip the onion slices into the batter and then place evenly spaced onto the prepared basket. Once all onions are dipped and placed, put into the freezer for about 30 minutes for the batter to set up.
4. Once set, brush or spray the onions on both sides liberally with olive oil. Remove and discard the foil with any dripped batter. Evenly replace the onions back onto the basket and place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F (200°C). Cook for 20 to 25 minutes until evenly golden and crispy.
5. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 200 (17% from fat) • carb. 38g • pro. 2g • fat 4g • sat. fat 1g chol. 0mg • sod. 271mg • calc. 22mg • fiber 2g

Asian-Style Frizzled Green Beans

Simple and tasty!
This side dish will easily become your go-to weeknight veggie.

Makes 2 to 3 servings

Nonstick cooking spray
12 ounces (340 g) green beans, trimmed
1 teaspoon (5 ml) vegetable oil
¼ teaspoon (1 ml) plus pinch kosher salt, divided
1 garlic clove, crushed
1 teaspoon (5 ml) soy sauce
½ teaspoon (2.5 ml) rice vinegar
½ teaspoon (2.5 ml) granulated sugar
Crushed red chile pepper (optional for heat)

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick cooking spray. Reserve.
2. Toss the green beans with the oil, ¼ teaspoon (1 ml) of salt and crushed garlic clove in a mixing bowl and spread evenly onto the prepared basket. Place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F (200°C). Cook for 10 minutes.
3. While the green beans are cooking, stir together the soy sauce, rice vinegar and sugar together in the mixing bowl. After 10 minutes, remove the green beans from the oven and toss together with the soy mixture in the mixing bowl. Spread again in the basket and return to the oven for an additional 5 minutes.
4. Toss the beans with a pinch of salt and the crushed red chile pepper if desired. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 3 servings):

Calories 54 (26% from fat) • carb. 9g • pro. 2g • fat 2g • sat. fat 0g chol. 0mg • sod. 259mg • calc. 44mg • fiber 3g

Sweets

Cinnamon Rolls

It is a good thing these cinnamon rolls only take about 25 minutes to bake. The delicious aroma will have the taste testers lining up at the oven.

Makes 8 rolls

Dough:

2¼ teaspoons (11 ml) yeast, active dry
5 tablespoons (75 ml) granulated sugar, divided
¼ cup (60 ml) plus 2 tablespoons (30 ml) warm water (105°F to 110°F [40°C to 43°C])
2 large eggs, room temperature
¼ cup (60 ml) sour cream, room temperature
3 cups (750 ml) unbleached, all-purpose flour
½ teaspoon (2.5 ml) kosher salt
¼ cup ([60 ml] ½ stick) unsalted butter, room temperature and cubed
3 tablespoons (45 ml) unsalted butter, melted
Nonstick cooking spray

Swirl:

⅓ cup (75 ml) brown sugar, firmly packed
3 tablespoons (45 ml) granulated sugar
2 teaspoons (10 ml) ground cinnamon

Icing:

1 cup (250 ml) confectioners' sugar, sifted
4 tablespoons (60 ml) unsalted butter
1 tablespoon (15 ml) pure vanilla extract

1. In a 2 cup (500 ml) liquid measuring cup, dissolve the yeast with 2 tablespoons (30 ml) sugar in the warm water. Let stand until foamy.
2. Once foamy, add the eggs and sour cream. Whisk well together.
3. Put the flour, salt and remaining sugar into the work bowl of a food processor fitted with the dough blade or metal chopping blade. Secure the lid and process for 5 seconds to sift the dry ingredients.
4. With machine running, slowly pour the yeast mixture through the feed tube until all ingredients are combined. Next, add the butter, a little at a time so that each piece is incorporated before adding the next.
5. Process until dough is smooth, about 30 seconds. Dough should be sticky and smooth. Remove from the work bowl and place in a separate mixing bowl and cover with plastic wrap. Allow to rest for about 15 to 20 minutes.
6. While dough is resting. Stir together the brown sugar, granulated sugar and cinnamon to make the Swirl.
7. Transfer the rested dough to a lightly floured surface and punch down to deflate.
8. Lightly coat a 9-inch (23 cm) round pan with nonstick cooking spray.
9. Roll the dough into a rectangle, about 14 inches (35 cm) wide and ½ inch (1.25 cm) thick. Brush with the melted butter, leaving a 1-inch (2.5 cm) border on all but one long side.
10. Sprinkle evenly with the cinnamon sugar mixture. Roll the dough up like a jelly roll, from one long side the other (toward the unbuttered edge). Lightly pinch the long side together to seal.
11. Cut into 8 even slices with a serrated knife. Arrange into prepared pan. Cover with plastic and let rise for 35 to 40 minutes.
12. When ready to bake, set to Bake at 325°F (160°C). Allow to preheat for at least 5 minutes.
13. Bake for about 20 to 25 minutes until puffed with golden tops and hollow sounding when tapped.

14. While baking, prepare the icing by combining the confectioners' sugar, butter and vanilla together, either in the food processor or with a hand mixer. Icing should be completely smooth.

15. Let rolls cool for about 15 minutes before spreading with the icing.

Nutritional information per roll:

Calories 349 (45% from fat) • carb. 43g • pro. 5g • fat 18g • sat. fat 11g chol. 77mg • sod. 156mg • calc. 22mg • fiber 1g

Crunchy Granola

Granola is an easy and healthier alternative to packaged cereals. Accompany this fragrant granola with a scoop of your favourite yogurt or fruit.

Makes about 4 cups (1 L)

1½ cups (375 ml) rolled oats (not quick-cooking)
¾ cup (175 ml) raw nuts (pecans or pistachios work very well)
½ cup (125 ml) unsweetened shredded or flaked coconut
¼ cup (60 ml) sunflower seeds
¼ cup (60 ml) hulled pumpkin seeds (pepitas)
¼ cup (60 ml) coconut oil, melted
¼ cup (60 ml) pure maple syrup
½ teaspoon (2.5 ml) kosher salt
¼ teaspoon (1 ml) ground cinnamon
Pinch ground nutmeg
½ cup (125 ml) dried fruit (chopped if larger than berry-sized)

1. Line the Baking Pan with foil; reserve.

2. In a large mixing bowl combine all ingredients except for the dried fruit. Spread evenly on the prepared Baking Pan. Place pan in oven in the upper rack position. Set to Bake at 325°F (160°C). Bake for 25 to 30 minutes, or until nicely toasted, stirring halfway through.

3. Add the dried fruit and stir to combine. Allow to cool completely on Baking Pan. Transfer to an airtight container to store for up to 3 weeks.

Nutritional information per serving (½ cup [125 ml]):

Calories 290 (54% from fat) • carb. 29g • pro. 6g • fat 18g • sat. fat 5g chol. 0mg • sod. 138mg • calc. 19mg • fiber 4g

Cinnamon Apples

Either for a snack or guilt-free dessert, these apples are delicious anytime.

Makes 4 servings

Nonstick cooking spray
2 medium apples
½ teaspoon (2.5 ml) ground cinnamon

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.

2. Peel and core apples. Cut into thin wedges, about 16 total for each apple. Toss apples well with cinnamon to thoroughly coat.

2. Place evenly onto the prepared basket and place into oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F (180°C). Cook for 15 minutes. Apples are ready when slightly softened and fragrant.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 48 (3% from fat) • carb. 13g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g chol. 0mg • sod. 1mg • calc. 8mg • fiber 2g

Churros (Spanish "Fried" Dough)

AirFrying lends an airy crunchiness to this traditionally fried treat.

Makes about 12 churros, 6 servings

Nonstick cooking spray
⅔ cup (150 ml) water
5 tablespoons (75 ml) unsalted butter, cold, divided
½ teaspoon (2.5 ml) vanilla extract
¼ cup (60 ml) sugar, plus 1 tablespoon (15 ml)
Pinch of kosher salt
½ cup (125 ml) all-purpose flour
1 large egg, at room temperature
Powdered sugar for dusting, optional
1 tablespoon (15 ml) cinnamon
Nonstick cooking spray

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick cooking spray. Reserve.

2. In a medium saucepan over medium-high heat, combine the water, 3 tablespoons (45 ml) butter, vanilla, 1 tablespoon (15 ml) sugar, and salt, until the butter has melted, the sugar has dissolved, and the mixture has come to a boil. Remove from heat and stir in the flour with a wooden spoon. When all the flour has been incorporated, the mixture should have a paste-like consistency. Allow to cool for 5 minutes.

3. When the flour mixture has cooled, use a hand mixer to beat in the egg on low speed. The mixture may separate initially, but will come together again after 2 to 3 minutes of mixing. When smooth, transfer the dough to a piping bag fitted with a large open star tip. Alternatively, you can fill a large plastic food storage bag and snip off a bottom corner.

4. Pipe 4- to 5-inch-long (10 to 13 cm) churros directly in the prepared basket. Use a knife to cut the dough from the tip. The basket should fit about 12 churros in a single layer, but churros can be piped and baked in 2 batches if necessary. Dust the churros with powdered sugar, this will promote a golden brown and crisp exterior.

5. Place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F (200°C). Bake for 8 minutes. Churros are done when golden brown all over.

6. While churros are baking, melt the remaining 2 tablespoons (30 ml) of the cold butter. Reserve. Combine ¼ cup (60 ml) of the sugar and the cinnamon in a shallow bowl. Reserve.

7. Remove from oven and carefully release the churros from the basket, brush all over with melted butter, and dredge in cinnamon sugar mixture.

8. Serve immediately.

Nutritional Information per serving (about 2 Churros):
Calories 168 (55% from fat) • carb. 17g • pro. 2g • fat 10g • sat. fat 6g
chol. 56mg • sod. 35mg • calc. 59mg • fiber 1g

Bittersweet Espresso Brownies

These fudge-like brownies hit the spot
when you need that chocolate fix!

Makes 16 brownies

Nonstick cooking spray
¾ cup (175 ml) unsalted butter, cubed
4 ounces (113 g) unsweetened chocolate, chopped
4 ounces (113 g) bittersweet chocolate, chopped
2 tablespoons (30 ml) cocoa powder
2 teaspoons (30 ml) espresso powder
3 large eggs
1½ cups (375 ml) granulated sugar
2 teaspoons (10 ml) pure vanilla extract
½ cup (125 ml) unbleached, all-purpose flour
¾ teaspoon (3.75 ml) table salt

1. Lightly coat a 9-inch (23 cm) square baking pan with nonstick cooking spray; line with parchment paper. Reserve.

2. Put the butter and chocolates into a heatproof bowl and place over a pot of simmering water. Once both are almost completely melted,

stir in the cocoa powder and espresso powder. Set aside to cool to room temperature. Reserve.

3. Using a hand or stand mixer, beat eggs to break up and then gradually add the sugar. Mix until light and thickened, about 1 to 2 minutes. Add vanilla; beat until well combined.

4. Stir the flour and salt into the cooled chocolate mixture; mix until just incorporated. Fold the chocolate mixture into the egg mixture and stir until the mixture is no longer streaky.

5. Pour into prepared pan. Set the oven to Bake at 325°F (160°C). Preheat oven for at least 5 minutes.

6. Bake for about 20 to 25 minutes, or until edges are just dry.

7. Allow to cool completely before cutting and serving.

Nutritional information per brownie:

Calories 249 (54% from fat) • carb. 28g • pro. 3g • fat 16g • sat. fat 9g chol. 57mg • sod. 87mg • calc. 12mg • fiber 2g

Dessert Wontons – Two Ways

We strongly suggest you prepare both – they are equally delicious!

Makes 24 wontons

Chocolate-Peanut-Butter-Banana Filling:

¼ cup (60 ml) heavy cream
4 ounces (113 g) good quality semisweet chocolate, finely chopped
½ cup (125 ml) creamy natural peanut butter
24 ½-inch-thick (1.25 cm) slices of banana, about 2 ripe bananas

Strawberry Nutella® Filling:

1 cup (250 ml) sliced strawberries
2 teaspoons (10 ml) granulated sugar
1 cup (250 ml) Nutella®, or alternative chocolate-hazelnut spread

Wontons:

24 wonton wrappers, square
1 egg
1 tablespoon (15 ml) water
Nonstick cooking spray
Vegetable oil, for spraying or brushing
powdered sugar, for dusting

1. For the chocolate-peanut-butter-banana filling, start out by heating heavy cream over medium-low heat until steaming. Remove from heat, add chocolate and let stand for about 3 minutes. Using a heatproof spatula or whisk, stir until smooth and shiny. Allow to cool slightly.

2. Meanwhile, in a small bowl, mix the egg with 1 tablespoon (15 ml) of water. Lay out wonton wrappers, starting with 12 (keeping the remaining 12 covered with a damp towel). Working quickly, put one slice of banana into the center of each wrapper, topped with 1 teaspoon (5 ml) of peanut butter and 1 teaspoon (5 ml) of ganache. Use your finger to paint the edges of each wrapper with the egg wash. Shape each wonton by pinching the opposing corners of each square together. Repeat with remaining 12 wrappers.

3. If making the Strawberry Nutella® Filling. Mix cut strawberries with 2 teaspoons (10 ml) of sugar and allow to macerate for 5-10 minutes. Fill the center of each wonton with 2 teaspoons (10 ml) of Nutella® and top with 2 strawberry slices. Follow the same egg wash and shaping procedure as above.

4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray.

5. Arrange wontons into the prepared basket. Spray or brush evenly with oil. Place into oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F (180°C) for 8 minutes, until golden brown. Remove wontons from basket. Serve warm dusted with powdered sugar.

Nutritional information per Chocolate-Peanut Butter-Banana wonton:

Calories 91 (47% from fat) • carb. 11g • pro. 3g • fat 5g • sat. fat 2g chol. 5mg • sod. 51mg • calc. 6mg • fiber 1g

Nutritional information per Strawberry-Nutella® wonton:

Calories 51 (34% from fat) • carb. 8g • pro. 1g • fat 2g • sat. fat 1g chol. 2mg • sod. 49mg • calc. 106mg • fiber 0g

S'mores

Who needs a campfire?! Now s'mores can be enjoyed anytime!

Makes 4 servings

Nonstick cooking spray
8 graham cracker sheets, broken into 2-cracker squares
8 squares milk chocolate (about 2 ounces [57 g])
8 standard-size marshmallows

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.
2. Put the graham cracker squares evenly spaced on the prepared basket. Top each with a chocolate square and then a marshmallow.
3. Place in the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F (180°C). Cook until the marshmallows are lightly toasted, about 5 minutes (start checking at 4 minutes).
4. Carefully remove from the oven and transfer to a serving plate. Top each with the remaining crackers and enjoy!

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 120 (25% from fat) • carb. 22g • pro. 2g • fat 3g • sat. fat 1g

chol. 0mg • sod. 79mg • calc. 13mg • fiber 0g

©2022 Cuisinart Canada

100 Conair Parkway,
Woodbridge, ON L4H 0L2

Consumer Call Centre E-mail:
Consumer_Canada@Conair.com

Printed in China
22CC083435

IB-17138-CAN

WARRANTY

LIMITED THREE-YEAR WARRANTY

We warrant that this Cuisinart product will be free of defects in materials or workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase. This warranty covers manufacturer's defects including mechanical and electrical defects. It does not cover damage from consumer abuse, unauthorized repairs or modifications, theft, misuse, or damage due to transportation or environmental conditions. Products with removed or altered identification numbers will not be covered.

This warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners. If your Cuisinart product should prove to be defective within the warranty period, we will repair it or replace it if necessary. For warranty purposes, please register your product online at www.cuisinart.ca to facilitate verification of the date of original purchase and keep your original receipt for the duration of the limited warranty. This warranty excludes damage caused by accident, misuse or abuse, including damage caused by overheating, and it does not apply to scratches, stains, discolouration or other damage to external or internal surfaces that does not impair the functional utility of the product. This warranty also expressly excludes all incidental or consequential damages.

Your Cuisinart product has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120 volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart.

If the appliance should become defective within the warranty period, do not return the appliance to the store. Please contact our Customer Service Centre:

Toll-free phone number:
1-800-472-7606

Address:
Cuisinart Canada
100 Conair Parkway
Woodbridge, Ont. L4H 0L2

Email:
consumer_Canada@conair.com

Model:
TOA-70C series

To facilitate the speed and accuracy of your return, please enclose:

- $10.00 for shipping and handling of the product (cheque or money order)
- Return address and phone number
- Description of the product defect
- Product date code*/copy of original proof of purchase
- Any other information pertinent to the product's return

* The date code format we are using on unit is WWYY, representing week, and year. eg.2422 = manufactured in 24th week of the year 2022.

Note: We recommend you use a traceable, insured delivery service for added protection. Cuisinart will not be held responsible for in-transit damage or for packages that are not delivered to us. To order replacement parts or accessories, call our Customer Service Centre at 1-800-472-7606. For more information, please visit our website at **www.cuisinart.ca.**

GARANTIE
GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date d'achat originale. La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à www.cuisinart.ca et conservez votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents.

Ce produit Cuisinart a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché seulement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisés. La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou encore de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart.

En cas de défectuosité de l'appareil au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin où vous l'avez acheté, mais communiquez avec notre Centre de service à la clientèle aux coordonnées suivantes :

Numéro sans frais :
1-800-472-7606

Adresse :
Cuisinart Canada
100 Conair Parkway
Woodbridge, Ont. L4H 0L2

Adresse électronique :
consumer_Canada@conair.com

Modèle :
Série TOA-70C

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 $ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

* Le code de date paraît sous la forme SSAA (semaine et année). Par exemple, 2422 désigne la 24e semaine de l'année 2022.

Remarque : Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606. Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au **www.cuisinart.ca.**

Valeur nutritive d'un ravioli au chocolat, beurre d'arachide et banane :

Calories 91 (47 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 3 g • lipides 5 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 5 mg • sodium 51 mg • calcium 6 mg • fibres 1 g

Valeur nutritive d'un ravioli aux fraises et Nutella :

Calories 51 (34 % provenant des lipides) • glucides 8 g • protéines 1 g • lipides 2 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 2 mg • sodium 49 mg • calcium 106 mg • fibres 0 g

Collation S'mores

Pas besoin d'un feu de camp pour se régaler de cette collation!

Donne 4 portions

Enduit végétal de cuisson
8 plaques de biscuits Graham, chacune séparée en deux morceaux
8 carrés de chocolat au lait (environ 2 oz [57 g])
8 guimauves de taille standard

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Mettre quatre plaques de biscuits Graham dans le panier. Déposer deux carrés de chocolat au centre de chaque plaque et garnir de deux guimauves.
3. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) (180 °C) pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les guimauves soient légèrement grillées. Commencer à vérifier après 4 minutes.
4. Sortir du four avec précaution et transférer sur un plat de service. Recouvrir des quatre dernières plaques de biscuit Graham

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 120 (25 % provenant des lipides) • glucides 22 g • protéines 2 g • lipides 3 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 79 mg • calcium 13 mg • fibres 0 g

©2022 Cuisinart Canada

100 Conair Parkway,
Woodbridge, ON L4H 0L2

Consumer Call Centre E-mail:
Courriel centre au consommateur :
Consumer_Canada@Conair.com
Printed in China | Imprimé en Chine

22CC083435

IB-17138-CAN

4. Ajouter la farine et le sel au mélange de chocolat et remuer seulement jusqu'à ce qu'elle soit à peine incorporée. Plier dans le mélange d'œufs à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une couleur homogène. Réserver.

5. Verser la pâte dans le moule préparé. Préchauffer le four au réglage « Cuisson four » à 325 °F (160 °C) au moins 5 minutes.

6. Lorsque le four est chaud, enfourner et cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les bords soient à peine secs.

7. Laisser refroidir parfaitement avant de couper et de servir.

Valeur nutritive d'un brownie :

Calories 249 (54 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 3 g • lipides 16 g • lipides saturés 9 g • cholestérol 57 mg • sodium 87 mg • calcium 12 mg • fibres 2 g

Raviolis sucrés – deux variantes

Les deux variantes sont aussi bonnes l'une que l'autre.
Notre suggestion : préparez les deux!

Donne 24 raviolis

Variante au chocolat, beurre d'arachide et banane :

¼ t. (60 ml) de crème épaisse
4 oz (113 g) de chocolat mi-sucré de bonne qualité, finement haché
½ t. (125 ml) de beurre d'arachide crémeux naturel
24 rondelles de banane de ½ po (1,25 cm) d'épaisseur (environ 2 bananes mûres)

Variante aux fraises et Nutella[MD] :

1 t. (250 ml) de fraises tranchées
2 c. à thé (10 ml) de sucre granulé
1 t. (250 ml) de Nutella ou d'une autre tartinade choco-noisettes

Raviolis :

1 gros œuf
1 c. à soupe (15 ml) d'eau
24 carrés de pâte à wonton
Enduit végétal de cuisson
Sucre en poudre à saupoudrer

1. Pour la variante au chocolat, beurre d'arachide et banane. Préparer la ganache au chocolat : Chauffer la crème à feu mi-doux jusqu'à ce qu'elle fume. Retirer du feu, ajouter le chocolat et laisser reposer 3 minutes environ. Battre avec une spatule ou un fouet résistant à la chaleur jusqu'à consistance lisse et luisante. Laisser refroidir légèrement.

2. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger l'œuf et l'eau. Sur un plan de travail, étaler 12 carrés de pâte à wonton (couvrir les 12 autres d'un linge humide). En travaillant rapidement, déposer une rondelle de banane au centre de chaque carré, suivie de 1 c. à thé (5 ml) de beurre d'arachide, puis de 1 c. à thé (5 ml) de ganache au chocolat. Avec le doigt, badigeonner les bords de dorure à l'œuf. Refermer les carrés en triangle, en ramenant les coins opposés ensemble, pincer. Répéter avec les 12 autres carrés.

3. Pour la variante aux fraises et Nutella. Mélanger les fraises coupées avec le sucre granulé et laisser macérer pendant 5 à 10 minutes. Déposer 2 c. à thé (10 ml) de Nutella, suivie de deux tranches de fraises au centre de chaque carré. Refermer les carrés tel que décrit ci-dessus.

4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson.

5. Mettre les raviolis dans le panier et les vaporiser uniformément d'huile. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 8 minutes, jusqu'à ce que dorés. Transférer dans un plat de service. Servir chauds, saupoudrés de sucre en poudre.

½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
1 c. à soupe (15 ml) de cannelle
1 gros œuf, à température ambiante
Sucre en poudre à saupoudrer (facultatif)

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et vaporiser d'enduit de cuisson. Réserver.

2. Dans une casserole de taille moyenne, porter l'eau, 3 c. à soupe (45 ml) de beurre, la vanille, 1 c. à soupe (15 ml) de sucre et le sel à feu moyen-élevé. Éteindre le feu et ajouter la farine en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à consistance lisse. Laisser refroidir 5 minutes.

3. Quand la pâte a refroidi, ajouter l'œuf et mélanger pendant 2 à 3 minutes à petite vitesse avec un batteur à main. Transférer la pâte dans une poche à pâtisserie munie d'une grosse douille cannelée. (On peut aussi utiliser un gros sac en plastique pour la conservation des aliments et couper un coin au bas.)

4. Dresser des bâtonnets de pâte de 4 à 5 po (10 à 13 cm) de long dans le panier préparé. Utiliser un couteau pour couper le bâtonnet à l'endroit de la douille ou du sac. Le panier devrait pouvoir contenir les 12 churros en une seule couche, mais on peut préparer les bâtonnets et les frire en deux lots, si l'on désire. Saupoudrer les bâtonnets de sucre en poudre; cela favorisera un bel extérieur doré et croustillant.

5. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 minutes. Les churros sont prêts quand ils sont uniformément dorés.

6. Pendant ce temps, faire fondre le reste du beurre et réserver. Combiner le ¼ t. (60 ml) de sucre et la cannelle dans un bol peu profond et réserver.

7. À la fin de la cuisson des churros, les sortir délicatement du panier. Badigeonner du beurre fondu et passer dans le sucre à la cannelle.

8. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (environ 2 churros) :

Calories 168 (55 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 2 g • lipides 10 g • lipides saturés 6 g • cholestérol 56 mg • sodium 35 mg • calcium 59 mg • fibres 1 g

Brownies mi-sucrés à l'expresso

Riches et fondants… ces brownies feront le régal des vrais mordus de chocolat!

Donne 16 brownies

Enduit végétal de cuisson
¾ t. (175 ml ou 1½ bâtonnet) de beurre non salé, coupé en dé
4 oz (113 g) de chocolat non sucré, haché
4 oz (113 g) de chocolat mi-sucré, haché
2 c. à soupe (30 ml) de poudre de cacao
2 c. à thé (10 ml) de poudre d'expresso
½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher
3 gros œufs, à température ambiante
1½ t. (375 ml) de sucre granulé
2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur

1. Vaporiser un plat de cuisson carré de 9 po (23 cm) d'un peu d'enduit végétal de cuisson et le tapisser de papier parchemin. Réserver.

2. Mettre le beurre et les chocolats dans un bol à l'épreuve de la chaleur et faire fondre à bain-marie. Lorsque presque fondus, incorporer la poudre d'expresso et la poudre de cacao. Lorsque parfaitement homogène, retirer du bain-marie et laisser refroidir à température ambiante.

3. Dans un grand saladier, défaire les œufs avec un batteur à main. Ajouter graduellement le sucre en continuant à battre pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit jaune pâle et qu'il commence à épaissir. Ajouter la vanille et battre jusqu'à consistance homogène.

Granola croquant

Le granola est une solution de rechange simple aux céréales de commerce. Accompagnez ce mélange, facile à faire et bon pour la santé, d'une portion de yogourt ou de fruit.

Donne environ 4 tasses (1 L)

1½ t. (375 ml) de flocons d'avoine roulés (pas à cuisson rapide)
¾ t. (175 ml) de noix crues (comme des pacanes ou des pistaches)
½ t. (125 ml) de noix de coco non sucrée, déchiquetée ou en flocons
¼ t. (60 ml) de graines de tournesol, écalées
¼ t. (60 ml) de graines de citrouille, écalées
¼ t. (60 ml) d'huile de noix de coco, fondue
¼ t. (60 ml) de sirop d'érable pur
½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
1 pincée de muscade moulue
½ t. (125 ml) de fruit déshydraté (haché, s'il s'agit d'un gros fruit)

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium. Réserver

2. Dans un grand saladier, combiner tous les ingrédients, sauf le fruit déshydraté. Étaler le mélange dans la lèchefrite préparée. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Cuisson four » à 325 °F (160 °C) pendant 25 à 30 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que doré.

3. Sortir du four, ajouter le fruit déshydraté et remuer pour combiner. Laisser refroidir parfaitement dans la lèchefrite. Transférer dans un récipient hermétique. Le mélange peut se conserver jusqu'à trois semaines.

Valeur nutritive d'une portion de ½ t. (125 ml) :

Calories 290 (54 % provenant des lipides) • glucides 29 g • protéines 6 g • lipides 18 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 0 mg • sodium 138 mg • calcium 19 mg • fibres 4 g

Pommes frites à la cannelle

Un savoureux dessert ou une délicieuse collation. À déguster en tout temps, sans culpabiliser.

Donne 4 portions

Enduit végétal de cuisson
2 pommes moyennes
½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Peler et évider les pommes. Couper en 16 quartiers minces. Remuer avec la cannelle pour bien enrober.

3. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Étaler les pommes dans le panier en une seule couche. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et fragrantes.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 48 (3 % provenant des lipides) • glucides 13 g • protéines 0 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 1 mg • calcium 8 mg • fibres 2 g

Churros

Ces pâtisseries de forme allongée sont d'origine espagnole. Frites à l'air chaud, elles ont un côté croquant léger.

Donne environ 12 churros, 6 portions

Enduit végétal de cuisson
⅔ t. (160 ml) d'eau
5 c. à soupe (75 ml) de beurre non salé, froid, divisé
½ c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille
1 c. à soupe (15 ml) plus ¼ t. (60 ml) de sucre, divisé
1 pincée de sel cascher

½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
¼ t. (60 ml ou ½ bâtonnet) de beurre non salé, à température ambiante, en dés
3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé, fondu
Enduit végétal de cuisson

Garniture :
⅓ t. (75 ml) de cassonade brune, tassée
3 c. à soupe (45 ml) de sucre granulé
2 c. à thé (10 ml) de de cannelle moulue

Glaçage :
1 t. (250 ml) de sucre à glacer, tamisé
4 c. à soupe (60 ml) de beurre non salé
1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille pur

1. Dans une grande tasse à mesurer les liquides, dissoudre la levure avec 2 c. à soupe (30 ml) de sucre dans l'eau chaude. Laisser reposer jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

2. Ajouter les œufs et la crème sure au mélange de levure. Bien mélanger au fouet.

3. Dans le bol d'un robot culinaire muni du couteau hachoir en métal ou pétrisseur, mettre la farine, le sel et le reste du sucre. Mélanger 5 secondes pour tamiser les ingrédients secs.

4. Pendant que le robot tourne, verser le mélange de levure lentement par l'entonnoir et mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient combinés. Ensuite, ajouter le beurre, dés à dés, en incorporant chacun à la pâte avant d'ajouter le suivant.

5. Pétrir pendant 30 secondes environ jusqu'à ce que la pâte soit lisse. (Elle sera collante.) Transférer la pâte dans un bol et couvrir d'une pellicule plastique. Laisser lever pendant 15 à 20 minutes.

6. Pendant ce temps, préparer la garniture : Mélanger la cassonade, le sucre granulé et la cannelle ensemble.

7. Transférer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la dégonfler d'un coup de poing.

8. Vaporiser un moule à gâteau rond de 9 po (23 cm) d'un peu d'enduit végétal de cuisson.

9. Abaisser la pâte en un rectangle de 14 po (45 cm) de large et de ½ po (1,25 cm) d'épaisseur. Badigeonner la pâte de beurre fondu en laissant une bordure de 1 po (2,5 cm) sur tous les côtés, sauf un bord long.

10. Répartir la garniture sur toute la surface de la pâte. Rouler la pâte sur elle-même, sans serrer, vers le bord long non beurré. Pincer le bord long pour sceller.

11. Couper en huit tranches égales avec un couteau dentelé. Déposer les tranches dans le moule préparé. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser lever pendant 35 à 40 minutes.

12. Au moment de mettre à cuire, préchauffer le four au réglage « Cuisson four » à 325 °F (160 °C) au moins 5 minutes.

13. Quand le four est chaud, enfourner et cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la brioche soit bien gonflée et dorée et qu'elle rende un son creux quand on la tape.

14. Pendant ce temps, préparer le glaçage : Mélanger le sucre à glacer, le beurre et la vanille dans un robot culinaire ou avec un batteur à main. Le glaçage doit être parfaitement lisse.

15. Laisser les brioches refroidir pendant 15 minutes avant de garnir de glaçage.

Valeur nutritive d'une brioche :

Calories 349 (45 % provenant des lipides) • glucides 43 g • protéines 5 g • lipides 18 g • lipides saturés 11 g • cholestérol 77 mg • sodium 156 mg • calcium 22 mg • fibres 1 g

3. Dans un bol, combiner la farine de riz, la fécule de manioc et le sel. Ajouter la bière (ou l'eau pétillante) et battre au fouet jusqu'à consistance lisse. Tremper les rondelles d'oignon dans la pâte et les déposer, en les espaçant, dans le panier préparé. Lorsque toutes les rondelles sont panées, mettre au congélateur pendant 30 minutes environ pour que la pâte raffermisse.

4. Au moment de mettre à cuire, badigeonner ou vaporiser copieusement les rondelles d'huile d'olive sur les deux faces. Retirer le papier d'aluminium de la lèchefrite (et le jeter). Replacer les rondelles dans le panier dans la lèchefrite et enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que dorées et croustillantes.

5. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 200 (17 % provenant des lipides) • glucides 38 g • protéines 2 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 271 mg • calcium 22 mg • fibres 2 g

Haricots verts grillés façon asiatique

Simple et savoureux! Ce mets d'accompagnement deviendra votre légume vedette pour les repas de semaine.

Donne 2 à 3 portions

Enduit végétal de cuisson
12 oz (340 g) de haricots verts parés
1 c. à thé (5 ml) d'huile végétale
¼ c. à thé (1 ml) plus 1 pincée de sel cascher, divisé
1 gousse d'ail, broyée
1 c. à thé (5 ml) de sauce soya
½ c. à thé (2,5 ml) de vinaigre de riz
½ c. à thé (2 ,5ml) de sucre granulé
Piment rouge piquant broyé (facultatif)

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Dans un bol, remuer les haricots verts avec l'huile, ¼ c. à thé (1 ml) de sel et la gousse d'ail broyée. Étaler uniformément dans le panier préparé. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes.

3. Pendant ce temps, mélanger la sauce soya, le vinaigre de riz et le sucre dans un saladier. Lorsque les haricots sont cuits, les retirer du four et les ajouter au mélange de sauce soya. Étaler de nouveau dans le panier et remettre à cuire 5 minutes.

4. Sortir du four, remuer avec 1 pincée de sel et le piment rouge, si désiré. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 3 portions) :

Calories 54 (26 % provenant des lipides) • glucides 9 g • protéines 2 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 259 mg • calcium 44 mg • fibres 3 g

Mets sucrés

Brioches à la cannelle

Heureusement que ces brioches ne prennent que 25 minutes à cuire. Toute la maisonnée risque de venir faire la file devant le four!.

Donne 8 brioches

Pâte :
2¼ c. à thé (11 ml ou 1 sachet standard) de levure sèche active
5 c. à soupe (75 ml) de sucre granulé, divisé
¼ t. (60 ml) plus 2 c. à soupe (30 ml) d'eau chaude (105 à 110 °F [40 à 43 °C])
2 gros œufs, à température ambiante
¼ t. (60 ml) de crème sure, à température ambiante
3 t. (750 ml) de farine tout usage non blanchie

2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, fondu
1 petite gousse d'ail, finement hachée

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Couper chacune des pommes de terre en tranches fines d'environ $^1/_8$ po (0,3 mm) sans couper jusqu'à la base de façon que la pomme de terre se tienne encore. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer de sel entre les tranches.
3. Mettre les pommes de terre dans le panier préparé et enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 375 °F (190 °C). (Les tranches commenceront à s'ouvrir après 40 minutes de cuisson).
4. Pendant ce temps, mélanger le beurre fondu et l'ail hachée. Après que les pommes de terre ont cuit pendant 30 à 40 minutes, les retirer du four et badigeonner du beurre à l'ail dans les fentes.
5. Remettre à cuire à 400 °F (200 °C) pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que dorées et super croustillantes.
6. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 239 (29 % provenant des lipides) • glucides 39 g • protéines 5 g • lipides 8 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 15 mg • sodium 453 mg • calcium 29 mg • fibres 3 g

Frites de patate douce

Des frites plus nutritives et moins ordinaires que les frites classiques.

Donne 2 à 3 portions

Enduit végétal de cuisson
1 lb (454 g) de patates douces (environ 2 moyennes), coupées en bâtonnets d'environ 4 x ¼ po (10 x 0,6 cm)
½ c. à thé (2,5 ml) de sel casher
Huile d'olive pour vaporiser ou badigeonner

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson.
2. Mettre les bâtonnets de patate dans le panier. Badigeonner ou vaporiser copieusement d'huile, saler, remuer et étaler en une seule couche.
3. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
4. Servir immédiatement. Ces frites sont savoureuses avec notre mayonnaise au chipotle (recette à la page 10).

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 3 portions) :

Calories 149 (11 % provenant des lipides) • glucides 31 g • protéines 3 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 434 mg • calcium 57 mg • fibres 5 g

Rondelles d'oignon en pâte à la bière

Super croustillant à l'extérieur et ultra fondant à l'intérieur… vous en redemanderez, c'est garanti!

Donne 4 portions

Enduit végétal de cuisson
1 oignon de taille moyenne-grosse (10 à 13 oz [285 à 370 g])
½ t. (125 ml) plus 2 c. à soupe (30 ml) de farine de riz blanc
½ t. (125 ml) plus 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de manioc (ou d'amidon de maïs)
½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
4 oz (113 g) de bière (ou d'eau pétillante)
Huile d'olive pour badigeonner ou vaporiser

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite préalablement tapissée de papier d'aluminium et vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Couper les oignons en rondelles de ¼ po (0,6 cm) d'épaisseur.

enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 454 °F (220 °C) au moins 10 minutes.

2. Quand le four est chaud, déposer les saucisses sur la plaque et cuire environ 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que dorées et parfaitement cuites. Retirer et réserver.

3. Pendant que les saucisses cuisent, mélanger l'oignon et le poivron avec le reste de l'huile d'olive, le sel, le paprika fumé et le poivre.

4. Quand les saucisses sont cuites, retirer et réserver. Faire revenir l'oignon et le poivron sur la plaque pendant 7 à 10 minutes, en remuant au moins une fois, jusqu'à ce que tendres et légèrement dorés.

5. Couper les saucisses en tranches, remuer avec les légumes cuits et servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 168 (49 % provenant des lipides) • glucides 4 g • protéines 13 g • lipides 9 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 45 mg • sodium 629 mg • calcium 26 mg • fibres 2 g

Plats d'accompagnement

Salade de melon d'eau grillé

Une salade d'été rafraîchissante qui marie sucré-salé.

Donne 4 portions

2 échalotes de taille petite à moyenne (environ 1½ oz [43 g] chacune), finement tranchées
1 c. à soupe (15 ml) plus ½ c. à thé (2,5 ml) d'huile d'olive, divisé
1 pincée de sel cascher
2 lb (907 g) de melon d'eau, en tranches de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur, avec l'écorce
6 à 8 grosses feuilles de menthe, émincées
2 t. (500 ml) de jeune roquette
1 oz (30 g) de feta, émiettée
1 c. à thé (5 ml) de vinaigre balsamique

1. Placer la plaque de cuisson, face rainurée sur le dessus, dans la lèchefrite. Enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (220 °C) au moins 10 minutes.

2. Pendant ce temps, remuer les échalotes avec ½ c. à thé (2 ml) d'huile d'olive et 1 pincée de sel. Badigeonner les deux faces des tranches de melon d'eau de 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive.

3. Quand le four est chaud, transférer les échalotes sur la plaque et griller pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que dorés et croquants. Retirer et réserver.

4. Mettre le melon d'eau sur la plaque et griller 4 à 5 minutes de chaque côté. L'intérieur du melon doit être encore froid et croquant. Retirer du four, couper en dés de 1½ po (3,75 cm) et remuer avec la menthe émincée.

5. Disposer la roquette sur une assiette. Recouvrir du melon d'eau et des échalotes. Parsemer uniformément de feta émiettée. Arroser de vinaigre balsamique et du reste de l'huile d'olive. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 128 (39 % provenant des lipides) • glucides 18 g • protéines 3 g • lipides 6 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 6 mg • sodium 85 mg • calcium 69 mg • fibres 1 g

Pommes de terre rôties à la suédoise

Ces pommes de terre en accordéon, aussi appelées « hasselbach », sont à la fois ravissantes et renversantes.

Donne 4 portions

Enduit végétal de cuisson
4 pommes de terre Russet de 6 à 8 oz (170 à 227 g) chacune
2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher

2. Pendant ce temps, mélanger les tomates avec le reste de l'huile d'olive, la gousse d'ail et le sel.

3. Quand la pâte est dorée, la retirer du four et la parsemer uniformément de fromage et du mélange de tomates, en laissant une bordure tout le tour.

4. Remettre à cuire au four pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant.

5. Parsemer de basilic frais et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 174 (30 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 6 g • lipides 6 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 9 mg • sodium 412 mg • calcium 66 mg • fibres 1

Pavé de thon croquant aux graines de sésame

Ce thon est délicieux avec une salade verte et des haricots verts grillés façon asiatique (page 29).

Donne 2 à 3 portions

Enduit végétal de cuisson
¼ t. (60 ml) de chapelure panko
1 c. à soupe (15 ml) plus 1 c. à thé (5 ml) d'huile végétale
½ lb (227 g) de thon de qualité sushi (1¼ po [3 cm] d'épaisseur)
½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
1 c. à thé (5 ml) de graines de sésame
Sauce soya et huile de sésame foncée pour arroser

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium et vaporiser d'enduit végétal de cuisson.

2. Mélanger la chapelure panko avec 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile végétale et étaler uniformément dans la lèchefrite préparée.

3. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes environ. Retirer du four, remuer et réserver.

4. Retirer le papier d'aluminium de la plaque (et le jeter) et mettre la plaque de cuisson, face lisse sur le dessus, dans la lèchefrite. Enfourner sur la grille en position basse et préchauffer au réglage « Gril » à 450 °F (220 °C) au moins 10 minutes.

5. Pendant ce temps, saler le thon uniformément sur les deux faces et enrober des graines de sésame.

6. Quand le four est chaud, déposer le thon sur la plaque. Cuire environ 3 minutes de chaque côté pour un thon mi-cuit.

7. Retirer du four et couper en tranches de ¼ po (0,6 cm). Au moment de servir, arroser de sauce soya et d'huile de sésame, si désiré, et saupoudrer généreusement du panko grillé réservé.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 3 portions) :

Calories 180 (50 % provenant des lipides) • glucides 4 g • protéines 18 g • lipides 10 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 29 mg • sodium 43 mg • calcium 6 mg • fibres 0 g

Saucisse aux poivrons grillés

Un souper vite fait pour n'importe quel soir de la semaine.

Donne environ 4 portions

1 lb (454 g) de saucisses italiennes au poulet fraîches
1 oignon rouge, partie racine intacte, coupé en quartiers minces
1 gros poivron rouge, coupé en deux, épépiné et tranché sur la longueur
1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
1 pincée de paprika fumé
1 pincée de poivre noir frais moulu

1. Placer la plaque de cuisson, face lisse sur le dessus, dans la lèchefrite préalablement tapissée de papier d'aluminium et

1 gousse d'ail
1 petite échalote, en dés de 1 po (2,5 cm)
½ t. (125 ml) de pois chiches déshydratés, trempés toute une nuit, rincés et égouttés
¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher
⅛ c. à thé (0,5 ml) de poivre noir frais moulu
¾ c. à thé (3,75 ml) de cumin moulu
¼ c. à thé (1 ml) de coriandre moulue
⅛ c. à thé (0,5 ml) d'assaisonnement au chili
⅓ t. (75 ml) de feuilles de persil italien frais, tassées
1 c. à soupe (15 ml) de farine tout usage non blanchie
¼ c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude
1 c. à soupe (15 ml) d'eau
Enduit végétal de cuisson
Huile d'olive pour badigeonner ou vaporiser
Pita; tomates, concombres et laitue hachés; vinaigrette au tahini, pour servir

1. Mettre l'ail et l'échalote dans le bol d'un robot culinaire muni du couteau hachoir; hacher en 8 impulsions. Ajouter les pois chiches, le sel, le poivre, les épices, le persil et la farine; hacher grossièrement en 6 à 8 impulsions. Racler les parois du bol. Mélanger au moyen de quelques impulsions encore. Retirer ⅓ t. (80 ml) de la préparation du bol; réserver.

2. Dissoudre le bicarbonate de soude dans l'eau. Pendant que le robot tourne, ajouter ce liquide au bol en le versant par l'entonnoir; mélanger jusqu'à ce qu'incorporé. Ajouter à la préparation réservée.

3. À l'aide d'une cuillère à soupe, façonner la préparation en 12 boulettes. Placer les boulettes sur une assiette tapissée de papier ciré et réfrigérer pendant 30 minutes.

4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson.

5. Au moment de cuire les falafels, les étaler en une seule couche dans le panier. Vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive.

6. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que dorées.

7. Servir avec des tranches de pita, le mélange de tomates, concombres et laitue hachés. Arroser de vinaigrette au tahini, si désiré.

Valeur nutritive d'un falafel :

Calories 45 (33 % provenant des lipides) • glucides 6 g • protéines 2 g • lipides 4 g • lipides saturés 0 g •cholestérol 0 mg • sodium 178 mg • calcium 13 mg • fibres 2 g

Pizza Margherita fraîche

Il n'y a pas de limite aux garnitures qu'on peut mettre sur une pizza cuite au four friteuse à air chaud! Nous avons choisi de garder celle-ci simple avec des tomates fraîches et du basilic. Classique et délicieuse.

Donne 1 pizza (environ 8 portions)

Enduit végétal de cuisson
12 oz (340 g) de pâte à pizza, à température ambiante
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisé
10 oz (295 g) de tomates raisin, coupées en deux
1 petite gousse d'ail, broyée
¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
3 oz (85 g) de mozzarella, râpée en filaments
1 c. à soupe (15 ml) de parmesan râpé
2 à 3 feuilles de basilic frais, déchirées

1. Vaporiser copieusement la lèchefrite d'enduit végétal de cuisson, puis la badigeonner d'huile d'olive. Abaisser ou étaler la pâte à pizza à la taille de la lèchefrite. Badigeonner la pâte d'environ 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive. Enfourner et cuire au réglage « Cuisson convection » à 450 °F (230 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que doré.

1 **gros œuf, légèrement battu**
1 **t. (250 ml) de chapelure panko**
Huile d'olive à vaporiser ou à badigeonner
6 **tortillas au maïs**
Chou râpé
Coriandre, grossièrement hachée
Avocat
Quartiers de lime
Crème sure ou crema mexicaine

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Assaisonner les morceaux de morue de ½ c. à thé (2,5 ml) de sel et arroser d'un trait de lime.

3. Préparer trois plats assez grands pour tremper les morceaux de poisson. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, verser l'œuf battu. Dans un troisième, combiner la chapelure avec ½ c. à thé (2,5 ml) de sel. Passer chaque morceau de poisson dans la farine (secouer l'excès), puis tremper dans l'œuf battu et ensuite, enrober de chapelure.

4. Vaporiser ou badigeonner copieusement chaque morceau de poisson d'huile d'olive sur les deux faces et déposer dans le panier à friture. Enfourner et cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 9 minutes environ. Tourner le poisson et poursuivre la cuisson 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que dorés et croustillants. Réserver.

5. Réchauffer les tortillas dans le four à 300 °F (150 °C) pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que molles et malléables. Garnir chacune de deux morceaux de poisson et, au goût, de chou, de coriandre, d'avocat, de crème sure ou de crema mexicaine et de lime.

Valeur nutritive d'un taco :

Calories 149 (22 % provenant des lipides) • glucides 21 g • protéines 13 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 24 mg • sodium 447 mg • calcium 55 mg • fibres 2 g

Steaks de chou-fleur grillé

Le plaque de cuisson distribue la chaleur également, donnant de belles tranches de chou-fleur dorées et croustillantes en 20 minutes à peine. Ce plat s'accorde bien avec une Salsa verde (recette à la page 22).

Donne 4 portions

1 **chou-fleur d'environ 1¾ lb (795 g)**
1 **c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive**
½ **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**

1. Placer la plaque de cuisson, face lisse sur le dessus, dans la lèchefrite préalablement tapissée de papier d'aluminium et enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (230 °C) au moins 10 minutes.

2. Couper le chou-fleur en tranches égales d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur. Badigeonner copieusement d'huile d'olive sur les deux faces et saupoudrer de sel.

3. Quand le four est chaud, déposer les tranches de chou-fleur délicatement sur la plaque et cuire 10 minutes de chaque côté.

4. Servir tel quel ou accompagnés d'une sauce au goût.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 80 (40 % provenant des lipides) • glucides 10 g • protéines 4 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g •cholestérol 0 mg • sodium 355 mg • calcium 44 mg • fibres 4 g

Falafel

La friture à air chaud allège ce plat typique du Moyen-Orient, sans compromettre la saveur ou le croustillant. Pour cette recette, les pois chiches doivent absolument être trempés toute une nuit.

Donne 12 falafels

4. Pendant que le poulet cuit, remuer les asperges et les oignons verts avec le reste de l'huile d'olive et une pincée de sel.

5. Quand le poulet est cuit, le transférer sur une assiette et laisser reposer. Mettre les légumes sur la plaque à griller et cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que dorés et bien cuits.

6. Couper le poulet en tranches et servir avec les légumes.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 363 (46 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 39 g • lipides 19 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 109 mg • sodium 873 mg • calcium 61 mg • fibres 3 g

Flétan à la méditerranéenne avec pommes de terre grelot

Le poisson et les pommes de terre s'accommodent bien des saveurs saumurées des artichauts et des olives. N'oubliez pas les quartiers de citron! Vous pouvez remplacer le flétan par un poisson consistant, comme la morue ou le saumon.

Donne 4 portions

Enduit végétal de cuisson
12 oz (340 g) de pommes de terre grelot
1 c. à soupe (15 ml) plus 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive, divisé
1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
2 gousses d'ail, broyées, divisé
1½ lb (680 g) de flétan, coupé en quatre
1 pincée de sel
1 pot de 10 oz (283 g) de cœurs d'artichaut, en quartiers
½ t. (125 ml) d'olives vertes, dénoyautées et hachées grossièrement
1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron
¼ t. (60 ml) de persil frais, haché
Quartiers de citron

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Dans un saladier, remuer les pommes de terre avec 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive, ½ c. à thé (2 ml) de sel et 1 gousse d'ail broyée. Disposer dans une moitié du panier à friture préparé et enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) environ 15 minutes.

3. Pendant ce temps, saupoudrer le flétan d'une pincée de sel. Réserver. Dans un saladier, mélanger les cœurs d'artichaut, les olives, le zeste de citron, ½ c. à thé (2,5 ml) de sel, le reste de l'huile d'olive et la gousse d'ail.

4. Après 15 minutes de cuisson, retirer le panier du four. Mettre le poisson dans la moitié libre du panier et recouvrir du mélange d'artichauts. Enfourner et cuire à 400 °F (200 °C) 10 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit parfaitement cuit.

5. Pour servir, diviser les pommes de terre et le poisson entre quatre assiettes. Garnir de persil haché et accompagner de quartiers de citron.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 295 (25 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 2 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 231 mg • calcium 32 mg • fibres 1 g

Tacos au poisson

Une recette qui rappelle les charmes de la Baja et de la plage, mais que vous pouvez en ayant bonne conscience!

Donne 6 tacos

Enduit végétal de cuisson
12 oz (340 g) de morue, coupée en lanières de ½ po (1,25 cm) de 1 oz (28 g)
1 c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé
½ lime
½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie

1. Mettre l'ail et le piment dans le bol d'un robot culinaire muni du gros couteau hachoir et hacher finement. Ajouter le persil, le sel et le jus de citron; hacher grossièrement par impulsions.

2. Pendant que le robot tourne, ajouter l'huile d'olive en un mince filet par l'entonnoir et mélanger jusqu'à ce que parfaitement combinés. Goûter et corriger l'assaisonnement, au goût.

Valeur nutritive de 1 c. à soupe (15 ml) :

Calories 128 (94 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 1 g • lipides 14 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 156 mg • calcium 23 mg • fibres 1 g

Poulet grillé tex-mex

Ce poulet est parfait pour garnir les tacos et les enchiladas. Il s'accorde bien aussi avec une salade ou un plat de grains.

Donne 6 à 8 portions

2 lb (907 g) de hauts de cuisse de poulet, désossés et sans peau
1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement au chili ancho
1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
1 oignon moyen, en quartiers
2 gousses d'ail, broyées
1 piment jalapeno, coupé en deux et épépiné
1 petite poignée de coriandre fraîche
½ lime

1. Frotter le poulet avec l'assaisonnement au chili, le cumin et le sel, puis le mettre dans un plat non réactif avec l'oignon, l'ail, le piment et la coriandre et bien mélanger. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 4 à 6 heures (ou jusqu'au lendemain).

2. Au moment de cuire le poulet, mettre la plaque de cuisson, face rainurée sur le dessus, dans la lèchefrite et enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (220 °C) au moins 10 minutes.

3. Quand le four est chaud, déposer le poulet sur la plaque, en une seule couche. Cuire environ 10 minutes de chaque côté.

4. Retirer le poulet et trancher finement. Arroser de jus de lime pressé.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :

Calories 145 (29 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 23 g • lipides 5 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 94 mg • sodium 372 mg • calcium 22 mg • fibres 1 g

Poulet grillé avec asperges

Vite préparé pour les repas pressés de soir de semaine.

Donne 2 à 4 portions

2 poitrines de poulet désossées, sans peau (environ 1½ lb [680 g])
½ t. (125 ml) plus 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisé
¼ t. (60 ml) de jus de citron frais
1 c. à soupe (15 ml) de sel cascher
½ c. à thé (2,5 ml) de paprika
3 tiges de thym frais
1 lb (454 g) d'asperges, parées
6 oignons verts, parés
1 pincée de sel

1. Mettre le poulet dans un bol non réactif. Mélanger ensemble ½ t. (125 ml) d'huile d'olive, le jus de citron, le sel, le paprika et le thym. Verser sur le poulet et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur.

2. Au moment de cuire le poulet, placer la plaque de cuisson, face rainurée sur le dessus, dans la lèchefrite et enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (230 °C) au moins 10 minutes.

3. Quand le four est chaud, mettre le poulet sur la plaque et cuire 10 minutes. Tourner et poursuivre la cuisson 5 minutes. Le poulet est cuit lorsque sa température interne est de 165 °F (74 °C).

3. Quand le four est chaud, disposer les galettes sur la plaque. Cuire 4 minutes d'un côté, tourner et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes. Pour des hamburgers au fromage, ajouter des tranches de fromage après avoir tourné les galettes.

4. Laisser reposer environ 5 minutes. Servir sur des petits pains (grillés au four si l'on préfère) et garnir des condiments désirés.

Valeur nutritive d'une galette :

Calories 434 (59 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 43 g • lipides 27 g • lipides saturés 10 g • cholestérol 153 mg • sodium 704 mg • calcium 40 mg • fibres 0 g

Steak frites

Ce repas classique du bistro est vraiment facile à préparer à la maison. Servez-le avec notre sauce Salsa verde (recette suivante).

Donne environ 4 portions

2 biftecks (coquilles d'aloyau), de 1 à 1½ po (2,5 à 3,75 cm) d'épaisseur
½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
1½ c. à thé (7,5 ml) de sel cascher, divisé
3 pommes de terre Russet de taille moyenne (environ 1 lb [454 g]
Enduit végétal de cuisson
Huile d'olive pour vaporiser

1. Assaisonner les biftecks uniformément des deux côtés avec le poivre noir et ½ c. à thé (2,5 ml) du sel.

2. Placer la plaque de cuisson, face rainurée sur le dessus, dans la lèchefrite préalablement tapissée de papier d'aluminium et enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (230 °C) au moins 10 minutes.

3. Quand le four est chaud, mettre les biftecks sur la plaque. Cuire 5 à 6 minutes de chaque côté, selon l'épaisseur, pour une cuisson mi-saignant.

4. Pendant ce temps, couper les pommes de terre en bâtonnets de 4 x ¼ po (10 x 0,6 cm). Éponger parfaitement.

5. Quand les biftecks sont cuits, les transférer sur une planche à découper et laisser reposer. Retirer la plaque dans la lèchefrite et la remplacer par le panier à friture. Vaporiser d'enduit végétal de cuisson.

6. Mettre les bâtonnets de pomme de terre dans le panier. Vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive. Saupoudrer du reste du sel et remuer. Étaler en une seule couche.

7. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, jusqu'au degré de croustillance désiré.

8. Pour servir : Trancher les biftecks reposés et diviser également avec les frites chaudes. Servir avec de la sauce trempette, comme la salsa verde, si désiré.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 309 (26 % provenant des lipides) • glucides 21 g • protéines 35 g • lipides 9 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 92 mg • sodium 958 mg • calcium 40 mg • fibres 2 g

Salsa Verde

Cette sauce peut très bien accompagner le bifteck, le poulet, le poisson et les légumes. En réalité, elle est si bonne que vous voudrez l'utiliser sur tout!

Donne environ ¼ tasse (60 ml)

1 petite gousse d'ail
1 petit jalapeno, sans les pépins et la tige
1 t. (250 ml) de feuilles de persil frais
¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
¼ c. à thé (1 ml) de jus de citron frais
¼ t. (60 ml) d'huile d'olive

de pâte sur la farce. Plier le côté droit dessus, puis le gauche, et rouler pour finir. Badigeonner le bord d'eau pour sceller. Transférer dans le panier. Réserver. Répéter avec le reste des carrés de pâte. Badigeonner les rouleaux d'huile sur les deux faces.

4. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'uniformément dorés.

5. Servir immédiatement avec une sauce trempette au piment doux.

Valeur nutritive d'un rouleau :

Calories 45 (43 % provenant des lipides) • glucides 5 g • protéines 2 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 7 mg • sodium 95 mg • calcium 15 mg • fibres 1 g

Plats principaux

Doigts de poulet

Une version maison de ce mets dont les enfants de tout âge raffolent.

Donne environ 6 portions

Enduit végétal de cuisson

1 à 1½ lb (454 à 680 g) de poitrine de poulet mince
1 t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie
2 gros œufs, légèrement battus
1 t. (250 ml) de chapelure panko
¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher
¾ c. à thé (3,75 ml) de poivre noir frais moulu
Huile d'olive pour vaporiser ou badigeonner

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Couper la poitrine de poulet en lanières d'environ 4 x 1 po (10 x 2,5 cm).

3. Préparer trois bols assez grands pour tremper les lanières de poulet. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, mettre l'œuf battu. Dans un troisième, mettre la chapelure panko.

4. Saler et poivrer les doigts de poulet des deux côtés. Passer chaque doigt dans la farine (secouer l'excédent), puis tremper dans l'œuf battu (secouer l'excédent) et ensuite, enrober dans la chapelure.

5. Déposer les doigts de poulet panés dans le panier préparé et vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive sur les deux faces. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que doré, en tournant à mi-cuisson. Pour une cuisson plus uniforme, tourner 5 minutes avant la fin de la cuisson.

6. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions) :

Calories 204 (30 % provenant des lipides) • glucides 15 g • protéines 20 g • lipides 7 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 110 mg • sodium 393 mg • calcium 14 mg • fibres 1 g

Galettes de burger grillées

Ces galettes sont superbement grillées à l'extérieur et juteuses à l'intérieur. Voilà de quoi savourer un parfait burger à tout moment de l'année.

Donne 4 galettes de 6 oz (170 g)

24 oz (680 g) de bœuf haché 80/20
1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail

1. Mélanger le bœuf avec le sel, le poivre et la poudre d'ail. Façonner en quatre galettes d'égale grosseur.

2. Placer la plaque de cuisson, face rainurée sur le dessus, dans la lèchefrite et l'enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (220 °C) au moins 10 minutes.

½ t. (125 ml) de chapelure
1 petite aubergine d'environ ½ lb (220 g), coupée en bâtonnets de 4 x ¼ po (10 x 0,6 cm)
Huile d'olive pour vaporiser or badigeonner
½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
½ t. (125 ml) de mozzarella, râpée en filaments
1 t. (250 ml) de sauce marinara

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Préparer trois bols peu profonds assez grands pour tremper les bâtonnets. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, verser l'œuf battu. Dans un troisième, déposer la chapelure.

3. Passer chaque bâtonnet dans la farine (secouer l'excédent), puis le tremper dans l'œuf battu (secouer l'excédent), puis l'enrober dans la chapelure.

4. Étaler les bâtonnets en une seule couche dans le panier préparé. Vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive et assaisonner de sel.

5. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que dorés. Tourner et poursuivre la cuisson 5 à 6 minutes. Retirer du four et réserver. Répéter avec le reste des bâtonnets.

6. Déposer toutes les frites dans le panier et parsemer également de la mozzarella. Remettre à cuire au réglage « Grilloir » à 450 °F (230 °C) pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage bouillonne.

7. Servir immédiatement, accompagné de sauce marinara chaude.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions):

Calories 339 (55 % provenant des lipides) • glucides 25 g • protéines 14 g • lipides 22 g • lipides saturés 8 g • cholestérol 45 mg • sodium 830 mg • calcium 310 mg • fibres 4 g

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions):

Calories 137 (36 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 5 g • lipides 6 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 41 mg • sodium 488 mg • calcium 83 mg • fibres 2 g

Rouleaux de printemps

Préparez vous-même ce grand favori des mets pour emporter, à la maison et en friture légère. Ces rouleaux printaniers sont bourrés d'ingrédients frais et sont savoureux.

Donne 28 rouleaux

Enduit végétal de cuisson
6 grosses feuilles de chou rouge (environ 10 oz [295 g]), émincées
3 carottes moyennes (environ 6 oz [170 g]), en juliennes
1 petit bout de gingembre frais de 1 po (2,5 cm), pelé, en julienne
3 oignons verts, émincés
½ petit piment vert piquant (jalapeño ou Serrano), finement haché
⅓ t. (75 ml) de feuilles de basilic fraîches, émincées
½ t. (125 ml) de feuilles de coriandre fraîches, hachées
2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
1 c. à soupe (15 ml) de sauce au poisson
½ lime, pour le jus
½ c. à thé (2 ml) de sel cascher
½ bloc de tofu extra ferme, coupé en 28 grosses juliennes
28 carrés de pâte à pâtés impériaux

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la farce, sauf le tofu. Réserver.

3. Déposer un morceau de tofu au centre d'un carré de pâte et ajouter 1 c. à soupe (15 ml) de farce. Replier la partie inférieure du carré

2. Dans un saladier, mélanger l'échalote, le piment et le poivron avec l'huile d'olive et le sel.

3. Lorsque le four est chaud, transférer les légumes sur la plaque. Enfourner et cuire 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que mous et dorés. Retirer du four et transférer dans un bol. Essuyer la plaque chaude en faisant attention pour ne pas se brûler.

4. Assembler les quésadillas : Prendre deux tortillas et badigeonner une face d'huile. Déposer une tortilla, face huilée vers le bas, sur la plaque, garnir de la moitié du fromage et des légumes grillés, puis recouvrir de l'autre tortilla, face huilée vers le haut.

5. Cuire une quésadilla à la fois sur la plaque chaude. Cuire environ 3 minutes d'un côté, tourner et cuire de l'autre côté 1 à 2 minutes. Répéter avec l'autre quésadilla.

6. Couper en quartiers et servir.

Remarque : Pour des quésadillas plus tendres, baisser la température du four à 375 °F (190 °C) après que les légumes ont cuit. Prévoir un peu plus de temps pour la cuisson, soit 4 à 5 minutes d'un côté et 2 minutes de l'autre.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :

Calories 118 (42 % provenant des lipides) • glucides 16 g • protéines 3 g • lipides 4 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 6 mg • sodium 142 mg • calcium 56 mg • fibres 1 g

Quartiers de patate douce garnis

Cette variante d'une recette du sud-ouest offre un bon équilibre entre le sucré et le salé.

Donne 3 à 4 portions

Enduit végétal de cuisson
1 grosse patate douce ou igname (environ 12 oz [340 g])
Huile d'olive pour vaporiser ou badigeonner
½ t. (125 ml) de haricots noirs, égouttés
3 c. à soupe (45 ml) de piment chili, haché
½ t. (125 ml) de cheddar vieilli, râpé en filaments
1 oignon vert, en dés de ¼ po (0,6 cm)
½ avocat mûr, en dés
Coriandre, hachée
Crème sure pour garnir et servir

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite préalablement tapissée de papier d'aluminium et vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Couper la patate douce en deux, puis en bâtonnets de ¼ po (0,6 cm), comme des frites coupe bifteck. Mettre les bâtonnets dans le panier préparé et vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 12 minutes, jusqu'à ce que cuits et dorés.

3. Transférer les bâtonnets cuits dans la lèchefrite tapissée de papier d'aluminium. Parsemer des haricots noirs, du piment et du cheddar. Enfourner et cuire au réglage « Grilloir » à 450 °F (230 °C) 5 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage bouillonne.

4. Parsemer d'oignon vert, d'avocat et de coriandre. Servir immédiatement, accompagné de crème sure.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions):

Calories 212 (30 % provenant des lipides) • glucides 31 g • protéines 7 g • lipides 7 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 15 mg • sodium 181 mg • calcium 137 mg • fibres 6 g

Frites d'aubergine

L'aubergine frit merveilleusement bien dans la friteuse à air chaud de Cuisinart[MD] – il suffit peu de peu d'huile pour obtenir des frites délicieusement croustillantes.

Donne 4 à 6 portions

Enduit végétal de cuisson
¼ t. (60 ml) de farine tout usage non blanchie
1 gros œuf, légèrement battu

Garniture :

1½ c. à thé (7,5 ml) d'huile végétale
1 échalote, finement hachée
½ piment jalapeno, épépiné et finement haché
1 petite carotte, finement hachée
½ petite branche de céleri, finement hachée
1 gousse d'ail, finement hachée
1 champignon blanc moyen, finement haché
¼ petit poivron rouge, finement haché
1 petit bout de gingembre de ½ po (1,25 cm), finement haché
2 c. à thé (10 ml) de sauce soya
2 c. à thé (10 ml) d'huile de sésame
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de riz

Raviolis :

1 gros œuf
1 c. à soupe (15 ml) d'eau
24 carrés de pâte à wonton
Enduit végétal de cuisson
Huile végétale pour vaporiser ou badigeonner

1. Préparer la garniture. Dans une grande sauteuse, faire chauffer 1½ c. à thé (7,5 ml) d'huile végétale à feu moyen-élevé. Ajouter l'échalote, le piment, la carotte et le céleri; faire revenir pendant 3 minutes environ jusqu'à ce que légèrement ramollis. Ajouter l'ail, le champignon et le poivron rouge et poursuivre la cuisson pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que mous et légèrement dorés.

2. Incorporer le gingembre, la sauce soya, l'huile de sésame et le vinaigre de riz et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Goûter et corriger l'assaisonnement, au goût.

3. Retirer du feu et laisser refroidir.

4. Dans un petit bol, battre l'œuf avec l'eau. Étaler 12 carrés à wonton (conserver les autres sous un linge humide) sur un plan de travail. En travaillant rapidement, déposer l'équivalent de ½ c. à soupe (7,5 ml) de garniture au centre de chaque carré. Badigeonner les bords de dorure à l'œuf. Replier la pâte de façon à ramener les pointes ensemble. Bien appuyer pour sceller. Répéter avec le reste des carrés.

5. Mettre le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson.

6. Déposer les raviolis dans le panier. Vaporiser ou badigeonner uniformément d'huile. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 8 minutes, jusqu'à ce que dorés.

7. Servir avec une sauce trempette au soya.

Valeur nutritive d'un ravioli :

Calories 35 (55 % provenant des lipides) • glucides 5 g • protéines 1 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 1 mg • sodium 67 mg • calcium 9 mg • fibres 0 g

Quésadillas façon fajitas

Grâce à la plaque de cuisson lisse et à la friteuse à air chaud Cuisinart[MD], il est ultra facile de préparer des quésadillas comme on en fait dans les restaurants.

Donne 2 quésadillas

1 échalote, finement tranché
1 petit poivron rouge d'environ 8 oz (227 g), en lanières
1 petit piment jalapeno, épépiné et finement tranché sur la longueur
1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
1 pincée de sel cascher
4 tortillas à la farine de 8 po (20 cm)
½ t. (125 ml) de fromage Monterey Jack, râpé en filaments
Huile pour badigeonner

1. Placer la plaque de cuisson, face lisse sur le dessus, dans la lèchefrite et l'enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (230 °C) au moins 10 minutes.

Donne 4 à 5 portions bouchées

Enduit végétal de cuisson
1 lb (454 g) de grosses crevettes crues, déveinées, en carapace
½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
½ t. (125 ml) de farine de maïs (blanche ou jaune)
1½ c. à thé (7,5 ml) d'assaisonnement au chili
1 c. à thé (5 ml) de thym
½ c. à thé (2,5 ml) de cumin moulu
½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail
½ c. à thé (2,5 ml) de paprika doux
½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
1 gros œuf
3 c. à soupe (45 ml) de lait entier
Enduit végétal de cuisson
Huile végétale pour vaporiser ou badigeonner

1. Rincer les crevettes et les éponger parfaitement.
2. Dans un saladier de taille moyenne, mélanger tous les ingrédients secs. Dans un petit bol, battre l'œuf et le lait.
3. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
4. Tremper chacune des crevettes dans le mélange d'œuf et de lait (secouer l'excédent), puis les passer dans le mélange sec pour les enrober.
5. Vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile végétale et les déposer dans le panier à friture préparé.
6. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 375 °F (190 °C) environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que dorées.
7. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 5 portions) :

Calories 174 (14 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 15 g • lipides 2 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 133 mg • sodium 661 mg • calcium 26 mg • fibres 1 g

Piments shishito noircis

Il n'y a peut-être pas hors-d'œuvre plus rapide ni plus goûteux à préparer pour l'apéro!

Donne 4 à 6 portions

12 oz (340 g) de piments shishito
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
Enduit végétal de cuisson

1. Remuer les piments avec l'huile et le sel.
2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
3. Mettre les piments dans le panier préparé. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 à 10 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que tendres et noircis.
4. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions) :

Calories 35 (59 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 1 g • lipides 3 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 185 mg • calcium 8 mg • fibres 2 g

Raviolis aux légumes frits

Des amuse-gueule savoureux et amusants qui feront fureur lors de votre prochaine réception.

Donne 24 raviolis

4. Vaporiser ou badigeonner copieusement les crevettes d'huile d'olive sur les deux côtés et les déposer dans le panier à friture préparé. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 375 °F (190 °C) 10 minutes environ, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.

5. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 294 (56 % provenant des lipides) • glucides 21 g • protéines 12 g • lipides 19 g • lipides saturés 16 g • cholestérol 71 mg • sodium 657 mg • calcium 39 mg • fibres 5 g

Beignets de crabe

Ce mets élégant peut être servi en entrée ou comme hors-d'œuvre. Vous faites les beignets de la grosseur désirée.

Donne environ 18 beignets de la taille d'une bouchée

Enduit végétal de cuisson
1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
1 poivron rouge moyen, coupé en petits dés
1 piment jalapeño, épépiné et coupé en petits dés
3 oignons verts, émincés
1 gousse d'ail, finement hachée
¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
16 oz (453 g) de chair de crabe en morceaux (bien nettoyée de tous les morceaux de carapace)
2 gros œufs, légèrement battus
1 t. (250 ml) de chapelure panko et un peu plus pour enrober les beignets
½ t. (125 ml) de mayonnaise
1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire
1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
1½ c. à thé (7,5 ml) d'assaisonnement pour fruits de mer
Huile d'olive pour vaporiser ou badigeonner
Quartiers de citron pour servir

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Dans une grande poêle à frire, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter le poivron, le piment, les oignons verts et l'ail et faire revenir pendant 5 minutes environ jusqu'à ce que tendres. Ajouter le sel et remuer. Retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes.

3. Dans un grand saladier, combiner le mélange de légumes refroidi avec la chair de crabe. Ajouter les œufs, la chapelure, la mayonnaise, la sauce Worcestershire, la moutarde de Dijon et l'assaisonnement.

4. Mélanger parfaitement, mais délicatement, afin ne pas trop défaire les morceaux de crabe. (Cela sera plus facile avec les mains.)

5. Façonner en beignets d'environ ¼ t. (60 ml) et déposer sur une assiette propre, en séparant de papier ciré, au besoin. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant 1 heure.

6. Au moment de mettre à cuire, passer les beignets dans la chapelure. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive.

7. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes.

8. Servir immédiatement, accompagnés de quartiers de citron.

Valeur nutritive d'un beignet :

Calories 109 (65 % provenant des lipides) • glucides 4 g • protéines 5 g • lipides 8 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 39 mg • sodium 410 mg • calcium 26 mg • fibres 0 g

Crevettes croustillantes à la mode cajun

Excellentes comme mise en bouche, servies avec une sauce rémoulade épicée!

Boulettes de riz à l'italienne

Un hors-d'œuvre savoureux. À servir avec de la sauce marinara.

Donne 8 boulettes de riz

1 t. (250 ml) de riz blanc à grain moyen
2 t. (500 ml) d'eau
¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
1 gros œuf, bien battu
3 c. à soupe (45 ml) de fromage Pecorino Romano, râpé
¼ t. (60 ml) de ricotta
¼ t. (60 ml) de persil frais, haché
¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
1 oz (30 g) de mozzarella, en dés de 1 x ¼ po (2,5 cm x 0,6 cm)
Enduit végétal de cuisson
¼ t. (60 ml) de chapelure à l'italienne
Huile d'olive pour vaporiser
1 t. (250 ml) de sauce marinara préparée, comme trempette

1. Dans une casserole de taille moyenne, porter l'eau, le riz et le sel à ébullition en remuant occasionnellement. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre (suivre la durée de cuisson recommandée par le fabricant). Laisser refroidir parfaitement.

2. Dans un saladier, combiner l'œuf, le pecorino, la ricotta, le persil et le poivre. Ajouter le riz et mélanger à la cuillère. Étaler sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réfrigérer au moins 30 minutes.

3. Lorsque le riz est froid, façonner des boulettes d'environ 3 c. à soupe (45 ml) en mettant un morceau de fromage mozzarella au centre.

4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson.

5. Mettre la chapelure dans un petit bol. Passer chacune des boulettes dans la chapelure et les déposer dans le panier. Vaporiser ou badigeonner d'huile copieusement et uniformément.

6. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que bien dorées.

7. Servir immédiatement, accompagnée de sauce marina comme trempette.

Valeur nutritive d'une boulette :

Calories 269 (41 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 15 g • lipides 10 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 90 mg • sodium 500 mg • calcium 106 mg • fibres 1 g

Crevettes à la noix de coco

Un hors-d'œuvre amusant… et savoureux avec une mayonnaise au cari.

Donne 3 à 4 portions bouchées

Enduit végétal de cuisson
¾ lb (340 g) de crevettes
½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
1 gros œuf, battu
1 t. (250 ml) de chapelure panko
½ t. (125 ml) de noix de coco râpée
Huile d'olive pour vaporiser ou badigeonner

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Préparer trois bols assez grands pour tremper chaque crevette. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, mettre l'œuf battu. Dans un troisième, combiner la chapelure et la noix de coco.

3. Saler les crevettes. Passer chacune dans la farine (secouer l'excédent), puis tremper dans l'œuf battu et ensuite enrober de chapelure.

2 oignons verts : 1 coupé en dés de 1 po (2,5 cm) et 1 finement tranché
1 gousse d'ail, broyée
1 c. à soupe (15 ml) d'amidon de maïs
2 c. à thé (10 ml) d'eau
½ c. à thé (2,5 ml) de gochugaru (flocons de piment coréen)
1 petit piment chili, émincé

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Étaler les ailes en une seule couche dans le panier. Saupoudrer de sel.

3. Enfourner et cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.

4. Pendant ce temps, préparer la sauce : Dans une petite casserole, mettre la sauce soya, la sauce mirin, le sucre, le vinaigre, l'huile de sésame, les oignons verts en dés et la gousse d'ail. Faire chauffer à feu moyen.

5. Pendant ce temps, délayer l'amidon de maïs dans l'eau. Lorsque la sauce bouille, y incorporer le mélange d'amidon de maïs à l'aide d'un fouet. Remuer jusqu'à épaississement. Réserver.

6. Quand les ailes sont prêtes, les remuer avec la sauce, le gochugaru et les oignons verts émincés ainsi que du piment chili émincé, si désiré. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions):

Calories 389 (62 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 29 g • lipides 27 g • lipides saturés 7 g • cholestérol 11 mg • sodium 990 mg • calcium 24 mg • fibres 0 g

Ailes de poulet aux cinq épices

Une combinaison gagnante : une sauce trempette savoureuse et une préparation rapide. Vous voudrez refaire cette recette encore et encore!

Donne 4 à 6 portions

Enduit végétal de cuisson
2 lb (907 g) d'ailes de poulet, coupées en deux morceaux (sans le petit bout)
1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement cinq épices

Sauce trempette :
¼ t. (60 ml) de sauce au poisson
¼ t. (60 ml) de sucre granulé
1 gousse d'ail, finement hachée
½ piment oiseau (ou jalapeno, épépiné), finement émincé
1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime frais
1 c. à soupe (15 ml) de coriandre, hachée
1 c. à soupe (15 ml) de menthe, hachée
2 c. à soupe (30 ml) d'oignon vert, finement émincé

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Saler et assaisonner les ailes. Cuire les ailes tel qu'indiqué dans la recette précédente.

3. Pendant que les ailes cuisent, préparer la sauce trempette : Dans une petite casserole, combiner la sauce au poisson, le sucre, l'ail et le piment, puis chauffer à feu mi-doux jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Retirer du feu et laisser refroidir à la température de la pièce. Lorsque le mélange a refroidi, ajouter le reste des ingrédients et remuer pour combiner. Transférer dans un bol de service et servir en accompagnement des ailes chaudes.

Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à thé (5 ml) de sauce :

Calories 39 (78 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 0 g • lipides 3 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 68 mg • calcium 4 mg • fibres 0 g

4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

5. Au moment de cuire le poulet, le retirer de la marinade et le laisser égoutter.

6. Passer chaque morceau dans le mélange de chapelure et déposer dans le papier préparé. Vaporiser ou badigeonner uniformément d'huile végétale.

7. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que doré et croustillant.

8. Servir immédiatement, accompagné d'une sauce trempette (comme une sauce aigre-douce) ou de la moutarde au miel.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions) :

Calories 160 (43 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 17 g • lipides 5 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 45 mg • sodium 413 mg • calcium 42 mg • fibres 0 g

Ailes de poulet Buffalo

Toutes aussi savoureuses – mais beaucoup plus santé – que les ailes frites en bain d'huile!

Donne 4 à 6 portions

Enduit végétal de cuisson
2 lb (907 g) d'ailes de poulet coupées en deux morceaux (sans le petit bout)
¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher

Sauce Buffalo :
¼ t. (60 ml) de sauce piquante à base de vinaigre
1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé, fondu

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser copieusement d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Étaler les ailes en une seule couche dans le panier. Saupoudrer de sel.

3. Enfourner et cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.

4. Pendant ce temps, préparer la sauce : Mélanger la sauce piquante et le beurre fondu dans un grand saladier.

5. Quand les ailes sont prêtes, les remuer immédiatement dans la sauce et servir.

Valeur nutritive d'un morceau d'aile nature :

Calories 94 (39 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 14 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 39 mg • sodium 127 mg • calcium 7 mg • fibres 0 g

Valeur nutritive d'une portion de sauce (basée sur 20 portions) :

Calories 6 (100 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 1 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 28 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g

Ailes de poulet à la sauce barbecue coréenne

La saveur de la sauce barbecue coréenne se prête bien aux ailes de poulet. Pour des ailes plus piquantes, servir avec un tout peu de piment chili.

Donne 4 à 6 portions

Enduit végétal de cuisson
2 lb (907 g) d'ailes de poulet, coupées en deux morceaux (sans le petit bout)
½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher

Sauce :
½ t. (125 ml) de sauce soya, réduite en sodium
¼ t. (60 ml) de sauce mirin
2 c. à soupe (30 ml) de cassonade brune
2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de riz non assaisonné
2 c. à soupe (30 ml) d'huile de sésame foncée

Valeur nutritive d'une arepa :

Calories 111 (32 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 2 g • lipides 44 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 231 mg • calcium 32 mg • fibres 1 g

Saucisses en pâte feuilletée

Un mets favori de tous que la friteuse à air chaud Cuisinart permet de réussir à la perfection!

Donne 28 à 30 saucisses

8 à 10 oz (227 à 295 g) de pâte feuilletée de commerce, parfaitement décongelée
28 à 30 saucisses cocktail (12 oz [340 g])
Dorure à l'œuf (1 gros œuf légèrement battu avec 1 c. à soupe [15 ml] d'eau)
Enduit végétal de cuisson

1. Étendre la pâte feuilletée et couper trois longues lanières de 9 po (22,8 cm) de long sur environ 2½ po (6 cm) de large. Couper chaque lanière en triangles mesurant entre 1½ à 2 po (3,75 à 5 cm) à la base.
2. Déposer une saucisse cocktail sur le bord long du triangle et rouler en serrant. Coller la pointe de la pâte sur la base avec la dorure à l'œuf.
3. Procéder ainsi avec toutes les saucisses cocktail. Réfrigérer pendant environ 30 minutes.
4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Déposer les saucisses en pâte refroidies en rangées égales dans le panier préparé.
5. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Cuisson four » à 400 °F (200 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
6. Servir immédiatement, accompagnée d'une moutarde.

Valeur nutritive d'une saucisse :

Calories 116 (45 % provenant des lipides) • glucides 13 g • protéines 4 g • lipides 7 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 45 mg • sodium 23 mg • calcium 12 mg • fibres 0 g

Croquettes de poulet au sésame

Les croquettes de poulet qu'on connaît et qu'on aime, mais relevées de sésame!

Donne 4 à 6 portions

1 lb (454 g) de poitrine de poulet désossée, sans peau
¾ t. (175 ml) de babeurre
1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais
1½ c. à thé (7,5 ml) de sauce soya
1½ c. à thé (7,5 ml) d'huile de sésame grillée
½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante
1 t. (250 ml) de chapelure panko
2 c. à soupe (30 ml) de graines de sésame blanches
2 c. à soupe (30 ml) de graines de sésame noires
½ c. à thé (2,5 ml) de paprika doux
Enduit végétal de cuisson
Huile végétale pour vaporiser ou badigeonner

1. Retirer l'excédent de gras sur le pourtour de la poitrine. Couper en morceaux d'environ 2 po (5 cm).
2. Dans un saladier de taille moyenne, mélanger le babeurre, le jus de citron, la sauce soya, l'huile de sésame, le sel et la sauce piquante. Ajouter le poulet et remuer pour enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes, mais au plus 8 heures.
3. Dans un bol peu profond, mélanger la chapelure panko, les graines de sésame et le paprika.

2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

3. Préparer trois bols assez grands pour tremper l'oignon. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, battre l'œuf et le babeurre. Dans un troisième, déposer la chapelure et les assaisonnements. Réserver.

4. Couper le dessus de l'oignon pour créer une surface plate. Laisser l'autre bout intact. Tourner l'oignon à l'envers, partie plate dessous et partie racine sur le dessus.

5. Couper l'oignon à partir du côté de la racine vers le bas – toujours en gardant la racine intacte. Commencer par le couper en quatre, puis en huit, et ainsi de suite jusqu'à l'obtention de quartiers ayant à peu près tous ¼ po (0,6 cm) d'épaisseur.

6. Retourner l'oignon sur une assiette et, en procédant délicatement pour ne pas détacher les quartiers de la racine, ouvrir les pétales avec les doigts.

7. Passer l'oignon d'abord dans la farine (secouer l'excédent), ensuite tremper dans l'œuf, puis enrober les pétales de la chapelure assaisonnée. Vaporiser uniformément d'huile d'olive.

8. Placer l'oignon préparé dans le panier à friture. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit doré et croustillant.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 3 portions) :

Calories 165 (18 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 6 g • lipides 3 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 72 mg • sodium 234 mg • calcium 31 mg • fibres 2 g

Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) de mayonnaise :

Calories 101 (99 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 11 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 10 mg • sodium 93 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g

Arepas

L'arepa est une spécialité culinaire du Venezuela. C'est une sorte de galette de maïs, savoureuse comme collation ou hors-d'œuvre. Servez-la avec du poulet grillé tranché (recette à la page 22) ou des garnitures de votre choix… mais sans oublier le guacamole et la crema mexicaine!

Donne 10 arepas

2 t. (500 ml) de masarepa*
1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
1¾ t. (425 ml) d'eau
Huile d'olive pour badigeonner
Garnitures au choix

1. Mélanger la masarepa et le sel dans un bol. Combiner l'huile d'olive et l'eau; ajouter graduellement aux ingrédients secs en remuant avec une cuillère. La pâte doit commencer à se former en une masse compacte, très mouillée. Continuer à mélanger pendant que la masarepa absorbe le liquide. La pâte d'arepa doit être humide au toucher.

2. Façonner des galettes d'environ ¼ t. (60 ml) de pâte et d'environ 2 po (5 cm) de diamètre, à la main. Procéder ainsi avec toute la pâte.

3. Placer la plaque de cuisson, face lisse sur le dessus, dans la lèchefrite et enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (230 °C) au moins 10 minutes.

4. Badigeonner copieusement les galettes d'huile d'olive sur les deux faces. Lorsque le four est chaud, déposer les galettes sur la plaque chaude. Cuire environ 8 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que croustillantes à l'extérieur et cuites à l'intérieur.

5. Au moment de servir, trancher les galettes à l'horizontale et les fourrer de garniture au choix (telle que poulet grillé, haricots, légumes, fromage). Servir avec les garnitures au choix (telles que fromage cotija émietté, coriandre hachée, oignon rouge mariné, avocat).

* La masarepa est une farine de maïs précuite. C'est l'ingrédient essentiel des arepas faites maison. On la trouve dans la plupart des épicées au rayon des produits latino-américains.

GOÛTERS, HORS-D'ŒUVRE ET BOUCHÉES

Nachos Verde

Une couche de fromage entre deux couches de croustilles… Un fromage dans chaque bouchée… Voilà le secret de ces nachos!

Donne 3 à 4 portions

3 à 4 t. (750 ml à 1 L) de croustilles de tortilla, divisées
1½ t. (375 ml) de fromage cheddar ou/et Monterey Jack, râpé en filaments, divisé
½ t. (125 ml) de haricots cuits
¼ t. (60 ml) de piments verts, hachés (environ la moitié d'une boîte 4,5 oz [130 g])
2 c. à soupe (30 ml) de salsa verte et un petit peu plus pour servir
1 ou 2 oignons verts (parties blanches et vertes), finement tranchés
½ t. (125 ml) d'olives noires, tranchées (si on les achète prétranchées, les égoutter)
Salsa, guacamole et crème sure pour servir
Quartiers de lime pour servir

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium. Étaler environ 2 t. (500 ml) de croustilles entières en une couche uniforme de manière à couvrir parfaitement le fond de la lèchefrite. Parsemer de ½ t. (125 ml) de fromage en une couche uniforme. Recouvrir de croustilles.
2. Parsemer de haricots cuits, de piments verts et de salsa. Parsemer d'oignons verts et d'olives. Recouvrir du reste des croustilles, puis du reste du fromage.
3. Enfourner et cuire au réglage « Grilloir » à 450 °F (230 °C) pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit parfaitement fondu et commence à griller.
4. Servir avec de la salsa, du guacamole, de la crème sure et des quartiers de lime.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 339 (55 % provenant des lipides) • glucides 25 g • protéines 14 g • lipides 22 g • lipides saturés 8 g • cholestérol 45 mg • sodium 830 mg • calcium 310 mg • fibres 4

Fleur d'oignon frit avec mayonnaise au chipotle

Qui aurait cru que cet amuse-bouche populaire du resto était si facile à faire?

Donne 1 fleur d'oignon frit, soit 2 ou 3 portions

Mayonnaise au chipotle :
½ t. (125 ml) de mayonnaise
1 piment chipotle en sauce adobo, finement haché
¼ c. à thé (1 ml) de jus de citron frais

Fleur d'oignon :
Enduit végétal de cuisson
½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
1 gros œuf, légèrement battu
2 c. à soupe (30 ml) de babeurre
½ t. (125 ml) de chapelure panko
½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail
¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
1 pincée de poivre noir frais moulu
1 pincée de poivre de Cayenne
1 gros oignon sucré, pelé
Huile d'olive pour vaporiser

1. Préparer la mayonnaise : Mettre la mayonnaise, le piment chipotle et le jus de citron dans le bol d'un minirobot culinaire. Broyer à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Transférer dans un bol de service, couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

RECETTES

GOÛTERS, HORS-D'ŒUVRE ET BOUCHÉES

Nachos Verde 11
Fleur d'oignon frit avec mayonnaise au chipotle 11
Arepas 12
Saucisses en pâte feuilletée 13
Croquettes de poulet au sésame 13
Ailes de poulet – Buffalo, sauce barbecue coréenne, cinq épices 14
Boulettes de riz à l'italienne 16
Crevettes à la noix de coco 16
Beignets de crabe 17
Crevettes croustillantes à la mode cajun 17
Piments shishito noircis 18
Raviolis aux légumes frits 18
Quésadillas façon fajitas 19
Quartiers de patate douce garnis 20
Frites d'aubergine 20
Rouleaux de printemps 21

PLATS PRINCIPAUX

Doigts de poulet 22
Galettes de burger grillées 22
Steak frites 23
Salsa Verde 23
Poulet grillé tex-mex 24
Poulet grillé avec asperges 24
Flétan à la méditerranéenne avec pommes de terre grelot 25
Tacos au poisson 25
Steaks de chou-fleur grillé 26
Falafels 26
Pizza Margherita fraîche 27
Pavé de thon croquant aux graines de sésame 28
Saucisses aux poivrons grillés 28

PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Salade de melon d'eau grillé 29
Pommes de terre rôties à la suédoise 29
Frites de patate douce 30
Rondelles d'oignon en pâte à la bière 30
Haricots verts grillés façon asiatique 31

METS SUCRÉS

Brioches à la cannelle 31
Granola croquant 33
Pommes frites à la cannelle 33
Churros 33
Brownies mi-sucrés à l'expresso 34
Raviolis sucrés – deux variantes 35
Collation S'mores 36

à autre pour vous assurer d'obtenir des aliments croustillants et cuits également. Des quantités plus petites d'aliments mettront moins de temps à cuire. Pour obtenir de meilleurs résultats, vérifiez périodiquement l'état de la cuisson en allumant la lumière du four.

La friture à air chaud ne requiert pas d'huile, mais un peu d'huile peut rehausser le degré de brunissage et la croustillance. Utilisez un vaporisateur d'huile ou de l'enduit de cuisson en vaporisateur pour une application extra-légère. Vous pouvez également badigeonner les aliments à l'aide d'un pinceau ou les passer dans un bol contenant un peu d'huile.

Frites coupées à la main	2 lb (907 g), environ 3 pommes de terre moyennes, coupées en morceaux de 4 po (10 cm) de long sur ¼ po (6 mm) d'épaisseur	400 °F (200 °C)	15 à 25 minutes
Frites coupe steakhouse congelées	1 à 2 lb (454 à 907 g)	450 °F (230 °C)	15 à 25 minutes
Frites coupe steakhouse coupées à la main	2 lb (907 g), environ 3 pommes de terre moyennes, coupées en 8 morceaux sur la longueur	400 °F (200 °C)	15 à 25 minutes

TABLEAU DE CUISSON AU GRIL

Pour la cuisson sur la plaque lisse ou rainurée, le four doit être préchauffé, avec la plaque dedans, grille en position basse, pendant 10 minutes. La température recommandée pour la plupart des aliments est de 450 °F (230 °C). Soyez prudents quand vous sortez les aliments du four et que vous les tournez.

Aliments	Préparation	Température	Durée de cuisson
Bifteck	1 à 2 po (2,5 à 5 cm) d'épaisseur	450 °F (230 °C)	1 po (2,5 cm) - 4 minutes de chaque côté 1½ po (4 cm) - 5 minutes de chaque côté 2 po (5 cm) - 6 minutes de chaque côté (pour une cuisson mi-saignant dans tous les cas)
Bœuf – galettes	Galettes de 6 oz (170 g)	450 °F (230 °C)	4 à 5 minutes de chaque côté
Côtelettes de porc	½ à 1 po (1,25 à 2 cm) d'épaisseur	450 °F (230 °C)	5 à 6 minutes de chaque côté
Crevettes	Nettoyées, bien épongées	450 °F (230 °C)	2 à 3 minutes de chaque côté
Filet de poisson mince	½ à 1 po (2,5 à 5 cm) d'épaisseur	450 °F (230 °C)	5 à 6 minutes de chaque côté
Filet ou darne de poisson	Jusqu'à 2 po (5 cm) d'épaisseur	450 °F (230 °C)	5 à 10 minutes de chaque côté
Légumes	En morceaux d'égale épaisseur	450 °F (230 °C)	3 à 10 minutes de chaque côté
Poulet – haut de cuisse	Martelée à une épaisseur uniforme	450 °F (230 °C)	10 à 12 minutes de chaque côté
Poulet – poitrine	Martelée à une épaisseur uniforme, environ 1 po (2,5 cm)	450 °F (230 °C)	8 à 10 minutes de chaque côté

Une fois la durée de cuisson réglée, le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera une fois à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour éteindre le four avant la fin de la durée de cuisson, ramenez le cadran Marche/minuterie four à la position d'arrêt.

Quelques conseils :
Tourner les aliments à mi-cuisson assure une cuisson et des marques de grillage plus uniforrmes.

La température de cuisson doit être réglée en fonction des aliments et des recettes. Elle est de 450 °F (230 °C) pour les aliments cuits sur la plaque rainurée. Elle varie pour les aliments cuits sur la plaque lisse.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Laissez toujours le four refroidir parfaitement avant de le nettoyer.

Débranchez toujours le four de la prise murale.

Pour nettoyer l'extérieur, n'utilisez pas de nettoyants abrasifs, afin d'éviter d'endommager le fini. Passez simplement un chiffon humide propre et essuyez parfaitement. Versez le produit nettoyant sur un chiffon et non pas directement sur le four.

Pour nettoyer les parois intérieures, utilisez simplement un chiffon humide avec un savon liquide doux ou une éponge vaporisée de nettoyant. N'utilisez jamais de produits abrasifs ou rigoureux puissants, ni de tampons à récurer métalliques sur les surfaces intérieures, car ils risqueraient d'endommager le fini.

Pour nettoyer l'extérieur, n'utilisez pas de nettoyants abrasifs, afin d'éviter d'endommager le fini. Passez simplement un chiffon humide propre et essuyez parfaitement. Versez le produit nettoyant sur un chiffon et non pas directement sur le four.

Pour nettoyer le plateau ramasse-miettes, sortez-le du four par l'avant en tirant dessus. Essuyez-le ou lavez-le au lave-vaisselle, puis remettez-le en position. Pour éliminer les résidus tenaces, laissez-le tremper dans de l'eau chaude savonneuse ou utilisez un produit nettoyant non abrasif. Ne faites jamais fonctionner le four sans le ramasse-miettes.

Lavez la grille, la lèchefrite, le panier à friture et le ramasse-miettes à la main à l'eau chaude savonneuse ou frottez-les avec un tampon nettoyant ou une brosse en nylon. Ils ne vont PAS au lave-vaisselle.

Après avoir fait cuire des aliments gras dans le four, laissez-le refroidir et nettoyez la voûte (le plafond). Si vous faites cela régulièrement, votre four fonctionnera toujours comme un neuf. De plus, l'élimination des résidus de graisse aide à assurer un grillage uniforme d'une fois à l'autre.

Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant du service à la clientèle autorisé.

TABLEAU DE FRITURE À AIR CHAUD

Le tableau ci-contre donne des recommandations pour les quantités recommandées, la température et la durée de cuisson pour certains aliments qui peuvent être frits dans le four grille-pain friteuse à air chaud avec gril Cuisinart[MD].

Lorsque vous faites frire les aliments en une quantité supérieure à la quantité recommandée, remuez-les de temps

Aliment	Quantité maximale	Température	Durée
Ailes de poulet	2 lb (907 g) environ 20	400 °F (200 °C)	20 à 25 minutes
Bacon	8 tranches	400 °F (200 °C)	8 à 10 minutes
Bâtonnets de poisson congelés	12 oz (340 g), environ 20	400 °F (200 °C)	8 minutes
Bouchées congelées (ex. bâtonnets de mozzarella, crevettes popcorn, etc.)	1½ lb (680 g), environ 28 bâtonnets de mozzarella	400 °F (200 °C)	5 à 7 minutes
Crevettes	1 lb (454 g), environ 12 extra grosses	375 °F (200 °C)	8 à 10 minutes
Croquettes de poulet congelées	1 lb (454 g), environ 34	400 °F (200 °C)	10 minutes
Croustilles de tortilla	6 tortillas de 5 po (12,5 cm), coupées en quart	400 °F (200 °C)	5 à 6 minutes, remuer à mi-cuisson
Frites congelées	1 à 2 lb (454 à 907 g)	450 °F (230 °C)	15 à 25 minutes

Mettez le cadran de température à Chaud et sélectionnez la fonction Chaud. Réglez le cadran Marche/minuterie four à la durée de chauffage désirée pour mettre le four en marche.

Le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera une fois à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de chauffage.Pour mettre fin au réchauffage, ramenez le cadran Marche/minuterie four à la position d'arrêt.

Grillage :
Glissez la grille de four dans la position haute. Si vous faites griller deux articles, placez-les au centre de la grille; si vous en faites griller quatre, placez-en deux à l'arrière et deux à l'avant en les espaçant uniformément; et si vous en faites griller six, trois à l'arrière et trois à l'avant.

Sélectionnez la fonction Grillage. Réglez le cadran Température à Grillage/gril. Réglez le cadran Marche/minuterie grille-pain au degré de grillage désiré pour mettre le four en marche et lancer le grillage.

Le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera à la fin du cycle et le four s'éteindra.

Pour éteindre le four avant la fin de la durée de cuisson, ramenez le cadran Marche/minuterie grille-pain à la position d'arrêt.

Remarque importante applicable au grillage
La grille du four doit être à la position haute, tel que montré dans le diagramme à la page 5.

Friture à air chaud (Consultez le tableau à la page 8 pour les durées et températures de cuisson recommandées pour différents aliments.): Placez le panier à friture dans la lèchefrite et glissez celle-ci dans le four à la position haute.

Sélectionnez la fonction Friture à air. Réglez la température. Réglez le cadran Marche/minuterie four à la durée de cuisson désirée pour que le four s'allume et que la cuisson commence.

Le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera une fois à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour éteindre le four avant la fin de la durée de cuisson, ramenez le cadran Marche/minuterie four à la position d'arrêt.

Quelques conseils :
La friture à air chaud remplace avantageusement la grande friture. De nombreux aliments qui se prêtent à la friture peuvent être frits à l'air chaud, avec une quantité minime d'huile. Ils auront un goût plus léger et moins gras.

La plupart des huiles conviennent. L'huile d'olive est préférable, car elle a une saveur plus riche. L'huile végétale, l'huile de canola et l'huile de pépin de raisin ont une saveur plus douce.

Il faut recouvrir les aliments d'huile uniformément pour obtenir des résultats croustillants et dorés. On peut badigeonner ou vaporiser l'huile sur les aliments. On peut aussi utiliser des enduits de cuisson en vaporisateur.

On peut également utiliser diverses panures, telles que des miettes de pain (assaisonnées ou non), de la chapelure panko, des céréales de flocons de maïs émiettés, des croustilles de pomme de terre émiettées, des miettes de biscuit graham, du quinoa, des farines variées et plus encore.

Il n'est généralement pas nécessaire de tourner les aliments pendant la friture, sauf les aliments plus gros, comme les escalopes de poulet, qui doivent être tournés à mi-cuisson pour assurer une cuisson et un brunissage rapides et uniformes.

Si vous remplissez le panier de grandes quantités d'aliments, secouez-les à mi-cuisson pour assurer une cuisson et un brunissage uniformes.

Utilisez des températures élevées pour les aliments qui cuisent rapidement, comme le bacon et les croustilles, et des températures moins élevées pour les aliments qui prennent plus de temps à cuire, comme le poulet pané.

Les aliments cuiront plus également si tous les morceaux ont à peu près la même grosseur.

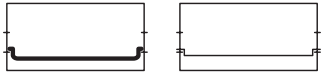
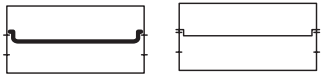
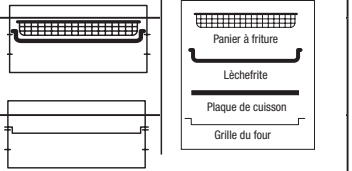
Tapissez la lèchefrite de papier d'aluminium pour faciliter le nettoyage.

Veuillez noter que la plupart des aliments libèrent de l'eau en cuisant. Si vous faites cuire de grandes quantités d'aliments pendant des périodes de temps prolongées, il est possible que de la condensation se forme et qu'elle laisse de l'humidité sur le comptoir où vous gardez le four.

Cuisson au gril :
Mettez la plaque lisse/rainurée dans la lèchefrite et glissez celle-ci dans le four en position basse.

Sélectionnez la fonction Cuisson au gril. Réglez la température. Réglez le cadran Marche/minuterie four pour la durée de cuisson recommandée pour mettre le four en marche et démarrer la cuisson.

Remarque : Il est recommandé de préchauffer le four, plaque de cuisson dedans, 10 minutes avant d'enfourner les aliments à cuire.

POSITION BASSE POUR CUISSON GRIL	
POSITION BASSE POUR CUISSON FOUR	
POSITION HAUTE POUR CUISSON FOUR **REMARQUE :** Pour de gros articles (comme un poulet), la grille ou la lèchefrite peut être mise dans la position basse comme montré ci-dessus.	
POSITION HAUTE POUR LA CUISSON GRILLOIR ET LA FRITURE À AIR CHAUD	
POSITION HAUTE POUR GRILLAGE	

MODE D'EMPLOI

Déroulez le cordon, assurez-vous que le ramasse-miettes est en position et qu'il n'y a rien dans le four. Branchez la fiche dans une prise de courant.

Cuisson au grilloir ou cuisson au grilloir par convection

Placez le panier de friture dans la lèchefrite et glissez celle-ci à la position haute. (Voir diagrammes à la page 5.)

Sélectionnez la fonction Cuisson au grilloir ou Cuisson au grilloir par convection. Réglez la température du four à Grillage/grilloir. Réglez le cadran Marche/minuterie four à la durée de cuisson désirée pour mettre le four en marche et démarrer la cuisson. Le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera une fois à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour éteindre le four avant la fin de la durée de cuisson, ramenez le cadran Marche/minuterie four à la position d'arrêt.

Quelques conseils :
Mettez les aliments dans le panier à friture et mettez celui-ci dans la lèchefrite.

N'utilisez jamais de plat en verre pour la cuisson au grilloir. Surveillez la cuisson. Les aliments peuvent brunir rapidement sous le grilloir.

Cuisson au four ou cuisson au four par convection :
Glissez la lèchefrite ou la grille de four dans l'une ou l'autre position. (Voir les diagrammes à la page 5).

Sélectionnez la fonction Cuisson au four ou Cuisson au four par convection. Réglez la température. Réglez le cadran Marche/minuterie four pour la durée de cuisson recommandée mettre le four en marche et démarrer la cuisson. (Il est recommandé de préchauffer le four 5 minutes avant d'enfourner les aliments délicats (comme les gâteaux et les muffins); tenez compte de ce temps dans le réglage de la minuterie.)

Le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera une fois à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour éteindre le four avant la fin de la durée de cuisson, ramenez le cadran Marche/minuterie four à la position d'arrêt.

Quelques conseils :
La fonction Cuisson au four est toute indiquée pour la cuisson des mets plus délicats, comme les crèmes pâtissières, les gâteaux ou les plats d'œufs.

La plupart des produits de boulangerie-pâtisserie ainsi que les aliments plus gros sont cuits sur la grille en position basse.

Cuisez la pizza fraîche sur la lèchefrite à la position basse. Cuisez la pizza congelée directement sur la grille à la position haute.

Cuisson au four par convection :

Utilisez la cuisson au four par convection pour les produits de pâtisserie-boulangerie plus consistants qui requièrent un degré de brunissage uniforme, comme les scones et les pains mais aussi pour les rôtis et la volaille.

En règle générale, pour la cuisson par convection, il faut réduire la température indiquée dans la recette de 25 °F (5 °C).

Prenez l'habitude de vérifier la cuisson 10 minutes avant l'expiration du temps prévu.

IMPORTANT
Toutes nos recettes ont été mises au point spécialement pour le four grille-pain friteuse à air chaud Cuisinart[MD] et testées dans nos cuisines laboratoires.

Réchauffage :
Glissez la lèchefrite ou la grille de four dans la position haute.

MISE EN SERVICE

Mettez le four sur une surface plate.

Avant de l'utiliser, placez le four de sorte qu'il y ait un espace libre de 2 à 4 pouces (5 à 10 cm) tout autour sur le comptoir. Ne l'utilisez pas sur une surface sensible à la chaleur.

NE RANGEZ JAMAIS D'ARTICLES SUR LE FOUR OU, SI VOUS LE FAITES, PRENEZ SOIN DE LES ENLEVER AVANT D'UTILISER LE FOUR. LES PAROIS EXTÉRIEURES DEVIENNENT TRÈS CHAUDES PENDANT L'UTILISATION. GARDEZ LE FOUR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Friture à air chaud : La friture à air chaud remplace avantageusement la grande friture. Elle utilise de l'air chaud pulsé à très haute vitesse et quatre éléments de chauffage pour frire les aliments, pratiquement sans huile. Elle donne des résultats qui sont à la fois délicieux et meilleurs pour la santé que la friture dans un bain d'huile.

Pour cette fonction, vous devez utiliser le panier de friture, que vous placez dans la lèchefrite.

La lèchefrite doit être mise en position haute.

Cuisson au four : La cuisson au four est tout indiquée pour les mets que vous faites habituellement cuire dans un four conventionnel. Utilisez-la pour cuire au four les mets plus délicats, comme les gâteaux, les muffins et les pâtisseries.

Cuisson par convection : La cuisson au four par convection utilise un ventilateur qui fait circuler l'air chaud à l'intérieur du four, ce qui accélère la cuisson et donne un brunissage plus uniforme. Utilisez-la pour les produits de pâtisserie-boulangerie plus consistants, comme les scones et le pain. Elle convient aussi aux rôtis, à la volaille, à la pizza et aux légumes.

Pour cuire une pizza fraîche, utilisez la lèchefrite (grille en position basse). Pour cuire une pizza congelée, mettez la pizza directement sur la grille (en position haute). Vous pouvez également utiliser une pierre à pizza que vous pouvez vous procurer sur le site web de Cuisinart.

Cuisson au grilloir : La cuisson au grilloir est parfaite pour faire griller du bœuf, du poulet, du porc ou du poisson. Elle peut aussi être utilisée pour faire dorer le dessus des mets en cocotte et des plats gratinés. La cuisson au grilloir par convection convient aux viandes et aux poissons, tandis que la cuisson au grilloir conventionnelle devrait être utilisée seulement pour faire griller le dessus des mets.

Grillage : Pour obtenir un grillage uniforme, mettez toujours la grille à la position haute comme le montre le diagramme de position des grilles ci-contre et placez toujours les aliments au centre de la grille.

Cuisson au gril : La cuisson au gril est parfaite pour les galettes de bœuf, les biftecks, la volaille, le poisson et les légumes. Elle s'emploie avec la plaque de cuisson, face rainurée vers le haut, dans la lèchefrite à la position basse dans le four. La plupart des aliments sont grillés à 450 °F (230 °C), après préchauffage du four.

La face lisse de la plaque peut être utilisée pour cuire des quésadillas, du pain doré, des pommes de terre rissolées et des viandes de petit déjeuner.

Mise en garde : Il n'est pas recommandé de recouvrir la lèchefrite ou la plaque de cuisson de papier d'aluminium, car cela empêche la graisse de s'égoutter et l'accumulation de graisse peut alors prendre feu. Cependant, si vous désirez tapisser la lèchefrite ou la plaque de cuisson de papier d'aluminium, assurez-vous qu'il est bien serré contre l'accessoire et qu'il ne vient pas en contact avec les parois ou les éléments chauffants.

MISE EN GARDE : Pour le grillage, il ne faut pas mettre la grille en position haute, grille orientée vers le haut (inversée), car les aliments pourraient prendre feu. Consultez les diagrammes de position de grille pour utiliser la grille correctement.

Éteindre le four grille-pain : Tournez les DEUX cadrans MARCHE/minuterie four et MARCHE/minuterie grille-pain à la position d'arrêt : le témoin s'éteindra.

DIAGRAMME DE POSITION DE LA GRILLE ET DES ACCESSOIRES

Chaque recette donne des instructions sur la position de la lèchefrite, de la grille de four, du panier à friture et de la plaque de cuisson qui vous permettra d'obtenir les meilleurs résultats qui soient. Voici les différentes positions de grille possibles.

4. **Cadran sélecteur de fonction**
   Sert à choisir la méthode de cuisson : réchauffage, cuisson au grilloir, cuisson au grilloir par convection, grillage, cuisson au four, cuisson au four par convection friture à air chaud, cuisson au gril.

5. **Cadran MARCHE/minuterie grille-pain**
   Sert à régler le degré de grillage de pâle à foncé. Le réglage de cette minuterie met l'appareil en marche et lance le cycle de grillage. À la fin du cycle, l'appareil s'éteint.

6. **Bouton d'éclairage**
   Sert à allumer l'ampoule du four. Le four doit être en marche et la porte doit être fermée pour que l'ampoule puisse être allumée. Quand on ouvre la porte pendant que le four fonctionne, l'ampoule s'éteinte; elle se rallume quand on ferme la porte et que la cuisson reprend.

7. **Intérieur facile à nettoyer**
   Les parois du four ont un fini antiadhésif qui facilite le nettoyage.

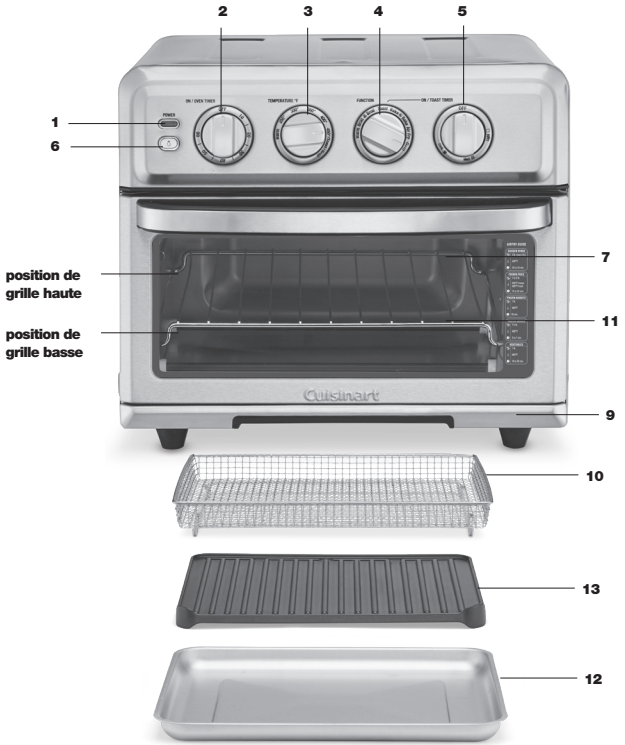
8. **Interrupteur de sécurité (non montré)**
   Le four est muni d'un interrupteur de sécurité qui coupe automatiquement l'alimentation électrique quand on ouvre sa porte. Il faut s'assurer de garder la porte fermée pendant la cuisson ou la friture à air chaud.

9. **Ramasse-miettes coulissant**
   Le ramasse-miettes facilite l'élimination des miettes qui tombent dans le fond du four. Il se retire par l'avant de l'appareil. (Il est déjà en place.)

10. **Panier à friture**
    S'emploie avec la fonction Friture à air chaud. Il est recommandé de le placer dans la lèchefrite.

11. **Grille du four**
    Peut être utilisée dans deux positions : haute et basse. La position haute est munie d'une butée qui arrête la grille à mi-chemin. Pour sortir la grille du four, il faut soulever le devant et la tirer. Voir tous les renseignements sur les positions de grille à la page 5.

12. **Lèchefrite**
    Peut être utilisée seule pour la cuisson ou le rôtissage d'aliments. S'utilise conjointement avec le panier à friture pour la friture à air chaud. S'utilise conjointement avec la plaque lisse ou rainurée pour la cuisson au gril.



13. **Plaque lisse/rainurée réversible**
    S'emploie avec la fonction Cuisson au gril. Elle doit être placée dans la lèchefrite.

14. **Range-cordon à l'arrière (non montré)**
    Permet d'enrouler la longueur excédentaire de cordon de façon qu'elle n'encombre pas le comptoir.

20. N'essayez pas de déloger des aliments pendant que le four grille-pain est branché dans la prise électrique.
21. **Mise en garde :** Pour éviter les risques d'incendie, ne laissez JAMAIS le four grille-pain fonctionner sans surveillance.
22. Réglez le four aux températures recommandées pour la cuisson, la cuisson au four, le rôtissage et la friture à air chaud.
23. Ne déposez pas d'ustensiles ou de plats de cuisson sur la porte vitrée.
24. Mettez les DEUX cadrans MARCHE/minuterie four et MARCHE/minuterie grille-pain à la position d'arrêt pour éteindre le four grille-pain.
25. N'utilisez pas l'appareil dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. Lorsque vous rangez un appareil dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le toujours de la prise électrique. Sinon, un contact pourrait accidentellement le mettre en marche, ce qui représente un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche une paroi intérieure de l'armoire ou que la porte de l'armoire touche l'appareil lorsque vous la fermez.
26. Faites très attention lorsque vous déplacez un appareil contenant de l'huile chaude ou un liquide chaud.
27. Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes à la position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise murale.
28. Pour éviter les risques d'incendie, assurez-vous que le four grille-pain n'est pas recouvert et qu'il ne touche pas des matières inflammables, tels que les rideaux ou tentures, et les murs pendant qu'il est en marche. Ne laissez pas d'objets sur le dessus de l'appareil pendant qu'il fonctionne.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

Lisez et conservez les présentes instructions. Elles vous aideront à tirer le maximum de votre four grille-pain friteuse à air Cuisinart[MD] et à obtenir des résultats professionnels à tout coup!

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court pour éviter les blessures que présentent les risques d'emmêlement ou de chute reliés à un cordon long.

Vous pouvez utiliser une rallonge électrique, à condition qu'elle ait un calibre égal ou supérieur à celui de l'appareil et qu'elle soit placée de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants domestiques ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

AVIS

L'appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches est plus large que l'autre). Pour réduire les risques de choc électrique, il n'y a qu'une seule façon d'insérer cette fiche dans une prise de courant polarisée. Si la fiche n'entre pas, inversez-la; si elle n'entre toujours pas, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité de quelque manière que ce soit.

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

NON DESTINÉ À UN USAGE COMMERCIAL

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. **Voyant d'alimentation**
   Le voyant s'allume et reste allumé pendant tout le temps que le four est en marche.

2. **Cadran MARCHE/minuterie four**
   Sert à régler la durée de fonctionnement de toutes les fonctions, sauf le grillage. Le réglage de la minuterie met l'appareil en marche et lance le cycle de cuisson. À l'expiration du délai de la minuterie, l'appareil s'éteint.

3. **Cadran de réglage de la température**
   Sert à régler le four à la température désirée.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité 2
Cordon spécial 3
Caractéristiques 3
Mise en service 5
Instructions générales 5
Diagrammes de positions d'accessoire 5
Mode d'emploi 6
Nettoyage et entretien 8
Tableaux Friture à air chaud et cuisson au gril 8
Recettes 10
Garantie 37

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

1. **Lisez toutes les instructions.**
2. **DÉBRANCHEZ L'APPAREIL LORSQUE VOUS NE L'UTILISEZ PAS ET AVANT DE LE NETTOYER. Laissez-le refroidir avant de le nettoyer ou de le manipuler ou de poser et déposer des pièces.**
3. Évitez de toucher les surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
4. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais aucune partie du four grille-pain dans l'eau ou un liquide quelconque. Voyez les instructions pour le nettoyage.
5. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des enfants ou des personnes souffrant de troubles moteurs, sensoriels ou mentaux ou ayant un manque d'expérience ou de connaissance. Exercer une supervision étroite quand un appareil est utilisé à proximité d'enfants. Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
6. N'utilisez pas l'appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au magasin où il a été acheté pour qu'il soit examiné et réparé au besoin.
7. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Cuisinart au risque d'occasionner des blessures.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou de la table où il risque d'être accroché par des enfants ou des animaux de compagnie, ni venir en contact avec des surfaces chaudes, ce qui pourrait l'endommager.
10. Ne placez pas l'appareil sur un élément chaud d'une cuisinière au gaz ou électrique ou à proximité, ni dans un four chaud.
11. N'utilisez pas l'appareil pour d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
12. Soyez extrêmement vigilants lorsque vous mettez des récipients faits d'une matière autre que du métal ou du verre dans le four.
13. Pour éviter les brûlures, soyez très prudents lorsque vous retirez les accessoires ou que vous vous débarrassez d'un récipient de graisse chaude.
14. **Débranchez toujours le four grille-pain quand il ne sert pas.** Ne rangez pas d'articles autres que les accessoires recommandés par le fabricant dans le four.
15. Ne mettez aucun contenant en papier, en carton, en plastique ou d'autres matières similaires dans le four grille-pain.
16. Ne recouvrez jamais le plateau ramasse-miettes ou une partie du four grille-pain avec du papier d'aluminium au risque de causer une surchauffe.
17. Ne mettez pas d'aliments de très grande taille ni des emballages ou des ustensiles en métal dans le four grille-pain, car cela pourrait créer un risque d'incendie ou de choc électrique.
18. Assurez-vous que le four grille-pain n'est pas en contact avec un matériau inflammable (tels que rideaux ou tentures) ou les murs pendant qu'il fonctionne; cela créerait un risque d'incendie. Ne laissez pas d'objets sur le dessus de l'appareil pendant qu'il est en marche. Ne l'utilisez pas sous les armoires de cuisine.
19. Ne nettoyez pas l'intérieur avec un tampon à récurer métallique. Des morceaux de métal peuvent se détacher du tampon et toucher des pièces électriques, ce qui créerait un risque de choc électrique.

Cuisinart[MD]

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES

Four grille-pain friteuse à air chaud avec gril Cuisinart[MD] **SÉRIE TOA-70C**

POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE SATISFACTION CONTINUE, PRENEZ TOUJOURS LE TEMPS DE LIRE LE LIVRET D'INSTRUCTIONS ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.