

RECETTES EASYFRY AND GRILL PRECISION

RECETTES & ASTUCES

POULET DU GENERAL TAO

INGREDIENTS pour 6 personnes :

125 ml (1/2 tasse) de fécule de maïs
2 œufs
250 ml de farine
600g de poitrine de poulet sans peau coupée en cubes
Sel et poivre au goût
1,5 litre de riz cuit chaud
80 ml d'oignons verts hachés
15 ml d'huile de sésame (non grillé)
15 ml d'ail haché
15 ml de gingembre haché
125 ml de bouillon de poulet réduit en sodium
125 ml de sauce soja réduite en sodium
60 ml de vinaigre de riz
60 ml de cassonade
45 ml de sauce hoisin
5 ml de sauce sriracha
20 ml de fécule de maïs

PROGRESSION :

- 1- Préparer la sauce. Dans une casserole, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire l'ail et le gingembre 1 minute.
- 2- Ajouter le reste des ingrédients de la sauce, à l'exception de la fécule de maïs. Remuer et porter à ébullition.
- 3- Délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide, puis ajouter à la sauce en fouettant. Laisser mijoter de 1 à 2 minutes, jusqu'à épaississement. Réserver la sauce au chaud.
- 4- Préparer trois assiettes creuses. Dans la première la fécule de maïs, dans la deuxième, battre les œufs, dans la troisième la farine.
- 5- Tremper les cubes de poulet dans la fécule de maïs, puis dans les œufs battus et dans la farine.
- 6- Déposer les cubes de poulet dans le contenant de la friteuse à air chaud. Cuire de 16 à 20 minutes à 180°C, jusqu'à ce que les cubes de poulet soient croustillants.
- 7- Dans un grand saladier, mélanger les cubes de poulet avec la sauce. Remettre les cubes de poulet dans le contenant de la friteuse à air chaud. Poursuivre la cuisson de 2 à 4 minutes.
- 8- Saupoudrer de ciboule ciselée et de graines de sésame dorées accompagnées de riz.

SPANAKOPITA : TOURTE GRECQUE ÉPINARDS FETA

INGRÉDIENTS pour 6 personnes :

600 g épinards pousses fraîches ou des feuilles tendres ou déjà préparés

260 g feta

16 feuilles pâte filo (ou phyllo) ou une dizaine si elles sont grandes

2 oignons nouveaux avec le vert (ou 4 cébettes)

30 feuilles de persil plat

Quelques brins d'aneth

2 œufs

Huile d'olive vierge extra

Sel

Poivre

PROGRESSION :

- 1- Faire revenir l'oignon ciselé (le blanc) dans un peu d'huile 5 minutes. Laver puis faire sauter les épinards dans une poêle ou sauteuse avec l'oignon et mélanger quelques minutes le temps qu'ils « tombent » et perdent un peu d'eau.
- 2- Égoutter et couper au couteau.
- 3- Émietter la feta dans un saladier puis ajouter les épinards, les herbes ciselées (y compris le vert de l'oignon nouveau), l'oignon nouveau et mélanger. Incorporer les œufs, saler et poivrer.
- 4- Badigeonner légèrement un moule d'huile ou disposer un papier de cuisson dans le fond de la cuve.
- 5- Poser une feuille de pâte filo (si le moule est petit, la couper en deux) et la badigeonner d'huile d'olive. Garder le reste des feuilles bien recouvertes car elles sèchent vite. Procéder de même avec 8 autres feuilles (elles dépasseront du moule, c'est normal).
- 6- Étaler ensuite la farce et couvrir avec le reste des feuilles de pâte filo, posées une à une et badigeonnées à chaque fois d'huile d'olive. Replier les bords de pâte qui sont dehors sur la tourte, badigeonner encore d'huile.
- 7- Faire cuire une quarantaine de minutes. La pâte doit doré et devenir croustillante. Laisser à peine tiédir puis démouler délicatement et servir avec une salade.

CHAMPIGNONS FARCIS

INGRÉDIENTS pour 4 personnes.

16 champignons de Paris moyens ou 8 gros

1 œuf

200g de fromage frais

4 càs de crème fraîche épaisse (facultatif)

1 càs de miel liquide

Thym

Romarin

32 myrtilles (plus ou moins selon les goûts)

Sel

Poivre

PROGRESSION :

- 1- Peler et nettoyer les champignons. Hacher les pieds des champignons et réserver dans un saladier.
- 2- Faire précuire les chapeaux des champignons à 180°C pendant que vous réalisez la farce mais pas plus de 10/12 minutes cela dépendra aussi de la taille des champignons choisis. En les faisant précuire on va éviter qu'ils dégorgent leur eau pendant la cuisson avec la farce !
- 3- Mélanger le fromage de chèvre avec la crème fraîche, le miel, les herbes, sel et poivre et mélanger.
- 4- Ajouter les pieds de champignons coupés ou hachés et mélanger.
- 5- Mettre une myrtille dans le centre des chapeaux de champignons puis farcir avec la préparation au chèvre.
- 6- Cuire pendant 15/20 minutes à 180°C. Attention le temps de cuisson dépend de la taille de vos champignons, jetez un œil au bout de 10 minutes de cuisson et ajustez-le temps en fonction.

CHIPS DE CHOU KALE

Ça c'est vraiment sympa comme recette ça apporte un plus à vos plats en juste 4 minutes de cuisson et la préparation est super simple, pour vos apéros c'est une bonne idée aussi !

Le chou kalé est une espèce de chou proche du chou « sauvage ».

INGREDIENTS :

Quelques branches de chou kalé (attention les feuilles réduises beaucoup durant la cuisson !)

Huile d'olive

Sel

Epices selon les goûts, le paprika va bien avec, le cumin aussi, mais pas trop, amusez-vous !

PROGRESSION :

- 1- Laver les feuilles de choux et enlever la tige des feuilles.
- 2- Couper grossièrement les feuilles entre vos mains, ne pas faire de morceaux trop petits car les feuilles réduisent beaucoup à la cuisson, histoire de ne pas se retrouver avec des chips minuscules.
- 3- Dans un saladier, disposer les feuilles coupées de chou et arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et d'un peu de sel.

- 4- Bien mélanger en malaxant les feuilles entre elles, elles doivent être uniformément recouvertes d'une mince couche d'huile d'olive.
- 5- Placer dans la cuve de l'easyfry and grill précision et mettre en marche à 180°C pour 4/5 minutes. Inutile de ne faire qu'une seule couche de feuilles dans la cuve, vous pouvez en mettre plus sans remplir totalement évidemment ! Penser à jeter un œil au bout de 4 minutes.

Vous pouvez aussi utiliser la fonction déshydratation et réaliser ces chips sans aucune matière grasse !!

LES TRUCS ET ASTUCES...

POUR UN POULET BIEN RÔTI...

Pour un poulet bien croustillant à l'extérieur et ne pas avoir besoin de l'arroser pendant la cuisson achetez chez votre boucher de la crépine de porc, placez ce voile sur le poulet avant de le cuire. Résultat top assuré en fin de cuisson !

POUR DES LEGUMES RÔTIS PLEIN DE SAVEURS ORIGINALES...

Mélangez-les dans un saladier une fois épluchés et mélangez –les à un peu d'huile, de sel et de poivre. Placez le tout dans l'easyfry & grill précision et lancez la cuisson à 180°C. Quant au temps de cuisson il dépend des légumes choisis bien entendu mais vérifiez au bout de 20 minutes et sortez les légumes qui sont cuits à point.

Pensez à « saupoudrer » vos légumes rôtis d'une pointe d'originalité, en effet on peut tout à fait après la cuisson, ou quelques minutes avant la fin ajouter une pointe d'originalité. Pour les ingrédients frais (persil haché par exemple), ajoutez après cuisson, la chaleur des aliments sera suffisante pour faire ressortir les arômes sans les détruire ; en revanche, s'ils sont secs, ajoutez-les quelques minutes avant la fin de la cuisson pour développer les saveurs.

Voici une liste dans laquelle vous pouvez piocher :

- Grains de grenade
- Zestes d'agrumes : citron, orange et même pamplemousse et citron vert !
- Graines de cumin, carvi, poivre rose
- Herbes fraîches comme l'aneth, la coriandre même la menthe !
- Noisettes, amandes effilées à torrifier avant la fin de la cuisson.
- Ajoutez des morceaux de fruits à vos légumes comme des pommes par exemple même des morceaux d'orange.
- Poudre de noix de coco

POUR LE POISSON :

Une farce simple et très aromatique !

Pour réaliser une farce sympa et vite fait pour tous vos poissons, pensez aux herbes fraîches qu'on trouve facilement.

Mélangez par exemple du persil, de la coriandre, de l'aneth et même pourquoi pas un peu de menthe (un peu seulement). Hachez grossièrement les herbes et remplissez le ventre de votre poisson vidé.

Vous pouvez rajouter une rondelle de citron, un peu d'ail, enfin bref tout ce que vous voulez mais attention à ne pas exagérer les quantités si vous utilisez un produit fort en parfum, il ne faudrait pas gâcher le goût subtil du poisson !

Comment reconnaître un poisson frais ?

Afin de voir si votre poisson est frais voici ce qu'il faudra vérifier :

A l'odeur : S'il ne sent pas l'ammoniac (sauf pour la raie c'est son odeur naturelle), il doit sentir ce que l'on appelle une odeur de marée c'est-à-dire une odeur de mer et d'algues.

A la vue : Qu'il soit brillant et recouvert d'un léger mucus transparent. Si le mucus est épais, ou la chair un peu jaune, passez votre tour !

Les ouïes doivent être d'un beau rouge vif, si la couleur est sombre voire marronnée, on n'achète pas !

Rigidité : Un poisson frais est RAIDE, donc si vous avez un poisson mou c'est qu'il n'est pas de première fraîcheur.

Avec ça vous aurez toujours du bon poisson frais !!!