



CUISINE AU COOK&FRY

25 RECETTES VARIÉES ET GOURMANDES



Terraillon®

AVANT-PROPOS

Chez Terraillon, nous croyons fermement que bien manger est un pilier essentiel du bien-être. À une époque où notre quotidien est de plus en plus effréné, nous cherchons tous des solutions pour préparer des repas savoureux, sains et équilibrés sans sacrifier notre énergie ni notre temps. Nous avons développé ce livret de recettes dans cette continuité, pour vous guider vers une alimentation plus saine, mais aussi plus conviviale et gourmande.

Le Cook&Fry, grâce à sa capacité à cuisiner avec peu ou pas de matières grasses, s'impose comme un allié de choix pour ceux qui souhaitent adopter une alimentation plus saine sans renoncer au plaisir de manger. Grâce à sa technologie de cuisson par circulation d'air chaud, vous pouvez désormais savourer des aliments croustillants et dorés, jusqu'à 80% de matière grasse en moins qu'une friteuse classique ! (Re)prenez plaisir à cuisiner et à déguster vos plats préférés sans culpabiliser.

Explorez une grande variété de recettes avec les 8 menus de cuisson automatiques préprogrammés, vous permettant de préparer des plats savoureux en un clin d'œil : poulet, steak, poisson, crevettes, frites, quiche, gâteau et cookies.

Avec un bac d'une capacité généreuse de 5 litres, soit 6 personnes, le Cook & Fry peut accueillir des portions généreuses pour toute la famille, idéal pour les repas conviviaux ou les occasions spéciales.

Nous espérons que ces recettes inspireront votre créativité culinaire et vous permettront de redécouvrir le plaisir de cuisiner et de partager des repas faits maison.

L'équipe Terraillon vous souhaite de délicieux moments en cuisine et de belles découvertes gustatives.

SOMMAIRE

01 – Entrées

Feuilletés roulés au saumon et fromage frais	p. 5
Samoussa oeuf, thon et fromage frais	p. 6
Cuisson des œufs	p. 7
Œufs cocotte	p. 8
Camembert rôti	p. 9
Crevettes croustillantes	p. 10

02 – Plats à base de viande

Magret de canard	p. 13
Cordons bleus	p. 14
Poulet rôti	p. 16
Poulet coco poivrons et curry	p. 17

03 – Plats à base de poisson

Bagels saumon	p. 19
Fish & chips	p. 20
Filet de daurade grise	p. 22
Saumon miel et citron	p. 23

04 – Plats végétariens

Ratatouille	p. 25
Fleurettes de chou-fleur	p. 26
Frites de carotte	p. 27
Quiche courgette et chèvre	p. 28
Aubergines garnies	p. 29

05 – Desserts

Brownie	p. 31
Sabayon de clémentines	p. 32
Muffins aux myrtilles	p. 33
L'invisible aux pommes	p. 34
Cookies	p. 35
Ananas rôti	p. 36





ENTRÉES

01

Feuilletés roulés au saumon et fromage frais

- 1 Déroulez la pâte feuilletée avec son papier sulfurisé sur un plan de travail. Étalez le fromage aux fines herbes et déposer les tranches de saumon de manière uniforme.
- 2 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 200°C.
- 3 Roulez la pâte sur elle-même pour former un rouleau. Mettre le rouleau au congélateur 15 minutes pour durcir le tout. Au bout de 15 minutes, sortir la pâte et la badigeonner d'œuf battu.
- 4 Ajoutez des graines de pavot ou graines de sésame (facultatif) et couper la pâte en tranches de 0,5cm d'épaisseur.
- 5 Enfournez 10 min à 200°C et retournez à mi-cuisson.

INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 1 pâte feuilletée
- Tranches de saumon fumé
- Fromage ail et fines herbes (ou fromage frais)
- 1 œuf



10 min à 200°C

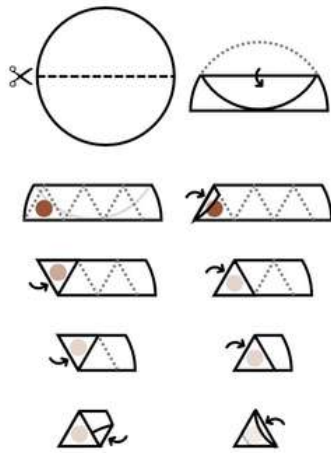


5 min de préparation



Samoussa oeuf, thon et fromage frais

- 1 Dans un saladier, mélangez le thon, les oeufs durs ainsi que le fromage frais. Assaisonnez avec du sel, poivre et persil.
- 2 Prévoyez 1 cuillère à soupe de préparation par samoussa.
- 3 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 180°C.
- 4 Réalisez le pliage suivant le schéma :



INGREDIENTS :

Environ 20 samoussas.

- 10 feuilles de brick
- 8 fromages frais
- 1 boîte de thon
- 2-3 oeufs dur
- 1 pincée de sel et poivre
- Persil



10 min à 180°C



15 min de préparation

- 5 Laissez cuire au Cook&Fry environ 7 à 10 minutes à 180°C.



Cuisson des oeufs

Cuisson des œufs à la coque, mollets et durs.

- 1 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min selon la cuisson choisie.
- 2 Placez les oeufs dans le panier du Cook&Fry.
- 3 Dès la cuisson terminée, placez les œufs dans de l'eau très froide.

Cuisson des œufs pochés.

- 1 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 180°C.
- 2 Pour la cuisson des œufs pochés, ajoutez une goutte d'huile dans le fond d'un ramequin et ajoutez de l'eau jusqu'à la moitié du ramequin, puis cassez vos œufs dans les ramequins.
- 3 Disposez vos ramequins dans la cuve du Cook&Fry et laissez cuire le temps indiqué.

INGREDIENTS :

■ Oeufs



Œuf coque : 6 minutes à 170°C

Œuf mollet : 7 min à 180°C

Œuf dur : 12 min à 150°C

Œuf poché : 7 minutes à 180°C



Oufs cocotte

- 1 Epluchez les champignons et les couper en 3, puis émincez l'échalote.
- 2 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 170°C.
- 3 Faites revenir à la poêle lardons, échalote et champignons et les herbes aromatiques



INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 2 oeufs
- 10 cl de crème liquide
- 6 champignons de Paris
- 60g de lardons
- 1 petite échalote
- Herbes aromatiques



8 min à 170°C



10 min de préparation

- 4 Répartissez le mélange au fond de 2 ramequins.
- 5 Ajoutez 5 cl de crème liquide dans chaque ramequin, puis mélangez.
- 6 Ajoutez un œuf dans chaque ramequin, puis salez et poivrez.
- 7 Placez les ramequins au fond de la cuve du Cook & Fry et laissez cuire 8 min à 170°C.
- 8 Sortez les ramequins à l'aide de gants, et dégustez accompagné de mouillettes de pain frais.



Camembert rôti

- 1 Coupez les grenailles en deux (ou en trois pour les plus grandes) afin qu'elles soient d'une taille similaire.
- 2 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 200°C.
- 3 Fendez la croûte du camembert de la pointe d'un couteau, formant un gros damier sur le dessus. Versez le sirop d'érable, une pincée de thym et de poivre.
- 4 Remplacez le papier de la boîte par du papier cuisson, le remettre dans la partie basse de la boîte et le placer dans le Cook&Fry, au centre (ne pas replacer le couvercle du camembert).
- 5 Disposez les grenailles autour, saler, poivrer, saupoudrer d'un peu d'ail en poudre.



- 6 Laissez cuire le tout pendant 12 minutes à 200°C (ou bien choisissez le programme « steak »).
- 7 Retirez le camembert et réservez. Terminez la cuisson des grenailles pendant 4 autres minutes après les avoir remuées.

INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- Un camembert dans sa boîte
- 400gr de pommes de terre grenaille
- 1cs de sirop d'érable ou de miel
- Du thym
- De l'ail en poudre
- Sel et poivre
- Du papier cuisson



15 min à 200°C



5 min de préparation



Crevettes croustillantes

- 1 Décortiquez les crevettes en laissant le dernier anneau et la queue
- 2 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 195°C.
- 3 Retirez l'intestin des crevettes en incisant le dessus, puis bien laver les crevettes sous l'eau froide et les essuyer soigneusement.
- 4 Enrobez les crevettes de farine, d'œuf et de chapelure en suivant cet ordre.

INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 16 grosses crevettes crues/gambas
- 2 œufs battus
- 100g de farine
- 50g de chapelure
- 1 càs d'huile végétale



10 min à 195°C



15 min de préparation



- 5 Disposez les crevettes dans le panier de votre Cook&Fry sans les superposer



Crevettes croustillantes

- 6 Vaporisez l'huile sur les crevettes.
- 7 Choisissez le programme "crevettes" puis laissez cuire pendant 10 min en retournant les crevettes à mi-cuisson.
- 8 A déguster en apéritif avec une sauce tartare ou en plat avec riz blanc et salade de chou.





PLATS À BASE DE VIANDE

02

Magret de canard

- 1 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 200°C.
- 2 Epluchez les pommes de terre, les rincer et les couper en gros dés.
- 3 Lancez la cuisson des pommes de terre au Cook&Fry à 200°C pendant 25 min.
- 4 Incisez la peau du magret en croisillons sans couper la chair.
- 5 Ajoutez le magret dans la cuve du Cook & Fry à mi-cuisson, laissez-le cuire pendant 10 minutes avec les pommes de terre.



INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 1 magret de canard d'environ 450g
- 400g de pommes de terre
- Herbes de Provence
- Sel et poivre



37 min à 200°C



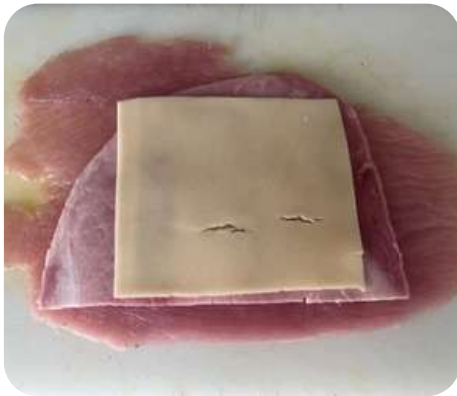
15 min de préparation

- 6 Retirez le magret pour le découper. Arrosez les pommes de terre avec la graisse de canard fondue au fond de la cuve.
- 7 Prolongez 2 minutes la cuisson des pommes de terre le temps de découper le magret.



Cordons bleus

- 1 Commencez par recouvrir l'escalope de dinde de film alimentaire et la marteler avec le dos d'une casserole pour l'aplatir
- 2 Couvrez l'escalope d'une tranche de jambon plus petite.
- 3 Recouvrez le tout d'une tranche de fromage.



- 4 Refermez l'escalope de dinde sur elle-même en appuyant bien sur les bords.
- 5 Préchauffez votre Cook & Fry pendant 2 min à 200 degrés.
- 6 Trempez le cordon bleu dans la farine puis l'œuf battu et enfin la chapelure.

INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 2 escalopes de dinde
- 1 tranche de jambon coupée en 2
- 2 tranches de fromage fondant
- 1 œuf
- 100g de farine
- 50g de chapelure
- 1 cs d'huile végétale



20 min à 200°C



10 min de préparation



Cordons bleus

- 7 Disposez les cordons bleus dans le panier de votre Cook & Fry sans les superposer.



- 8 Vaporisez l'huile sur les cordons bleus.

- 9 Faites cuire 20mn à 200 degrés en retournant à mi-cuisson.



Poulet rôti

- 1 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 180°C.
- 2 Dans un bol, mélangez le mélange d'épices avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 3 Badigeonnez le poulet des deux côtés avec le mélange d'huile.
- 4 Mettre l'oignon, coupé en deux, dans la cavité du poulet avec les gousses d'ail et la branche de romarin
- 5 Déposez le poulet, poitrine vers le bas dans le panier du Cook&Fry et laissez cuire 30 minutes à 180°C.
- 6 Au bout de 30 minutes, retournez votre poulet et poursuivez la cuisson 20 minutes.
- 7 Servez avec l'accompagnement de votre choix.

INGREDIENTS :

Pour 4 personnes.

- 1 poulet d'environ 1,5kg
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de romarin (facultatif)



50 min à 180°C



20 min de préparation



Poulet coco poivrons et curry

- 1 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 200°C.
- 2 Coupez les escalopes de poulet en moyens morceaux. Pelez et coupez l'oignon en lamelles.
- 3 Nettoyez et coupez en deux les poivrons. Retirez les queues, les pépins et les peaux blanches puis taillez les en lamelles.
- 4 Déposez les lamelles de poivrons et l'oignon haché dans le Cook & Fry et faites-les cuire pendant 10 minutes environ, en remuant bien.
- 5 Ajoutez ensuite les morceaux de poulet préalablement enduit d'huile et laissez cuire encore 10 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.



INGREDIENTS :

Pour 4 personnes.

- 4 escalopes de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 20 cl de lait de coco
- 1 c à café de curry en poudre
- Sel, poivre, coriandre



30 min à 200°C



15 min de préparation

- 6 Saupoudrez de curry en poudre, salez et poivrez selon votre goût puis mélangez. Laissez cuire pendant 2 minutes.
- 7 Versez la préparation dans un plat allant au Cook & Fry. Ajoutez le lait de coco et mélangez bien. Laissez cuire pendant 10 minutes, en remuant régulièrement.





PLATS À BASE DE POISSON

03

Bagels saumon

- 1 Mélangez la farine la levure et la pincée de sel.
- 2 Ajoutez le fromage blanc et malaxez la pâte jusqu'à obtenir une boule bien homogène.
- 3 A l'aide de votre doigt, créez un trou au milieu pour former vos pains à bagel.
- 4 Badigeonnez les avec l'œuf et ajoutez les graines de sésame.
- 5 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 200°C.
- 6 Laissez cuire pendant 15 minutes.



- 7 Coupez les bagels en deux et étalez la sauce de votre choix sur les pains du dessous.
- 8 Déposez les tranches de saumon fumés et d'avocat, puis les rondelles de concombre.

INGREDIENTS :

Pour 4 personnes.

- 200g de farine
- 175g de fromage blanc
- 1 pincée de sel
- 1 jaune d'œuf
- 1 càc de levure chimique
- Graines de Sésame
- Tranches de saumon fumés
- Sauce de votre choix
- 1 avocat
- 1/2 concombre



15 min à 200°C



10 min de préparation



Fish & chips

- 1 Epluchez et coupez les pommes de terre en frites.
- 2 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 200°C.
- 3 Lavez les frites dans un bol d'eau froide pour retirer l'amidon, puis sécher soigneusement les frites à l'aide d'un torchon propre.
- 4 Dans un bol, ajoutez une cuillère à soupe d'huile aux frites et mélanger
- 5 Choisissez le programme "frites" puis laissez cuire les frites 10 à 15 min en remuant la cuve à mi-cuisson.



INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 4 grosses pommes de terre
- 2 filets de poisson blanc
- 2 oeufs
- 100g de farine
- 80g de chapelure
- 2 càs d'huile végétale
- Pincée de sel



25 min à 200°C



10 min de préparation

- 6 Rincez le filet de poisson à l'eau claire et séchez-le à l'aide de papier absorbant.
- 7 Recouvrez le filet de poisson de farine, puis plongez le filet de poisson dans l'œuf battu, puis dans la chapelure



Fish & chips

- 8 Vaporisez l'huile dessus.
- 9 Réservez les frites, puis choisissez le programme « poisson » et laissez cuire le poisson 10 à 12 mn selon l'épaisseur du filet en le retournant à mi-cuisson.
- 10 Vous pouvez remettre les frites à réchauffer 2 minutes au Cook&Fry à 150°C avant de servir.



Filet de daurade grise

- 1 Epluchez et taillez les légumes.
- 2 Préchauffez le Cook & Fry pendant 2 min à 180°C.
- 3 Ajoutez les oignons et les poireaux dans le panier.
- 4 Assaisonnez et ajoutez un peu d'huile d'olive.



INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 2 filets de Daurade grise
- 3 poireaux coupés en rondelles
- 1 oignon
- Huile d'olive



25 min à 180°C



10 min de préparation

- 5 Laissez cuire pendant 20 minutes en remuant délicatement plusieurs fois.
- 6 Déposez les filets de daurade pendant 2 minutes sur chaque face.



Saumon miel et citron

- 1 Mélangez le miel, le paprika, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 2 Faites tremper les pavés de saumon dans le mélange.
- 3 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 195°C.
- 4 Choisissez le programme "poisson" puis faites cuire dans le Cook&Fry pendant 10 minutes à 195°C.
- 5 Servez avec l'accompagnement de votre choix.

INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 2 pavés de saumon
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de paprika
- 1 càs de miel
- 1 càc de jus de citron
- Sel et poivre



10 min à 195°C



2 min de préparation





PLATS VÉGÉTARIENS

04

Ratatouille

- 1 Lavez et coupez tous les légumes en petits cubes.
- 2 Dans un saladier, mélangez les légumes avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 3 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 180°C.
- 4 Versez les légumes dans le panier du Cook&Fry et faites cuire pendant 15 minutes.
- 5 Remuez les légumes à mi-cuisson pour une cuisson homogène.
- 6 Servez chaud.

INGREDIENTS :

Pour 4 personnes.

- 1 Aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail



15 min à 180°C



10 min de préparation



Fleurettes de chou-fleur

- 1 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 180°C.
- 2 Taillez le chou-fleur en fleurettes. Les rincer et les essuyer.
- 3 Dans un bol, ajoutez le chou-fleur, l'huile d'olive, le paprika, l'ail semoule, le sel et le poivre et mélangez pour bien enrober les bouquets.
- 4 Déposez le mélange directement dans la cuve du Cook&Fry puis laissez cuire à 180°C pendant 10 à 15 min.
- 5 Au bout de 5 minutes, sortez et secouez le bac de friture pour homogénéiser la cuisson.
- 6 Salez selon vos goûts avant de servir.

INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 1 petit chou fleur
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de paprika
- 1 càc de sel et poivre
- 1 càc d'ail semoule



10 à 15 min à 180°C



5 min de préparation



Frites de carotte

- 1 Coupez les carottes en deux dans le sens de la largeur, puis en bâtonnets dans le sens de la longueur.
- 2 Mettez-les dans un bol et mélangez avec l'huile d'olive et le sel.
- 3 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 200°C.
- 4 Mettez les carottes dans le panier du Cook&Fry en créant une seule couche de carottes.
- 5 Choisissez le programme "frites" et réglez la durée sur 16 minutes.
- 6 Laissez cuire pendant 10 minutes.
- 7 Remuez les carottes à mi-cuisson pour une cuisson homogène.
- 8 Servez chaud.

INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 2-3 carottes
- 1 à 2 càs d'huile d'olive
- 1 pincée de sel



16 min à 200°C



5 min de préparation



Quiche courgette et chèvre

- 1 Dans un saladier, mélangez la farine avec le beurre, le jaune d'œuf et $\frac{1}{2}$ cuillère à soupe d'eau froide et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une boule lisse.
- 2 Sur une surface farinée, étalez la pâte pour former un cercle de 18 cm.
- 3 Déposez la pâte dans un moule adapté au Cook&Fry (18cm de diamètre par exemple) en appuyant le long des bords. Coupez le long des bords ou laissez la pâte dépasser par dessus les bords du moule.
- 4 Coupez la courgette en dés et disposez les morceaux sur la pâte.
- 5 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 180°C.
- 6 Battez légèrement l'œuf avec la crème et la moutarde. Salez et poivrez.
- 7 Versez la préparation dans le moule et répartissez l'oignon de manière régulière sur la préparation. Ajoutez les tranches de chèvre sur le dessus.
- 8 Disposez le moule dans le panier du Cook&Fry puis réglez la minuterie sur 20 minutes. Laissez cuire jusqu'à ce que la quiche prenne une jolie couleur dorée.

INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 1 courgette
- 1 fromage de chèvre
- 100g de farine
- 50g de beurre froid
- 2 oeufs + 1 jaune d'oeuf
- 3 càs de crème fleurette
- 1 oignon émincé



20 min à 180°C



5 min de préparation



Aubergines garnies

- 1 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 180°C.
- 2 Lavez l'aubergine et coupez la en deux dans le sens de la longueur. Incisez la chair de l'aubergine en croisillon.
- 3 Arrosez les tranches d'un filet d'huile d'olive, puis déposez les tranches dans le panier du Cook&Fry. Laissez cuire 15 min à 180°C.
- 4 Arrosez les tranches d'un filet d'huile d'olive, puis déposez les tranches dans le panier du Cook&Fry et laissez cuire 15 min à 180°C.
- 5 Une fois la cuisson terminée, sortez les tranches Cook&Fry et écrasez légèrement la chair à l'aide d'une fourchette.
- 6 Recouvrez la chair de l'aubergine de coulis de tomate, ou de pesto rosso.
- 7 Disposez des tomates et des morceaux de mozzarella puis soupoudrez de basilic et de poivre.
- 8 Disposez les tranches dans le panier du Cook&Fry et laissez cuire 15 min à 180°C.

INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 1 aubergine
- 1 càc d'huile d'olive
- Coulis de tomate ou pesto rosso
- Tomates
- Mozzarella
- Poivre
- Basilic



30 min à 180°C



5 min de préparation





DESSERTS

05

Brownie

- 1 Cassez le chocolat en morceaux.
- 2 Faites fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie.
- 3 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 160°C.
- 4 Dans un saladier, mélangez au fouet l'œuf avec le sucre ainsi que le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
- 5 Ajoutez petit à petit la farine tamisée ainsi qu'une pincée de sel tout en mélangeant.
- 6 Ajoutez le mélange beurre/chocolat puis remuez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 7 Chemisez un moule, ou directement le panier du Cook&Fry de papier cuisson puis versez votre pâte.
- 8 Ajoutez des morceaux de noix, ou de chocolat pour plus de gourmandise.
- 9 Choisissez le programme « gâteau » puis laissez cuire 30 min.
- 10 Laissez légèrement refroidir avant de démouler.

INGREDIENTS :

Pour 4 personnes.

- 1 œuf
- 60g de sucre semoule
- 60g de beurre
- 50g de farine
- 90g de chocolat
- 1 sachet de sucre vanillé
- 8 cerneaux de noix
- 1 pincée de sel



30 min à 160°C



10 min de préparation



Sabayon de clémentines

- 1 Fouettez ensemble les jaunes d'œufs et le sucre puis ajouter le jus d'orange.
- 2 Laissez cuire le mélange au bain marie, en fouettant énergiquement durant 5 min environ jusqu'à obtention d'une mousse souple aux bulles serrées (vous pouvez utiliser un batteur électrique)
- 3 Hors du feu, fouettez encore 5 min jusqu'à refroidissement.
- 4 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 180°C.
- 5 Pelez les clémentines et répartir les quartiers dans des ramequins.
- 6 Nappez-les de sabayon et faites cuire 10 min dans le Cook&Fry à 180°C.
- 7 Laissez refroidir quelques minutes et déguster.

INGREDIENTS :

Pour 2 personnes.

- 2 jaunes d'œufs
- 15g de sucre
- 12 cl jus d'orange
- 2 clémentines



10 min à 180°C



5 min de préparation



Muffins aux myrtilles

- 1 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 160°C.
- 2 Tamisez la farine, la levure chimique et le sel dans un grand bol.
- 3 Incorporez le citron, le sucre, l'huile, le yaourt, les œufs et continuez à mélanger jusqu'à ce que l'huile soit incorporée. Incorporez les myrtilles.
- 4 Placez 4 à 6 moules à muffins dans le bac du Cook&Fry et répartissez le mélange entre les moules à muffins.
- 5 Choisissez le programme "gâteaux" et réglez la durée sur 20 minutes.
- 6 Après 15 minutes, vérifiez si les muffins sont bien cuits. La cuisson est terminée lorsqu'une lame de couteau insérée au centre en ressort propre.
- 7 Retirez les muffins du tiroir et laissez-les refroidir sur une grille pendant 5 minutes avant de les servir.

INGREDIENTS :

Pour 4 personnes.

- 200g de farine
- 1 càc de levure chimique
- 1/2 càc de sel
- Zeste de citron
- 125g de sucre
- 100ml d'huile végétale
- 100ml de yaourt nature
- 2 oeufs
- 100g de myrtilles



20 min à 160°C



5 min de préparation



L'invisible aux pommes

- 1 Dans un saladier, mélangez les œufs avec la cassonade, la farine, la levure chimique et 30 g de beurre fondu tiède.
- 2 Délayez avec le lait et parfumez de rhum vanillé (ou du rhum ambré si vous n'avez pas de rhum vanillé).
- 3 Pelez les pommes. Tranchez à la mandoline successivement chaque "face" des pommes en s'arrêtant avant leur cœur. Mélangez-les à la pâte.
- 4 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 180°C.
- 5 Beurrez des moules individuels ou un moule de Ø 20 cm. Versez la préparation et lissez la surface. Enfourez et réglez l'air fryer sur 180°C et 20 min.
- 6 Démoulez et saupoudrez de sucre glace.

INGREDIENTS :

Pour 4 à 6 personnes.

- 6 pommes Golden ou Reine
- 80g de farine
- 10cl de lait entier
- 2 oeufs
- 30g de cassonade
- 30g de beurre demi-sel
- 1 sachet de levure chimique
- 2 càs de rhum vanillé
- 1 càs de sucre glace



20 min à 180°C



5 min de préparation



Cookies

- 1 Dans un saladier, mélanger le beurre fondu, le sucre, l'œuf, l'extrait de vanille et le sel.
- 2 Incorporez progressivement la farine et la levure chimique. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3 Ajoutez les pépites de chocolat et les noix concassées, et mélanger délicatement.
- 4 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 170°C.
- 5 Formez des petites boules de pâte et les déposer sur une feuille de papier cuisson dans le panier du Cook&Fry.
- 6 Choisissez le programme "cookie" puis laissez cuire 15 min à 170°C.
- 7 Renouvelez l'étape jusqu'à épuisement de la pâte.
- 8 Pour des cookies moelleux et croquants, laissez refroidir les cookies 20 minutes à température ambiante.

INGREDIENTS :

Pour 16 cookies environ.

- 250g de farine
- 6g de levure chimique
- 1 càc de sel
- 1 oeuf
- 200g de sucre en poudre ou sucre cassonade
- 160g de beurre fondu
- Pépites de chocolat ou morceaux de chocolat
- 5ml d'extrait de vanille
- 75g de noix ou noisettes



15 min à 170°C



5 min de préparation



Ananas rôti

- 1 Pelez l'ananas et découpez le en gros dés en enlevant le cœur un peu dur, puis réservez.
- 2 Dans un bol, déposer le beurre, le miel et passer au micro-ondes 30 secondes pour que les ingrédients soient liquides.
Ouvrir la gousse de vanille en deux et gratter avec la pointe d'un couteau pour récupérer les grains. Ajoutez les au mélange beurre miel, ainsi que la cannelle, puis mélangez.
- 3 Ajoutez l'ananas à la préparation et remuez délicatement pour bien enrober les morceaux d'ananas.
- 4 Préchauffez le Cook&Fry pendant 2 min à 130°C.
- 5 Versez le mélange dans la cuve du Cook&fry et laissez rôtir à 130°C pendant 25 minutes
- 6 Sortir les dés d'ananas rôtis, puis les répartir dans des coupelles
- 7 Laissez tiédir puis servir avec une boule de glace et une feuille de menthe.

INGREDIENTS :

Pour 4 personnes.

- 1 ananas
- 40g de beurre
- 1 càs de miel
- 1 gousse de vanille
- 1 càc de cannelle en poudre
- Feuilles de menthe fraîche



25 min à 130°C



5 min de préparation



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les collaborateurs passionnés de l'équipe Terraillon qui ont contribué à la réalisation de ce livret de recettes dédié au Cook&Fry.

Leur engagement à partager leurs idées culinaires et à expérimenter de nouvelles saveurs a permis de créer une collection unique et délicieuse de recettes.

Ce livret de recettes est le résultat d'un véritable effort collectif, et nous espérons qu'il vous apportera autant de plaisir à cuisiner et à déguster ces plats, qu'il nous en a apporté à le créer.

Visuels non contractuels

Crédit photos : shutterstock & canva

Service consommateurs :

1, rue Ernest Gouin 78290 Croissy-sur-Seine – France

☎ 0 826 88 1789

@ : serviceconsommateurs@terraillon.fr

Juillet 2024

Terraillon®



Terrailon®