

LE NOEL DE SANDRA

Avec le
PHILIPS AIRFRYER

J'aime la période de Noël. Les tables joliment dressées, les savoureux dîners et surtout être entourée de ma famille et de mes amis.

Noël c'est vraiment l'apothéose ! À la maison, nous préparons toujours un menu spécial avec un tas d'ingrédients gourmands ! Quel plaisir de déguster tout au long de la soirée de si bonnes choses. Ce soir-là, j'aime aussi toujours cuisiner un vrai classique revisité à la façon Sana. Savoureux et sain !

Nous débutons avec des préparations légères et savoureuses, bien préparées et pas trop compliquées. J'ai conçu quatre recettes de fête que vous pourrez facilement préparer dans l'Airfryer de Philips. Idéal d'avoir cet appareil à la maison pour Noël. Vous pourrez y préparer de grandes quantités, sans stress. Laissez-vous aller, c'est délicieux !

Joyeuses fêtes !





2 personnes

Ingrédients

Carottes de différentes couleurs
Quelques petits navets
Parnais
Patate douce
Betterave rouge
Chou frisé (sans les nervures)
Huile d'olive
Sel marin ou paprika en poudre pour la finition

C H I P S D E L É G U M E S

Préparation

- Etape 1:** Épluchez les légumes. A l'aide d'une mandoline ou d'un couteau économe, coupez-les en fines tranches et pressez-les sur du papier de cuisine absorbant.
- Etape 2:** Déposez les tranches de légumes dans l'Airfryer sous le panier à frire afin qu'elles restent bien plates et versez-y un petit peu d'huile d'olive, pas trop afin qu'elles restent bien croquantes. Astuce : un spray à l'huile d'olive permet de bien doser.
- Etape 3:** Faites cuire 8 à 10 minutes dans l'Airfryer à 150°C.
- Etape 4:** Saupoudrez les chips d'une pincée de sel ou de paprika.



PAR
SANDRA
BEKKARI



CHOU MAGRET DE CANARD AU ROUGE ET SHIITAKES

2 personnes

Ingrédients

½ chou rouge
2 pommes rouges
3 échalotes coupées en petits morceaux
Huile d'olive
Vinaigre balsamique
Miel

Poivre noir
1 pincée de sel de mer
300 g de filet de poitrine de canard
(à température ambiante)
150 g de shiitakes
1 gousse d'ail, hachée finement

Préparation

- Etape 1:** Enlevez les feuilles extérieures du chou rouge. Coupez le chou rouge et les pommes en morceaux. Incorporez deux échalotes dans l'huile d'olive. Ajoutez-y le chou rouge et les pommes. Mélangez le tout et ajoutez un filet de vinaigre balsamique. Ajoutez le miel, assaisonnez de poivre et de sel et laissez cuire pendant 45 minutes avec le couvercle fermé. Ajoutez de temps en temps une cuillère d'eau et remuez régulièrement.
- Etape 2:** Quadrillez la peau du canard en losanges pour que la graisse puisse s'échapper. Tournez le filet d'un demi-tour et coupez à nouveau la couche de graisse pour obtenir un motif de diamant.
- Etape 3:** Déposez les magrets côté peau vers le bas dans le panier de l'Airfryer. Faites cuire 8 à 10 min à 200°C.
- Etape 4:** Coupez les shiitakes et l'ail et cuisez-les avec l'huile d'olive pendant 3 min. Assaisonnez avec du poivre et du sel.
- Etape 5:** Une fois que le filet de poitrine de canard est prêt, laissez-le reposer quelques minutes puis coupez le filet en tranches. La viande doit être croustillante à l'extérieur mais juteuse à l'intérieur. Répartissez ensuite le chou rouge avec les pommes, les shiitakes et le filet de poitrine de canard coupé sur deux assiettes.





2 personnes

Ingrédients

125 g de mozzarella de bufflonne en tranches
4 bâtonnets de bambou pour maintenir les tourelles
2 c. à s. de pignons de pin grillés
Une demi aubergine
Une demi courgette

Roquette
Vinaigre balsamique
Poivre noir
Une pincée de sel marin
Herbes de Provence
Basilic frais émincé

T O U R E L L E D E L E G U M E S

Préparation

Etape 1: Coupez les aubergines et les courgettes en tranches d'environ un centimètre.

Etape 2: Réalisez 4 tourelles avec une tranche d'aubergine, de tomate, de mozzarella, de courgette, et d'un peu de basilic. Répétez l'opération et terminez par un petit morceau de courgette.
Astuce : enfoncez un bâtonnet au milieu des tourelles afin qu'elles ne s'écroulent pas.

Etape 3: Déposez les tourelles dans le panier à frire de l'Airfryer. Assaisonnez de poivre noir et de sel.

Etape 4: Faites cuire les tourelles pendant 20 minutes dans l'Airfryer à 155°C.

Etape 5: Servez avec de la roquette. Ajoutez un filet de vinaigre balsamique et décorez avec les pignons de pin grillés.





SAUMON AVEC CRUMBLE EPICE AUX NOIX SUR UN LIT D'EPINARDS

2 personnes

Ingrédients

300 g de saumon bio
Une belle portion d'épinards
Huile d'olive
Poivre noir
Une pincée de sel
Une poignée de pousses de soja
Quelques tomates cerises
1 c. à s. de jus de citron
Noix grillées, grossièrement hachées

Pour le crumble

2 c. à s. d'amandes finement hachées
2 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. de persil finement haché
2 c. à s. d'aneth finement haché
1 gousse d'ail pressée

Préparation

Etape 1: Mélangez tous les ingrédients pour le crumble.
Etape 2: Coupez le saumon en 2 pour avoir 2 portions. Déposez-le dans le panier de l'Airfryer et ajoutez un peu de crumble aux noix. Mettez quelques tomates cerises par-dessus. Faites cuire dans le Airfryer pendant environ 10 min à 180°C.
Etape 3: Faites rôtir les noix dans une poêle antiadhésive sans matières grasses.
Etape 4: Cuisez les épinards dans l'huile d'olive, ajoutez un filet de jus de citron et assaisonnez avec du sel et du poivre. Incorporez les pousses de soja et faites cuire le tout encore quelques instants.
Etape 5: Répartissez les épinards sur 2 assiettes. Sortez les morceaux de saumon du panier et placez-les sur les épinards. Terminez avec des noix grillées.

