Contents

Starters

Empanadas (grill function)
Crispy prawns
Vegetable samosas
Mini pizzas
Chicken spring rolls
Falafels

Main courses

Beef kofta with coriander
Deluxe burger (grill function)
Beef skewers with teriyaki sauce
Chicken nuggets
Chicken wings
Roast chicken
Lamb chops with lemon (grill function)
New York-style hot dogs
Curried cod
Home-made fish & chips
Home-made chips
Sweet potato fries
Chicken thighs with a yoghurt and rosemary marinade
Roasted cauliflower with a lemon sauce
Grilled sausage (grill function)
Sirloin steak with chimichurri sauce (grill function)
Grilled sea bream with tomatoes and olives (grill function)
Teriyaki salmon (grill function)
Pesto-grilled aubergine
Vegetarian bagel (grill function)
Maple syrup-roasted root vegetables (grill function)

Desserts

Chocolate chip muffins
Chocolate soufflé
Almond cigars
Air-dried apple chips

MECHANICAL



Easy Fry & Grill Classic



Easy Fry & Grill Classic+

DIGITAL



Easy Fry & Grill Precision



Easy Fry & Grill Precision+



Guide



Number of people



Preparation time



Marinating time



Cooking time



Chips



Nuggets



Roast chicken



Pizza



Meat



Fish



Vegetables



Dessert



Air fryer



Grill



EMPANADAS

4 | 25 min. | 20 min.

INGREDIENTS

2 rolls of shortcrust pastry
350 g minced beef
3 spring onions
1 tbsp. paprika
1 egg yolk
1 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Finely chop the onions. Heat the oil in a large frying pan and brown the onions for 3 minutes. Add the meat and cook for a further 10 minutes, then remove and allow to cool.

2 | Unroll the pastry, cut out 8 circles approximately 9 cm in diameter, add some of the cooled minced meat, leaving a 1-cm space around the edge, and fold over into a turnover shape.

3 | Mix the egg yolk with 1 tbsp. of water. Brush the empanadas with the mixture and place them in the basket of your Easy Fry & Grill.

4 | **Digital version:** Select the GRILL setting and preheat to 200°C for 15 minutes. Cook for 10 minutes and then repeat with the second batch.
Mechanical version: Preheat to 200°C for 15 minutes. Cook for 10 minutes and then repeat with the second batch.

TIP

You can flavour the beef filling of the empanadas with cumin, oregano or chopped garlic. Why not try adding tomato or sweetcorn to the filling for extra flavour?

CRISPY PRAWNS

4 | 20 min. | 10 min.



INGREDIENTS

250 g shelled prawns
2 eggs
60 g wheat flour
60 g cornflour
2 tbsp. curry powder
1 tbsp. oil
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Prepare the ingredients for the breadcrumbs: place the eggs and a pinch of salt and pepper in a bowl and whisk. Pour the wheat flour and curry powder into a second bowl, and the cornflour into a third.

2 | Dip the prawns into the different bowls in the following order: first into the curry and wheat flour, then into the eggs and finally into the cornflour. Allow the prawns to drain off as much as possible between bowls to avoid drips.

3 | Place the breaded prawns in the basket of your Easy Fry & Grill and drizzle with oil.

4 | **Digital version:** Cook on the FISH setting at 170°C for 5 minutes. Turn the prawns over and continue cooking for another 5 minutes.
Mechanical version: Cook at 170°C for 5 minutes, then turn the prawns over and continue cooking for another 5 minutes.



VEGETABLE SAMOSAS

4 (=12 samosas) | 20 min. | 2 x 15 min.

INGREDIENTS

6 brick pastry sheets
100 g feta
150 g frozen peas
250 g cauliflower
1 tsp. curry powder
1 egg yolk
1 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Cut the cauliflower into medium-sized florets and rinse. Add the peas and cauliflower florets. Cook on the VEGETABLE setting for 15 minutes.

2 | Take out the cooked vegetables and place them in a large bowl. Add the crumbled feta cheese, curry powder and a pinch of salt and pepper. Mash with a fork to reduce to a coarse purée.

3 | Cut the brick pastry sheets into two equal pieces. Fold them in half, folding the rounded part toward the middle of the straight edge. Place the equivalent of a tablespoon of filling on one end of the resulting strip and fold into a triangle. Continue folding to completely enclose the filling in the triangle, then brush the excess pastry with a little egg yolk and stick it to the samosa.

4 | Repeat until all of the filling has been used up, place the samosas in the basket and brush with oil.

5 | **Digital version:** Select the AIR FRY setting and cook at 170°C for 15 minutes, turning halfway through the cooking time.
Mechanical version: Cook at 170°C for 15 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP

You can reheat the first batch of samosas by slipping them into the basket and cooking for a few more minutes.

MINI PIZZAS

4 | 15 min. | 8 min.



INGREDIENTS

2 English muffins
8 tbsp. tomato sauce
4 slices mozzarella cheese
4 pitted black olives

RECIPE

1 | Cut the muffins in half and place them in the basket of your Easy Fry & Grill.
Digital version: Select the PIZZA setting and cook at 170°C for 3 minutes.
Mechanical version: Cook for 3 minutes at 170°C.

2 | Spread a large tablespoon of tomato sauce over each muffin. Cut the mozzarella slices into thin strips. Lay them across each muffin, then add the olives, sliced to look like eyes. Place the pizzas in the basket of your Easy Fry & Grill.

3 | **Digital version:** Select the PIZZA setting and cook at 170°C for 5 minutes.
Mechanical version: Cook at 170°C for 5 minutes.

TIP

A fun recipe that kids can easily make themselves, but always with adult supervision to prevent any risk of burns.



CHICKEN SPRING ROLLS

4 (= 16 rolls) | 35 min. | 20 min.

INGREDIENTS

16 rice paper wrappers
50 g rice vermicelli
2 chicken fillets
200 g mixed stir-fry vegetables
4 button mushrooms
1 clove garlic
1 tbsp. flavourless oil
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Rehydrate the rice vermicelli as per the instructions on the packet. Drain them carefully between your hands. Chop coarsely with scissors and leave to cool.

2 | Dice the chicken and fry in hot oil with the chopped garlic for 5 minutes. Add the stir-fry vegetables and cook for a further 5 minutes. Add the vermicelli and allow to cool.

3 | Have a bowl of warm water and a clean tea towel ready on your worktop. Dip the rice paper wrappers into the water for a few minutes and then put them on the tea towel. Place about 1 spoonful of filling on the wrapper. Fold over the left and right sides to enclose the filling and then roll it up. Repeat until you have used up all of the filling.

4 | Place the spring rolls in the basket of your Easy Fry & Grill, spacing them well apart so they don't stick together.
Digital version: Select the AIR FRY setting and cook at 160°C for 20 minutes, turning halfway through the cooking time.
Mechanical version: Cook at 160°C for 20 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP ***Serve with mint, salad and soy sauce.***



FALAFELS

4 | 20 min. | 15 min.

INGREDIENTS

500 g cooked chickpeas
1 white onion
2 sprigs of parsley
4 sprigs of coriander
1 tsp. cumin
1 clove garlic
1 tbsp. tahini (sesame paste)
1 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Mix the chickpeas, parsley leaves, coriander and cumin together with a pinch of salt, a pinch of pepper and the sesame paste (tahini) until coarsely blended.

2 | Add the chopped garlic and onion and mix well by hand. Then, shape the mixture into balls. Place them in the basket of your Easy Fry & Grill and drizzle with olive oil.

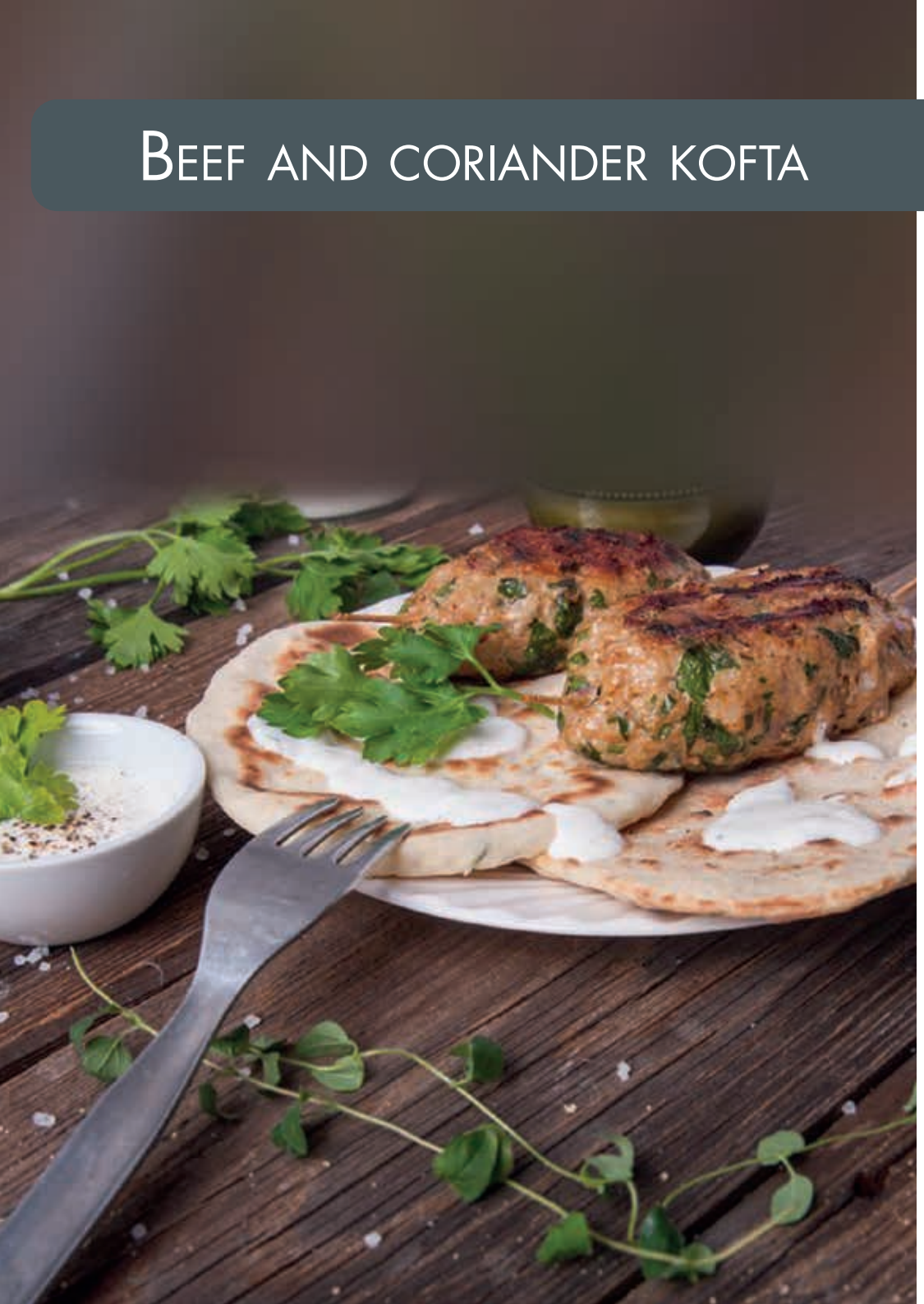
3 | **Digital version:** Select the AIR FRY setting and cook at 170°C for 15 minutes, turning halfway through the cooking time.
Mechanical version: Cook at 170°C for 15 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP

Serve the falafels in hot pitta breads garnished with fresh mint, yoghurt and slices of tomato.

Beef and coriander kofta

4 | 20 min. | 8 min.



Ingredients

350 g minced beef
2 tbsp. chopped shallots
2 tbsp. chopped coriander
1 tbsp. ras el hanout spice mix
1 tsp. cumin
1 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

Recipe

1 | Brown the shallots quickly in a frying pan with a dash of olive oil.

2 | Mix the minced beef, spices, coriander and cooked shallots together. Season with salt and pepper. Shape them into elongated sausages and slide onto wooden skewers.

3 | **Digital version:** Select the ROAST CHICKEN setting and cook at 180°C for 8 minutes, turning halfway through the cooking time.
Mechanical version: Cook at 180°C for 8 minutes, turning halfway through the cooking time.

Tip

Serve the koftas with a mint sauce: mix together 2 pots of Greek yoghurt, 1 tbsp. fresh chopped mint, a splash of olive oil and a dash of lemon juice.



Deluxe hamburger

4 | 25 min. | 12 min.

Ingredients

600 g minced beef
4 burger buns
2 tomatoes
6 lettuce leaves
1 clove garlic
3 tsp. soy sauce
2 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

Recipe

1 | Mix the beef, crushed garlic, soy sauce and olive oil together. Season. Shape into 4 burgers with your hands.

2 | Place the burger buns in the basket of your Easy Fry & Grill. **Digital version**: Select the PIZZA setting and cook for 4 minutes. **Mechanical version**: Cook at 180°C for 4 minutes.

3 | Remove the buns, placing them under a sheet of aluminium foil to keep them warm, then place the burgers in the basket.

Digital version: Select the GRILL setting and cook for 8 minutes, adjusting the cooking time by plus or minus 2 minutes as required.
Mechanical version: Set to 200°C for 8 minutes, adjusting the cooking time by plus or minus 2 minutes as required.

4 | Garnish the buns with lettuce leaves, tomato slices and the grilled burgers and serve.

Tip

Make a sauce by mixing together: 1 tbsp. wholegrain mustard, 2 tbsp. hot mustard, 1 egg yolk and 1 tbsp. oil before adding 1 tbsp. of thick crème fraîche.

Beef skewers with teriyaki sauce

4 | 20 min. | 1 hr. | 6 min.



Ingredients

12 slices of beef carpaccio
200 g block of Comté cheese
4 tbsp. honey
6 tbsp. soy sauce
Pepper

Recipe

1 | Remove the rind from the cheese and cut into 1.5-cm cubes. Thread the cheese pieces onto 12 skewers and wrap them in the carpaccio.

2 | Mix the soy sauce and honey together then marinate the skewers in the mixture for 1 hour in a cool place.

3 | Place the skewers in the basket of your Easy Fry & Grill.

Digital version: Select the MEAT setting and cook at 180°C for 6 minutes.

Mechanical version: Cook at 180°C for 6 minutes.

Tip

Serve the skewers with a small bowl of sweet soy sauce.

CHICKEN NUGGETS

4 | 30 min. | 10 min.



INGREDIENTS

4 chicken fillets
100 g breadcrumbs
60 g flour
3 eggs
2 tbsp. oil
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Remove any gristle and fat from the chicken fillets. Cut into pieces of about 4 to 5 cm and season with salt and pepper.

2 | Prepare the ingredients for the breadcrumbs: Place the eggs in a bowl with a pinch of salt and pepper and whisk. Pour the flour into a second bowl and place the breadcrumbs in a third.

3 | Dip the nuggets into the flour, then into the eggs and finally into the breadcrumbs. For an even more indulgent bread coating, dip the nuggets into the eggs and breadcrumbs a second time. Place them in the basket of your Easy Fry & Grill and drizzle with olive oil.

4 | **Digital version:** Select the NUGGETS setting and cook for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.

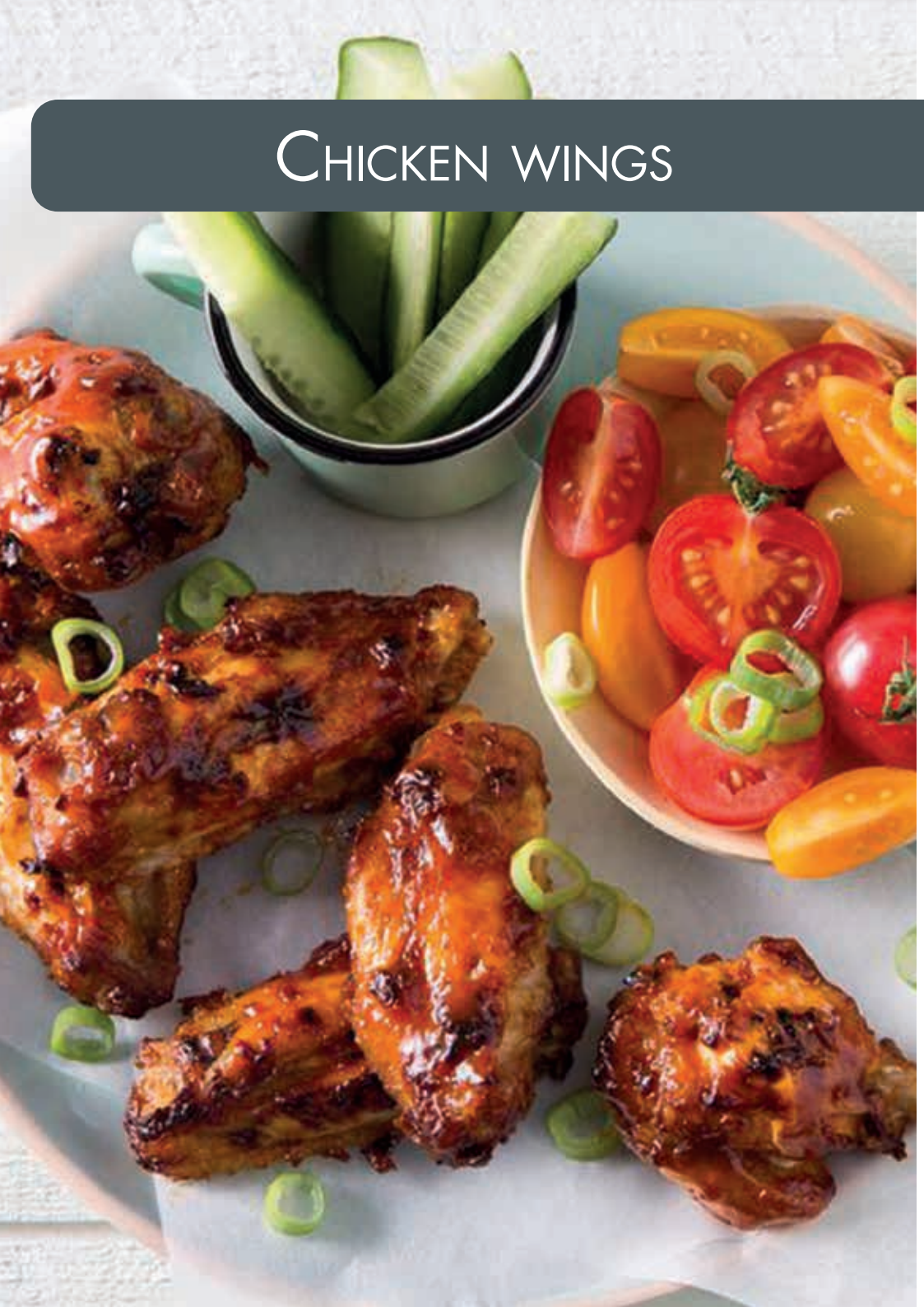
Mechanical version: Cook at 200°C for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP

Make your own ketchup by simmering together 3 tomatoes, 1 onion, 1 tsp. concentrated tomato paste, 1 chopped clove of garlic, 4 tsp. balsamic vinegar, 1 tsp. honey and salt and pepper.

Chicken wings

4 | 20 min. | 12 hr. | 17 min.



Ingredients

1.2 kg chicken wings
4 tbsp. ketchup
2 tbsp. mustard
2 tbsp. paprika
2 tbsp. sweet soy sauce
2 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

Recipe

1 | Cut the chicken wings in half, separating them at the joint.

2 | Place all of the ingredients in a large bowl and add the chicken wings. Mix well to coat them completely. Cover with cling film and leave to marinate for 12 hours.

3 | Place the chicken wings in the basket of the Easy Fry & Grill.

Digital version: Select the ROAST CHICKEN setting and cook for 17 minutes, turning after 12 minutes.

Mechanical version: Cook at 170°C for 17 minutes, turning after 12 minutes.

Tip

You can vary the marinade according to your taste: try adding barbecue sauce, spices, chilli or garlic.



Roast chicken

4 | 5 min. | 50 min.

Ingredients

1 x 1.2 kg chicken
5 cloves of garlic
2 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

Recipe

1 | Peel and chop the garlic. Brush the chicken with oil, season generously and add the garlic.

2 | **Digital version:** Select the ROAST CHICKEN setting and cook for 50 minutes.
Mechanical version: Cook at 200°C for 50 minutes.

Tip

The exact cooking time for the chicken will depend on its weight. To check that it is cooked, prick one of the breasts with the point of a knife; the juice that flows out should be clear.



Lamb chops with lemon

4 | 15 min. | 4 hr. | 10 min.

Ingredients

12 small lamb chops
1 unwaxed lemon
4 cloves of garlic
1 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

Recipe

1 | Zest the lemon. Peel the garlic and crush finely with a pestle and mortar. Add the lemon zest and 2 tbsp. of olive oil.

2 | Then add the chops and leave to marinate for 4 hours in a cool place.

3 | Place the chops in the basket of your Easy Fry & Grill.

Digital version: Select the GRILL setting and preheat to 200°C for 15 minutes. Cook for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.

Mechanical version: Set to 200°C and preheat for 15 minutes. Cook for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.

Tip

Try adding fresh herbs such as thyme, wild thyme and oregano to your marinade.



New York-style hot dogs

4 | 25 min. | 5 min.

Ingredients

4 hot dog buns
4 tbsp. ketchup
4 hot dog sausages
4 gherkins
1 red onion
8 cherry tomatoes
4 slices Cheddar cheese
1 tbsp. oil
Salt
Pepper

Recipe

1 | Prepare the sausages by placing them in a pan of boiling water for the time indicated on the packaging.

2 | Slice the onion and fry in hot oil for 5 minutes over a medium heat. Mix with the quartered tomatoes and diced gherkins.

3 | Slice the hot dog buns down the middle, spread with ketchup and top with the vegetable mixture, sausages and sliced Cheddar. Place in the basket of your Easy Fry & Grill.

4 | **Digital version:** Select the PIZZA setting and cook at 170°C for 5 minutes.
Mechanical version: Cook at 170°C for 5 minutes.

Tip

Have fun drawing in the ketchup or mustard, American style!

Curried cod

4 | 20 min. | 10 min.



Ingredients

500 g cod fillets
3 tbsp. mild Indian curry paste
10 g grated coconut
200 ml coconut cream

Recipe

1 | Brush the cod fillets with curry paste and place the rest of the curry paste in a small pan with the coconut cream, salt and pepper. Heat the contents of the pan.

2 | Place a square of baking paper in the basket of your Easy Fry & Grill and place the fish on top.
Digital version: Select the FISH setting and cook at 200°C for 10 minutes.
Mechanical version: Cook at 200°C for 10 minutes. Serve the fish topped with curry sauce and sprinkled with coconut.

HOME-MADE FISH & CHIPS

4 | 25 min. | 12 min.



INGREDIENTS

4 cod fillets
5 tbsp. flour
5 tbsp. breadcrumbs
2 eggs
50 g butter
1 bunch of tarragon
1 jar of mayonnaise
½ lemon
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Cut the fish fillets into large pieces about 4 cm square and gently dab with paper towels. Season with salt and pepper.

2 | Prepare 3 bowls and place the flour in the first, beaten eggs in the second and breadcrumbs in the third. Mix the mayonnaise with the juice of half a lemon and the chopped tarragon. Set aside in a cool place.

3 | Dip the cod pieces into the flour, then into the eggs and finally into the breadcrumbs. Drain well before moving on to the next bowl. Place the breaded fish pieces in the basket of your Easy Fry & Grill and put a knob of butter on each piece.

4 | **Digital version:** Select the FISH setting and cook at 180°C for 12 minutes.
Mechanical version: Cook at 170°C for 12 minutes. Serve with the sauce prepared earlier.

TIP

This recipe will work with any kind of fresh fish, including hake, saithe and pollack.

HOME-MADE CHIPS

4 | 25 min. | 50 min.



INGREDIENTS

1 kg potatoes
3 tbsp. paprika
3 tbsp. oil
Salt

RECIPE

1 | Peel the potatoes and cut them into chips.

2 | Place them in a bowl and add all of the ingredients. Mix well and then divide half into the basket of your Easy Fry & Grill.

3 | **Digital version:** Select the CHIPS setting and cook for 25 minutes, mixing halfway through the cooking time.

Mechanical version: Cook at 170°C for 25 minutes, mixing halfway through the cooking time. Repeat for the remainder of the chips.

TIP ***Add a tablespoon of red curry paste for a delicious twist.***

Sweet potato fries

4 | 25 min. | 50 min.



Ingredients

1 kg sweet potatoes
2 tbsp. flour
4 tbsp. oil
Salt
Pepper

Recipe

1 | Peel and rinse the sweet potatoes and cut them into chips. Place them in a large bowl with the flour, oil, salt and pepper. Mix well.

2 | Place the chips in the basket of your Easy Fry & Grill, ideally in 2 or 3 rounds.

Digital version: Select the CHIPS setting and cook for 25 minutes, mixing halfway through the cooking time.

Mechanical version: Cook at 180°C for 25 minutes, mixing halfway through the cooking time. Repeat for the remainder of the chips.

Tip

Serve with a yoghurt sauce flavoured with a little curry powder.

Chicken thighs with a yoghurt and rosemary marinade

4 | 20 min. | 4 hr. | 35 min.



Ingredients

4 chicken thighs
250 g Greek yoghurt
3 tbsp. Dijon mustard
1 sprig of fresh rosemary
4 cloves of garlic
Salt
Pepper

Recipe

1 | Remove the skin from the chicken thighs and place them in a large dish.

2 | Mix together the yoghurt, mustard, chopped garlic, a pinch of salt, some pepper and the chopped rosemary leaves. Spread the mixture over the chicken and leave in a cool place. Allow to marinate for 4 hours.

3 | **Digital version:** Select the ROAST CHICKEN setting and preheat to 200°C for 15 minutes before placing the chicken thighs in the basket of your Easy Fry & Grill. Cook for 35 minutes, turning halfway through the cooking time.

Mechanical version: Place the chicken thighs in the basket of your Easy Fry & Grill and select 200°C for 30 minutes. Turn them halfway through cooking.

Tip

Serve the grilled chicken thighs with salad and grilled potato slices.

ROASTED CAULIFLOWER WITH A LEMON SAUCE

4 | 15 min. | 1 round 15 min.



INGREDIENTS

1 small cauliflower
2 tbsp. olive oil
30 g tahini
100 ml olive oil
50 ml lemon juice
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Remove the leaves from the cauliflower, then cut it into quarters and remove the central stem. Cut each part into florets and place them in a large bowl.

2 | Add the 2 tablespoons of olive oil, the salt and pepper and mix well. Spread the mixture in the basket of your Easy Fry & Grill (do this in 2 rounds if necessary).

Digital version: Select the CHIPS setting and cook for 15 minutes, mixing halfway through the cooking time.

Mechanical version: Cook at 180°C for 15 minutes, mixing halfway through the cooking time.

3 | Meanwhile, mix the tahini, olive oil and lemon juice to make a sauce to serve with the cauliflower.



GRILLED SAUSAGE

4 | 10 min. | 10 min.

INGREDIENTS

700 g Toulouse sausage in a single piece
1 tbsp. Dijon mustard
1 tbsp. wholegrain mustard
2 tbsp. honey
2 sprigs of thyme
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Mix together the honey, mustards, thyme and a pinch of salt and pepper.

2| Wind the sausage into a coil and insert two skewers perpendicular to each other to keep it in place. Brush on the mustard mixture.

3 | Digital version: Select the GRILL setting and allow to preheat to 200°C for 15 minutes. Place the sausage in the basket and cook for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.

Mechanical version: Set to 200°C and allow to preheat for 15 minutes before placing the sausage in the basket. Cook for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP

Serve with a home-made mustard mash: Peel and boil 1 kg of potatoes. Drain and mash together with 25 g of butter, 2 tablespoons of mustard, 150 ml of milk, salt and pepper.

Sirloin steak with chimichurri sauce

4 | 15 min. | 17 min.



Ingredients

4 sirloin steaks (approximately 200 g each)
2 tbsp. red wine vinegar
1/2 lemon
4 cloves of garlic
6 sprigs of parsley
½ tsp. chilli flakes
60 ml olive oil
Salt
Pepper

Recipe

1 | Take the meat out of the fridge and leave at room temperature for at least 30 minutes before cooking.

2 | Meanwhile, make the chimichurri sauce: Mix the vinegar, lemon juice, chopped and de-germed garlic, chopped parsley and oil together in a bowl. Add a pinch of salt, pepper and chilli.

3 | **Digital version:** Select the GRILL setting and allow to preheat to 200°C for 15 minutes. Season the steaks with salt and pepper, then place them in the basket of your Easy Fry & Grill and cook for 2 minutes on each side.

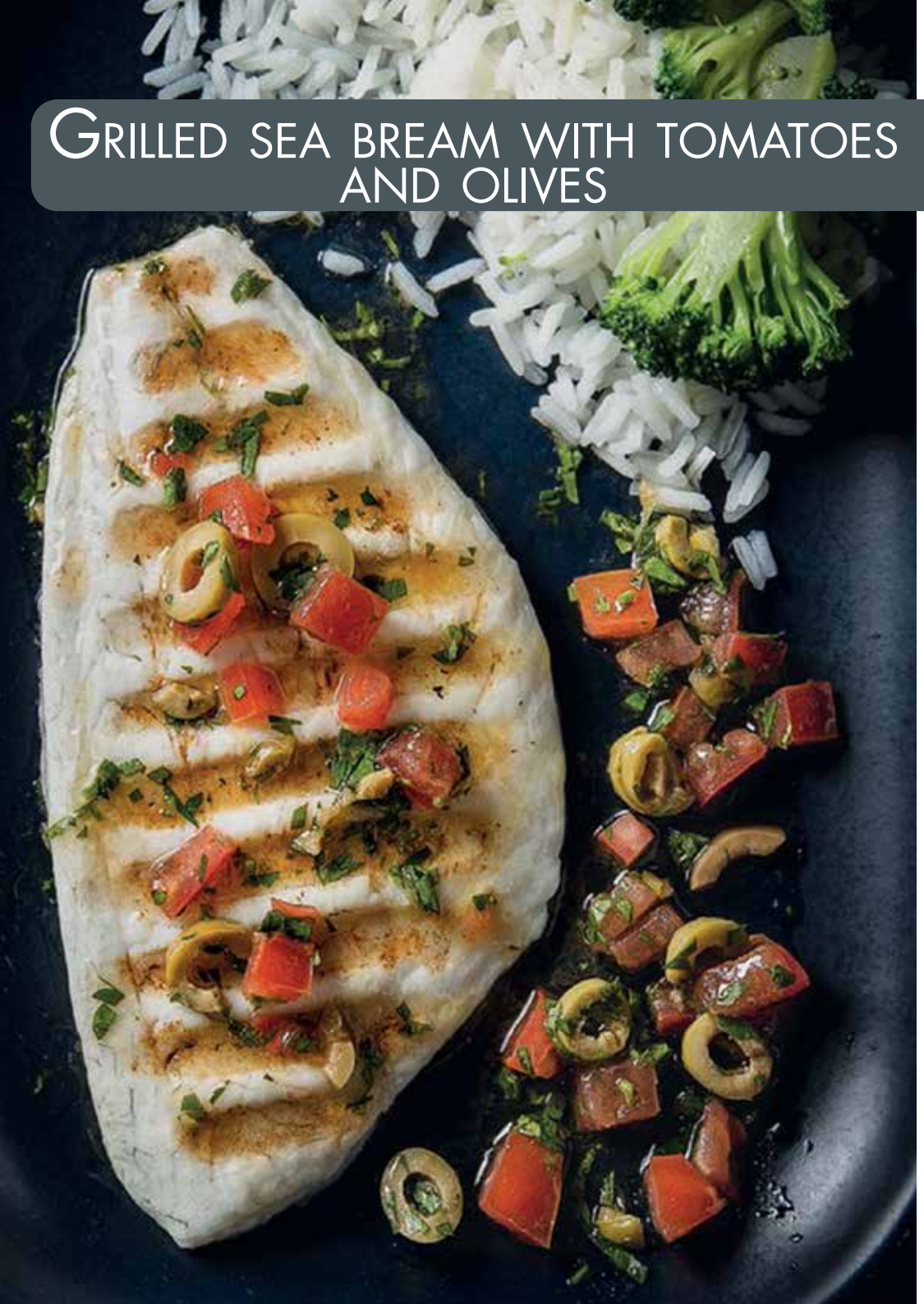
Mechanical version: Preheat to 200°C then season the steaks with salt and pepper and place them in the basket of your Easy Fry & Grill. Cook for 2 minutes on each side.

Tip

Adjust the cooking time depending on whether you prefer your steak rare or well done.

GRILLED SEA BREAM WITH TOMATOES AND OLIVES

4 | 20 min. | 18 min.



INGREDIENTS

4 bream fillets
4 sprigs of parsley
½ lemon
2 tomatoes
4 tbsp. olive oil
1 clove of garlic
2 tomatoes
50 g pitted olives
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Zest and squeeze the lemon. Chop the parsley and garlic, then dice the tomatoes and slice the olives into rounds. Mix together, add the olive oil and set aside.

2 | Brush the bream fillets with oil and season with salt and pepper.

3 | **Digital version:** Select the GRILL setting and allow to preheat to 200°C for 15 minutes, then place the fillets in the basket and continue cooking for a further 5 minutes.
Mechanical version: Place the fillets in the basket and preheat to 200°C for 15 minutes. Cook for 7 minutes.

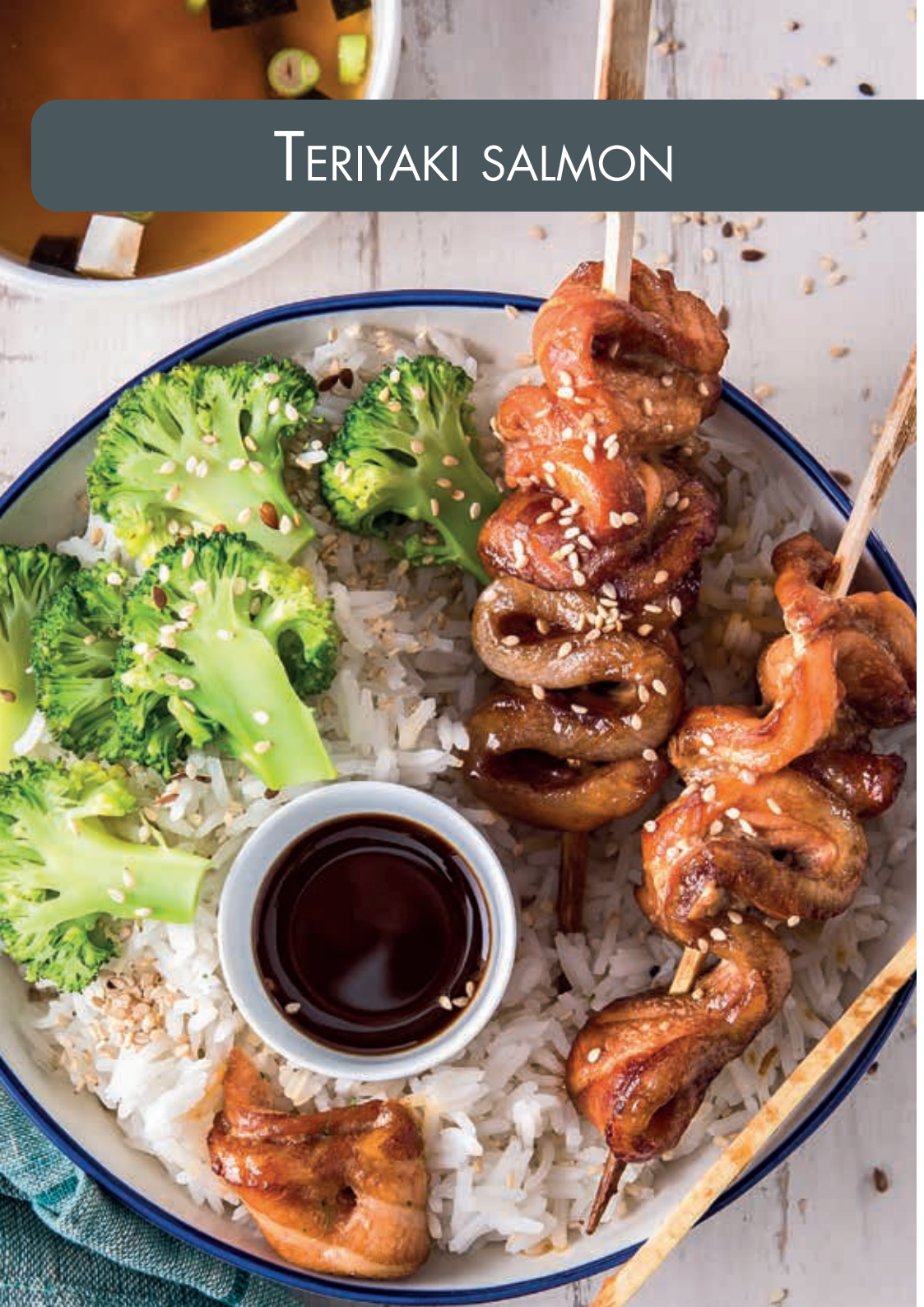
4 | Serve with the sauce.

TIP

Serve the sea bream fillets with rice and vegetables of your choice.

Teriyaki salmon

4 | 5 min. | 30 min. | 23 min.



Ingredients

500 g salmon fillets
8 tbsp. teriyaki sauce
1 tbsp. sesame seeds

Recipe

1 | Marinate the salmon fillets in the teriyaki sauce for 30 minutes.

2 | **Digital version:** Preheat on GRILL setting at 200°C for 15 minutes, then place the fish fillets in the basket on the grill plate and cook for 10 minutes.

Mechanical version: Set to 200°C and allow to preheat well, then place the salmon fillets in the pan on the grill plate and cook for 10 minutes.

3 | Sprinkle with sesame seeds and serve with rice.

Pesto-grilled aubergine

4 | 10 min. | 27 min.



Ingredients

2 aubergines
100 g pesto
5 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

Recipe

1 | Rinse the aubergines and cut them into slices about 5 mm thick.

2 | Brush them with oil, add salt and pepper and place them in a single layer in the basket of your Easy Fry & Grill.

3 | **Digital version:** Select the AIR FRY setting and cook at 170°C for 20 minutes, turning halfway through the cooking time. Brush with pesto and cook on AIR FRY for a further 2 minutes.

Mechanical version: Cook at 170°C for 20 minutes, turning halfway through the cooking time, then brush with pesto and cook for a further 2 minutes.

4 | Brush with pesto and cook on GRILL for a further 5 minutes (digital version) or at 200°C for 5 minutes (mechanical version).

Vegetarian bagel

4 | 20 min. | 30 min.



Ingredients

4 bagels
200 g cream cheese
4 tsp. wholegrain mustard
1 red pepper
1 green pepper
4 button mushrooms
1 tsp. oregano
2 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

Recipe

1 | Rinse and de-seed the peppers and cut them into large pieces, about 3 cm square. Rinse the mushrooms and cut into thick slices, removing any damaged stems.

2 | **Digital version:** Select the GRILL setting and preheat to 200°C for 15 minutes, then place the vegetables in the basket on the grill plate, drizzle with oil and cook for 12 minutes, mixing halfway through the cooking time.

Mechanical version: Set to 200°C and allow to preheat for 15 minutes. Place the vegetables in the basket on the grill plate, drizzle with oil and cook for 12 minutes, mixing halfway through the cooking time.

3 | Meanwhile, mix the cream cheese with the mustard.

4 | Remove the vegetables and place the bagels, cut in half, in the basket for 5 minutes, on the GRILL setting for the **digital version** and at 200°C for the **mechanical version**. Repeat, then spread the cream cheese on the bread and top with the vegetables.

Maple syrup-roasted root vegetables

4 | 15 min. | 30 min.



Ingredients

4 carrots
4 parsnips
350 g sweet potatoes
50 ml maple syrup
1 tsp. thyme
1 orange
20 ml cider vinegar
30 ml sunflower oil
Salt
Pepper

Recipe

1 | Peel the vegetables and chop the carrots into thick slices, and the parsnips and sweet potato into 2-cm cubes.

2 | Place the vegetables in the basket. Drizzle with about 1 tbsp of olive oil and sprinkle with thyme, salt and pepper.

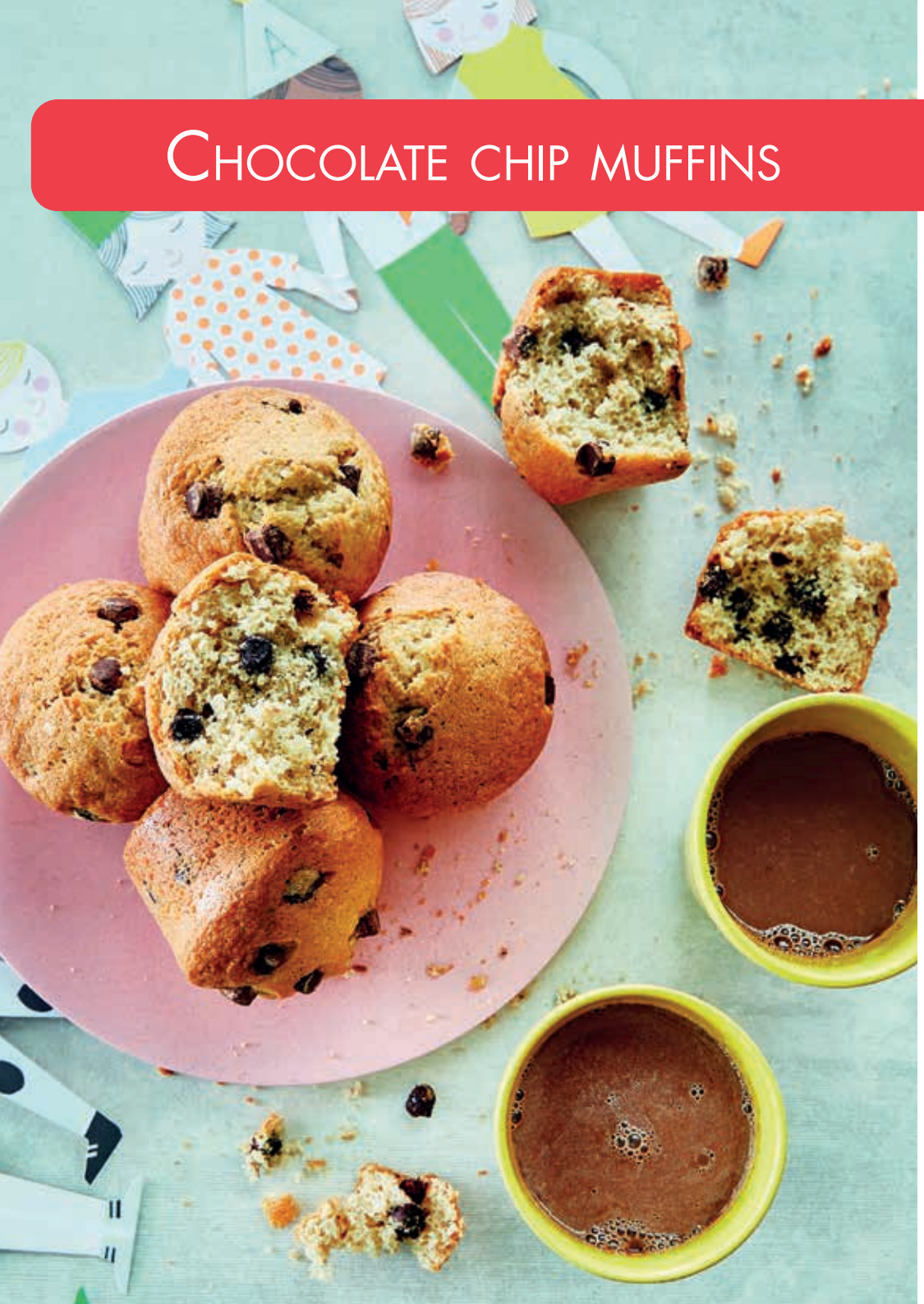
Digital version: Select the GRILL setting and preheat to 200°C for 15 minutes. Cook for 30 minutes, mixing halfway through the cooking time.

Mechanical version: Set to 200°C and preheat for 15 minutes. Cook for 30 minutes, mixing halfway through the cooking time.

4 | In the meantime, mix the remaining oil with the vinegar, grated zest of half the orange, maple syrup and a pinch of salt and pepper in a bowl. Once the vegetables are cooked, drizzle the dressing over them and serve.

CHOCOLATE CHIP MUFFINS

4 | 15 min. | 20 min.



INGREDIENTS

125 g flour
½ sachet of yeast
30 g butter
30 g sugar
50 g chocolate chips
1 egg
120 ml milk

RECIPE

1 | Mix the milk, melted butter and eggs together in a large bowl. Mix all of the other ingredients together in a second bowl.

2 | Stir the liquid mixture into the dry mixture whilst whisking to avoid lumps.

3 | Divide the mixture into lightly buttered muffin tins and place them in the basket.

4 | **Digital version:** Select the DESSERT setting and cook at 170°C for 20 minutes.
Mechanical version: Cook at 170°C for 20 minutes.

CHOCOLATE SOUFFLÉS

4 | 20 min. | 12 min.



INGREDIENTS

100 g dark chocolate
3 eggs (1 yolk + 3 whites)
100 ml full-fat milk
40 g sugar
1 tsp. cornflour
25 g butter

RECIPE

1 | Break the chocolate into pieces and melt in a bain-marie or microwave on low power. Separate the whites from the yolks and keep 3 whites and 1 yolk.

2 | Whisk the yolk with the cornflour in a bowl. Bring the milk and 30 g of sugar to the boil and stir it into the egg yolk-cornflour mixture. Place the mixture back in the pan and cook over a low heat while stirring. Blend in the chocolate and set the mixture aside to cool.

3 | Beat the egg whites until stiff and fold them gently into the warm chocolate cream.

4 | Butter 4 large ramekins, sprinkle with 10 g of sugar and pour the mixture in up to 2/3 the height of the moulds. Place the ramekins in the basket of your Easy Fry & Grill.

Digital version: Set the DESSERT setting to 12 minutes at 160°C.

Mechanical version: Set to 12 minutes at 160°C.

ALMOND CIGARS

4/6 | 30 min. | 11 min.



INGREDIENTS

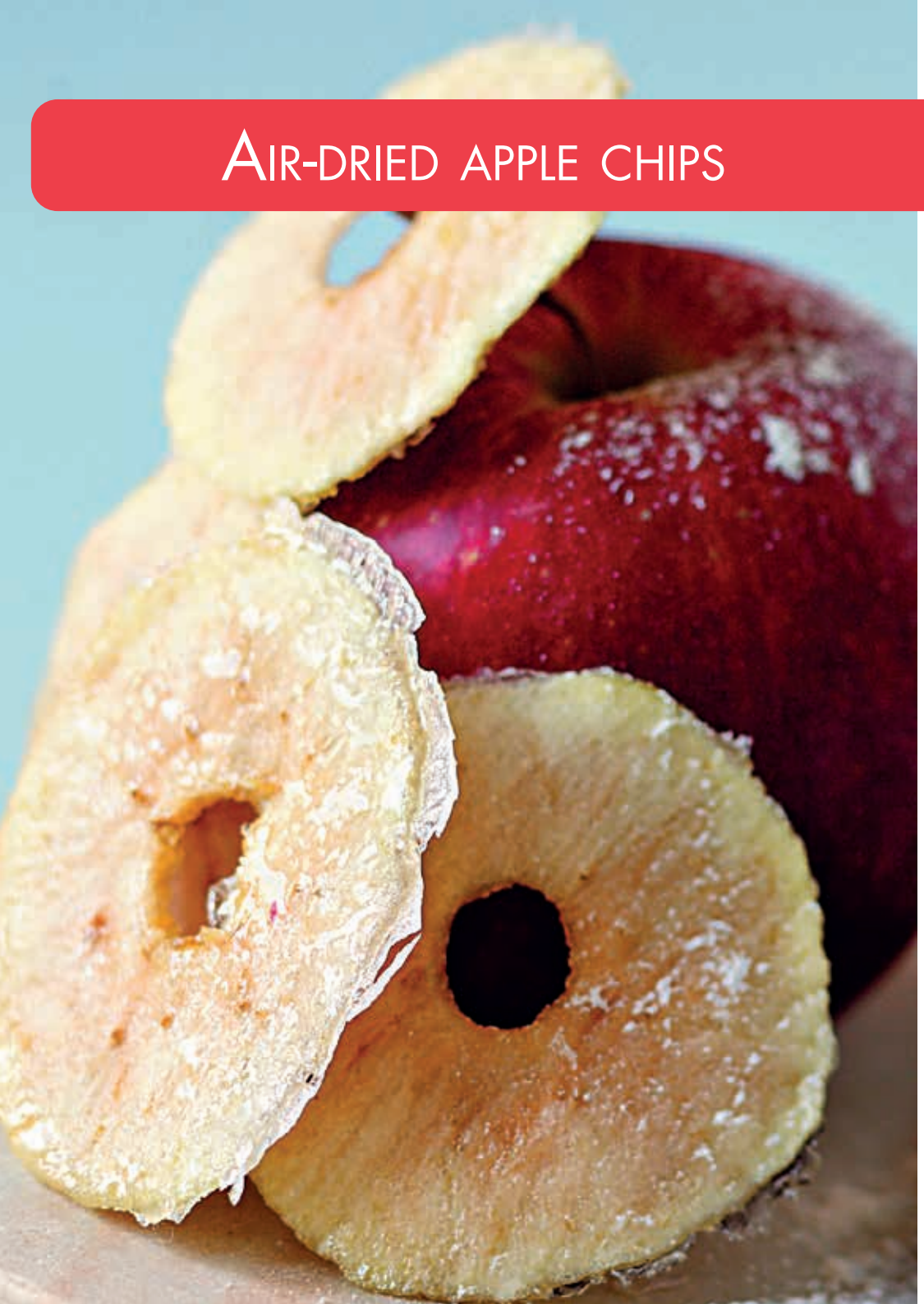
190 g ground almonds
30 g butter
6 brick pastry sheets
2 tsp. orange blossom flavouring
1 egg
120 g honey

RECIPE

1 | Set aside 3 tbsp. honey. In a large bowl, mix the ground almonds, melted butter, orange blossom flavouring and honey. Shape the paste into a sausage and cut into 7 cm pieces.

2 | Cut the brick pastry sheets in half and place a roll of the paste mix on the brick sheet. Brush all over with beaten egg, then start rolling, folding over the edges and finishing by rolling into cigar shapes. Repeat the process until you have rolled them all. Place a sheet of baking paper in your Easy Fry & Grill and place the rolls in the basket.

3 | **Digital version:** Select the DESSERT setting and cook at 180°C for 8 minutes, then add the honey and continue cooking for a further 3 minutes.
Mechanical version: Cook at 180°C for 8 minutes, then add the honey and continue cooking for a further 3 minutes.



Air-dried apple chips

4 | 15 min. | 1 hr.

Ingredients

1 apple
½ lemon

Recipe

1 | Squeeze the half lemon. Wash the apple and remove the core with an apple corer, then cut the fruit into thin strips with a mandoline slicer or a sharp knife.

2 | Use a brush to coat both sides of the apple slices with lemon juice and then place them in the basket of your Easy Fry & Grill, spacing them as far apart as possible.

3 | **For the digital version only:** Manually set the temperature to 80°C for 4 hours. Once the programme is complete, leave the apples in the basket and switch off your machine. Leave to dry overnight before tasting the following day.

Tip

Store the dried apple slices in an airtight container and eat with granola or as a healthy snack.

Sommaire

Entrées

Empanadas (fonction grill)
Crevettes croustillantes
Samossas de légumes
Mini-Pizzas
Nems au poulet
Falafels

Plats

Kefta de bœuf à la coriandre
Hamburger deluxe (fonction grill)
Brochettes de bœuf sauce teriyaki
Nuggets de poulet
Ailes de poulet
Poulet rôti du dimanche
Côtelettes d'agneau au citron (fonction grill)
Hot-dog New Yorkais
Cabillaud au curry
Fish & Chips maison
Frites maison
Frites de patates douces
Cuisses de poulet marinés au yaourt et au romarin
Chou-fleur rôti, sauce au citron
Saucisse grillée (fonction grill)
Faux-filet sauce chimichurri (fonction grill)
Dorade grillée à la tomate et aux olives (fonction grill)
Saumon laqué Teriyaki (fonction grill)
Aubergines grillées au pesto
Bagel végétarien (fonction grill)
Légumes racines grillés à l'érable (fonction gril)

Desserts

Muffins aux pépites de chocolat
Soufflé au chocolat
Cigares aux amandes
Pomme deshydratées

Mécanique



Easy Fry & Grill Classic



Easy Fry & Grill Classic+

Digital



Easy Fry & Grill Precision



Easy Fry & Grill Precision+



Guide des pictogrammes



Nombre de personnes



Temps de preparation



Temps de marinade



Temps de cuisson



Frites



Nuggets



Poulet rôti



Pizza



Viande



Poisson



Légumes



Dessert



Friture à air chaud



Grill



Empanadas

4 | 25 min. | 20 min.

Ingrédients

2 rouleaux de pâtes brisées
350 g de bœuf haché
3 oignons verts
1 c. à s. de paprika
1 jaune d'œufs
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

1 | Ciselez finement les oignons . Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y dorer les oignons 3 mn. Ajoutez la viande et poursuivez 10 mn puis débarrassez et laissez refroidir.

2 | Déroulez les pâtes, découpez 8 ronds de 9 cm de diamètre environ, garnissez-les de viande hachée froide en laissant 1 cm de rebord vide puis repliez-les en chaussons.

3 | Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe d'eau. Badigeonnez les empanadas avec ce mélange puis déposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.

4 | **Version digitale** : programmez le mode GRILL 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 10 min puis recommencez avec la seconde fournée.
Version mécanique : Préchauffez à 200°C pendant 15 min. Faites cuire pendant 10 min puis recommencez avec la seconde fournée.

Astuce

Vous pouvez parfumer la farce au bœuf de ces empanadas avec du cumin, de l'origan, de l'ail haché. N'hésitez pas à ajouter une tomate ou du maïs à la farce, elle sera encore plus savoureuse.

Crevettes croustillantes

4 | 20 min. | 10 min.



Ingrédients

250 g de crevettes décortiquées
2 œufs
60 g de farine de blé
60 g de farine de maïs
2 c. à s. de curry en poudre
1 c. à s. d'huile
Sel
Poivre

Recette

1 | Préparez les ingrédients de la panure : dans un premier bol, fouettez les œufs avec une pincée de sel et de poivre. Dans un second, versez la farine de blé et le curry, puis dans un dernier versez la farine de maïs.

2 | Passez les crevettes dans les différents bols en respectant l'ordre suivant : d'abord dans la farine de blé au curry, puis dans les œufs et enfin dans la farine de maïs. Egouttez au mieux les crevettes avant chaque changement de bol pour éviter les coulures.

3 | Disposez les crevettes panées dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et arrosez-les d'huile.

4 | **Version digitale :** faites cuire en mode POISSON à 170°C pour 5 mn. Retournez les crevettes et poursuivez encore 5 mn.
Version mécanique : Faites cuire à 170°C pendant 5 mn puis retournez les crevettes et poursuivez 5 mn de plus.



Samossas de légumes

4 (=12 pièces) | 20 min. | 2x15 min.

Ingrédients

6 feuilles de brick
100 g de feta
150 g de petits pois surgelés
250 g de chou-fleur
1 c. à c. de curry
1 jaune d'œuf
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

1 | Coupez le chou-fleur en sommités de taille moyenne et rincez-les. Placez-y les petits pois et les sommités de chou. Lancez le mode LEGUMES pour 15 mn.

2 | Récupérez les légumes cuits et placez-les dans un grand bol. Ajoutez la féta émiettée, le curry, une pincée de sel et de poivre. Ecrasez le tout à l'aide d'une fourchette pour réduire en une purée grossière.

3 | Coupez les feuilles de brick en deux moitié égales. Pliez-les en deux en rabattant la partie arrondie vers le milieu du bord droit. Disposez l'équivalent d'une cuillère à soupe de farce sur une extremité de la bande obtenue puis pliez en formant un triangle. Continuez à plier pour enfermer totalement la farce dans le triangle puis badigeonnez l'excédent de pâte d'un peu de jaune d'œuf et collez-le au samossa.

4 | Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce, disposez les samossas dans la cuve et badigeonnez d'huile

5 | **Version digitale** : programmez le mode Air Fry 170°C 15 mn en les retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Faites cuire à 170°C 15 mn en les retournant à mi cuisson.

Astuce

Vous pouvez réchauffer la première fournée de samossas en les glissant dans le panier et en prolongeant la cuisson de quelques minutes.



Mini-Pizzas

4 | 15 min. | 8 min.

Ingrédients

2 muffins anglais
8 cuil. à soupe de sauce tomate
4 tranches de mozzarella
4 olives noires dénoyautées

Recette

1 | Coupez les muffins en deux dans l'épaisseur et placez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
Version digitale : programmez en PIZZA à 170°C 3 minutes.
Version Mécanique: 3 minutes à 170°C.

2 | Recouvrez chaque muffin d'une grosse cuillère de sauce tomate. Détaillez les tranches de mozzarella en fines bandes. Déposez-les sur chaque muffin, puis ajoutez les olives coupées en rondelles comme des yeux. Disposez les pizzas dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.

3 | **Version digitale** : Programmez le mode PIZZA à 170°C pour 5 mn.
Version mécanique : Programmez à 170°C pour 5 mn.

Astuce

Une recette amusante que les enfants peuvent réaliser très facilement, toujours sous la surveillance d'un adulte pour éviter tout risque de brûlure.



Nems au poulet

4 (=16 rouleaux) | 35 min. | 20 min.

Ingrédients

16 feuilles de riz
50 g de vermicelles de riz
2 filets de poulet
200 g de légumes mélangés pour wok
4 champignons de Paris
1 gousse d'ail
1 c. à s. d'huile neutre
Sel
Poivre

Recette

1 | Réhydratez les vermicelles de riz selon les indications du paquet. Egouttez-les soigneusement entre vos mains. A l'aide d'un ciseau, coupez-les grossièrement et laissez refroidir.

2 | Coupez le poulet en dés et faites-le revenir dans l'huile chaude à la poêle avec l'ail haché pendant 5 mn. Ajoutez les légumes pour wok et poursuivez la cuisson 5 mn de plus. Ajoutez les vermicelles et laissez refroidir.

3 | Préparez un bol d'eau tiède et un torchon propre sur votre plan de travail. Au fur et à mesure, trempez les feuilles de riz quelques minutes dans l'eau puis disposez-les sur le torchon. Garnissez-les d'environ 1 cuillérée de farce en bas de la feuille. Rabattez d'abord les côté droits et gauches pour enfermer la farce puis roulez l'ensemble. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

4 | Placez les nems dans la cuve de votre Easy Fry & Grill en les espaçant bien pour qu'il se se collent pas entre eux.
Version digitale : Programmez le mode Air Fry à 160°C pour 20 mn en les retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Programmez à 160°C pour 20 mn en les retournant à mi cuisson.

Astuce ***Servez avec de la menthe, de la salade et de la sauce soja.***



Falafels

4 | 20 min. | 15 min.

Ingrédients

500 g de pois chiches cuits
1 oignon blanc
2 brins de persil
4 brins de coriandre
1 c. à c. de cumin
1 gousse d'ail
1 c. à s. de tahiné (pâte de sésame)
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

1 | Mixez ensemble les pois chiches, les feuilles de persil, de coriandre, le cumin, une pincée de sel, une pincée de poivre et la pâte de sésame (tahiné) jusqu'à obtenir une pâte grossière.

2 | Ajoutez l'ail haché et l'oignon ciselé puis mélangez bien à la main et formez des boulettes. Disposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et arrosez d'huile d'olive.

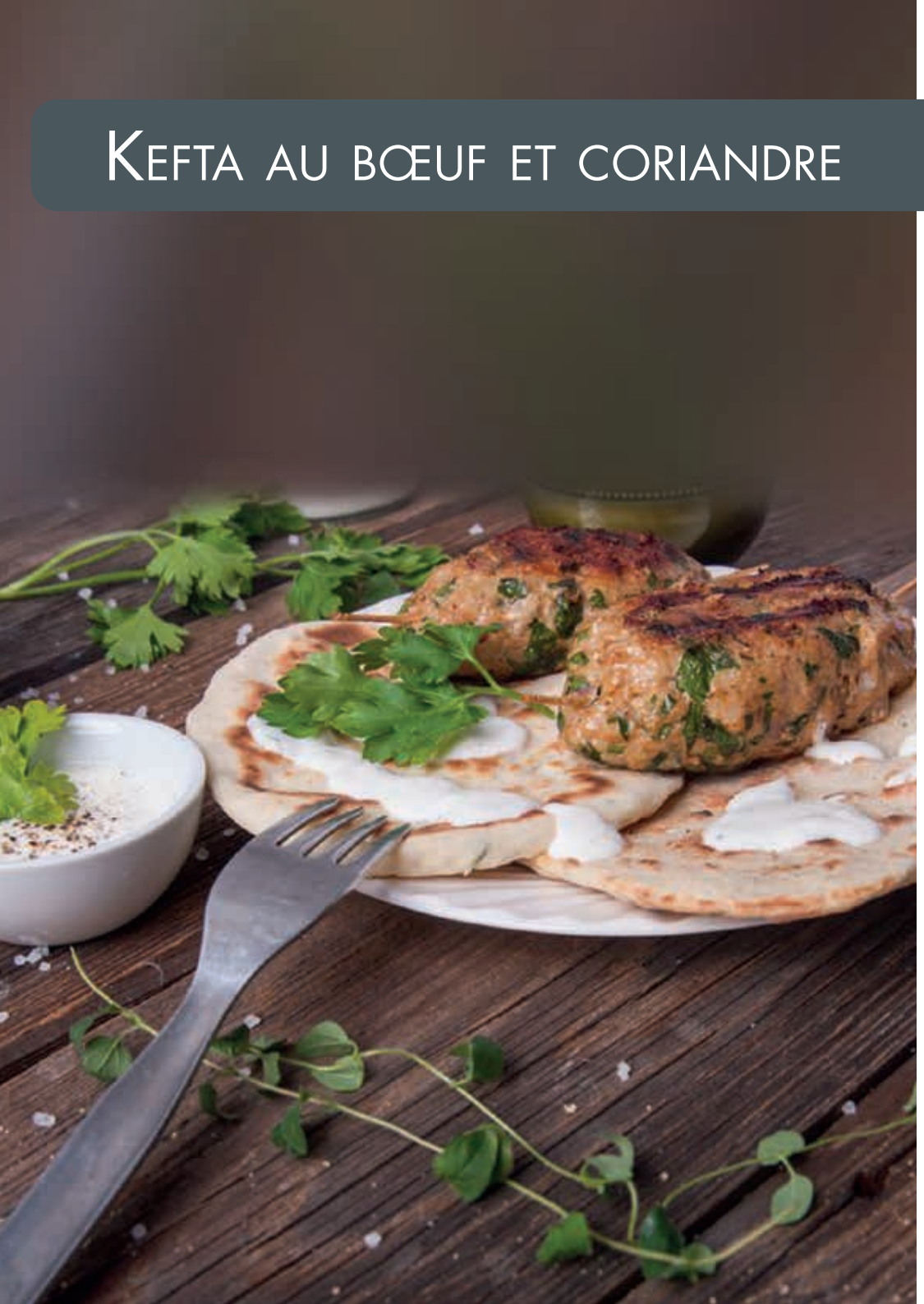
3 | **Version digitale :** Programmez le mode AIR FRY à 170°C pour 15 mn en les retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Programmez à 170°C pour 15 mn en les retournant à mi cuisson.

Astuce

Servez les falafels dans des pains à pita chauds garnis de feuilles de menthe, de yaourt et de rondelles de tomates.

Kefta au bœuf et coriandre

4 | 20 min. | 8 min.



Ingrédients

350 g de bœuf haché
2 c. à s. d'échalotes hachées
2 c. à s. de coriandre hachée
1 c. à s. de ras-el-hanout
1 c. à c. de cumin
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

1 | Faites revenir rapidement dans une poêle les échalotes avec un filet d'huile d'olive.

2 | Mélangez la viande de bœuf, les épices, la coriandre et les échalotes cuites. Salez et poivrez. Formez des boulettes allongées et piquez-les d'un pic en bois.

3 | **Version digitale :** Programmez le mode POULET RÔTI à 180°C pour 8 mn en les retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Programmez à 180°C pour 8 mn en les retournant à mi cuisson.

Astuce

Servez les keftas avec une sauce à la menthe : mélangez 2 yaourts à la grecque, 1 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée, un filet d'huile d'olive et un autre de jus de citron.



Hamburger deluxe

4 | 25 min. | 12 min.

Ingrédients

600 g de bœuf haché
4 pains à burger
2 tomates
6 feuilles de laitue
1 gousse d'ail
3 c. à c. de sauce soja
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

1 | Mélangez la viande de bœuf, l'ail pressé, la sauce soja, l'huile d'olive. Salez. Formez 4 steaks en pressant avec vos mains.

2 | Placez dans la cuve de votre Easy Fry & Grill les pains à burger. **Version digitale** : programmez en mode PIZZA pour 4 mn. **Version mécanique** : Programmez à 180 ° pour 4 mn.

3 | Débarassez les pains en les plaçant sous une feuille d'aluminium pour conserver la chaleur puis placez les steaks dans la cuve.
Version digitale : Programmez en mode GRILL pour 8 mn de cuisson en ajustant la cuisson de plus ou moins 2 mn selon la cuisson désirée.
Version mécanique : Programmez 200°C pour 8 mn en ajustant la cuisson de plus ou moins 2 mn selon la cuisson désirée.

4 | Garnissez les pains de feuilles de laitue, de tranches de tomate et des steaks grillés puis servez.

Astuce

Préparez une sauce en mélangeant : 1 cuillère de moutarde à l'ancienne, 2 cuillères de moutarde forte, 1 jaune d'œuf et 1 cuillère d'huile avant d'ajouter 1 cuillère de crème fraîche épaisse.

Brochettes de bœuf sauce teriyaki

4 | 20 min. | 1 h | 6 min.



Ingrédients

12 tranches de carpaccio de bœuf
200 g de comté en bloc
4 c. à s. de miel
6 c. à s. de sauce soja
Poivre

Recette

1 | Retirez les croûtes du fromage et coupez-le en cubes d'environ 1,5 cm de côté. Enfilez les morceaux de fromage sur 12 piques à brochette puis entourez-les de carpaccio.

2 | Mélangez le soja et le miel puis mettez les brochettes à mariner dans la préparation pendant 1h en les plaçant au frais.

3 | Déposez les brochettes dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
Version digitale : programmez le mode VIANDE à 180°C pour 6 mn.
Version mécanique : Programmez à 180°C 6 mn.

Astuce

Servez ces brochettes avec une petite coupelle de sauce soja sucrée.

Nuggets de poulet

4 | 30 min. | 10 min.



Ingrédients

4 filets de poulet
100 g de chapelure
60 g de farine
3 œufs
2 c. à s. d'huile
Sel
Poivre

Recette

1 | Retirez les éventuels nerfs et morceaux de gras dans les filets de poulet. Coupez les en morceaux d'environ 4 à 5 cm de côté puis assaisonnez-les de sel et de poivre.

2 | Préparez les ingrédients de la panure : dans un premier bol, fouettez les œufs avec une pincée de sel et de poivre. Dans un second, versez la farine et dans un dernier placez la chapelure.

3 | Plongez les nuggets dans la farine puis les œufs et enfin la chapelure. Pour une panure encore plus gourmande, passez de nouveau les nuggets dans les œufs puis dans la chapelure. Disposez les nuggets dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

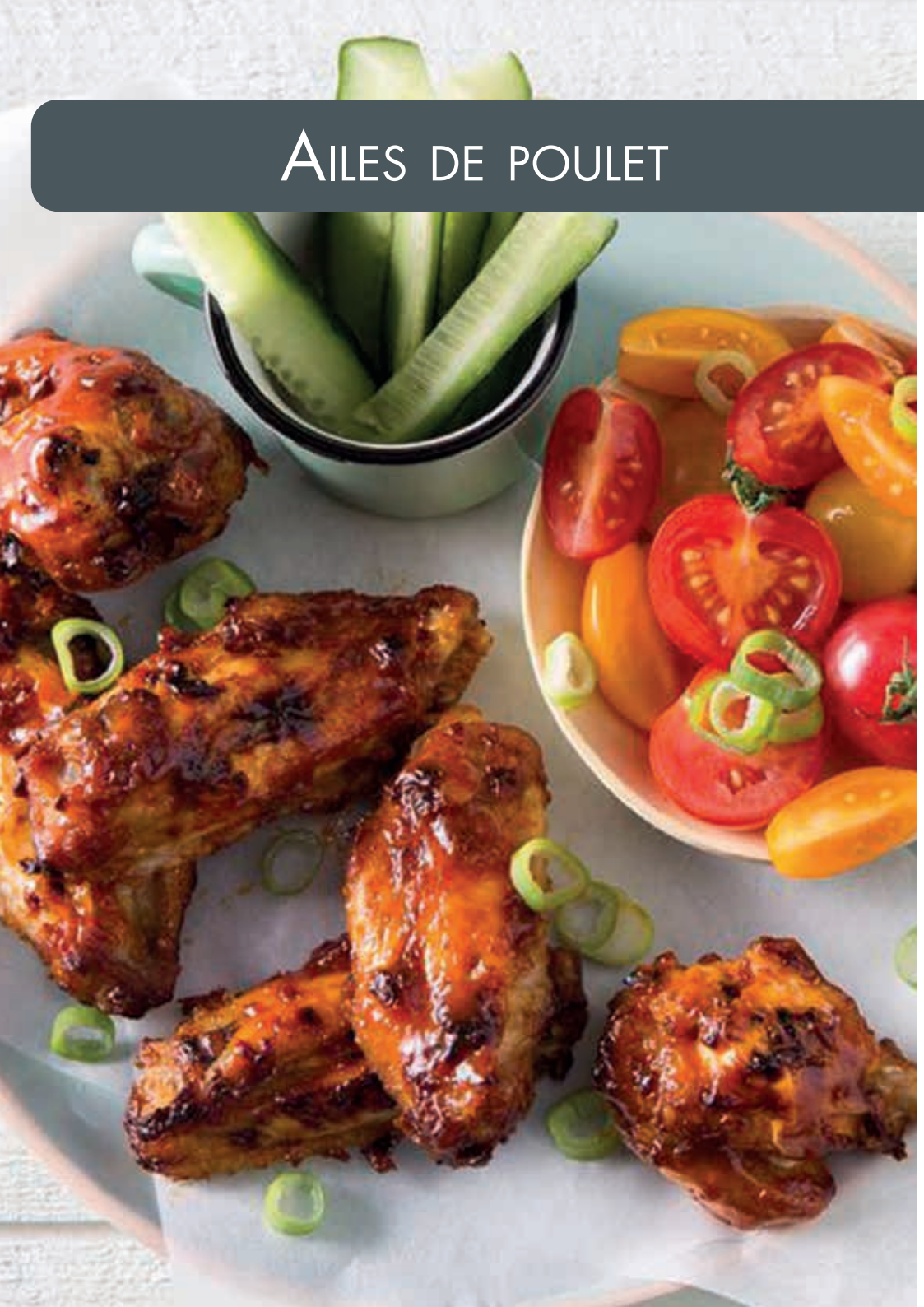
4 | **Version digitale :** Programmez le mode NUGGETS pour 10 mn en les retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Programmez à 200°C pour 10 mn en les retournant à mi cuisson.

Astuce

Préparez un ketchup maison en faisant mijoter 3 tomates, 1 oignon, 1 cuillère à café de concentré de tomates, 1 gousse d'ail hachée, 4 cuillères à café de vinaigre balsamique, 1 cuillère à café de miel, du sel et du poivre.

Ailes de poulet

4 | 20 min. | 12 h | 17 min.



Ingrédients

1,2 kg d'ailes de poulet
4 c. à s. de ketchup
2 c. à s. de moutarde
2 c. à s. de paprika
2 c.. à s. de sauce soja sucrée
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

1 | Découpez les ailes de poulet en deux, en les séparant au niveau des jointures.

2 | Rassemblez tous les ingrédients dans un grand saladier et placez-y les ailes de poulet. Mélangez bien pour les enrober complètement. Recouvrez de film alimentaire et laissez mariner pendant 12 heures.

3 | Placez les ailes de poulet dans la cuve de l'Easy Fry & Grill.

Version digitale : Programmez le mode POULET RÔTI pour 17 mn en les retournant au bout des 12 premières minutes.

Version mécanique : Programmez à 170°C pour 17 mn en les retournant au bout des 12 premières minutes.

Astuce ***Variez les marinades selon votre goût : sauce barbecue, épices, piment, ail, etc.***

Poulet rôti du dimanche

4 | 5 min. | 50 min.



Ingrédients

1 poulet de 1,2 kg
5 gousses d'ail
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

1 | Pelez et hachez l'ail. Badigeonnez le poulet d'huile puis assaisonnez généreusement et ajoutez l'ail.

2 | **Version digitale** : Programmez le mode POULET ROTI pour 50 mn.
Version mécanique : Programmez à 200°C pour 50 mn.

Astuce

Le temps de cuisson exact du poulet dépend de son poids. Pour vérifier sa cuisson, piquez un blanc avec la pointe d'un couteau : le jus qui s'écoule doit être clair.



Côtelettes d'agneau au citron

4 | 15 min. | 4 h | 10 min.

Ingrédients

12 petites côtelettes d'agneau
1 citron non traité
4 gousses d'ail
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

1 | Prélevez le zeste du citron. Pelez l'ail et hachez le finement dans un mortier. Ajoutez le zeste du citron et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

2 | Placez les côtelettes dans cette préparation et laissez mariner 4h au frais.

3 | Placez les côtelettes dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.

Version digitale : programmez le mode GRILL 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 10 min en les retournant à mi cuisson.

Version mécanique : programmez à 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 10 min en les retournant à mi cuisson.

Astuce

Ajoutez des herbes fraîches : du thym, du serpolet, de l'origan lorsque vous faites mariner la viande.



Hot-dog New Yorkais

4 | 25 min. | 5 min.

Ingrédients

4 pains à hot-dog
4 c. à s. de ketchup
4 saucisses
4 cornichons à la russe
1 oignon rouge
8 tomates cerises
4 tranches de cheddar
1 c. à s. d'huile
Sel
Poivre

Recette

1 | Préparez les saucisses en les plongeant dans une casserole d'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage.

2 | Emincez l'oignon et faites-le revenir à la poêle dans l'huile chaude pendant 5 mn à feu moyen. Mélangez avec les tomates coupés en quatre et les cornichons en dés.

3 | Ouvrez les pains à hot-dog en deux, étalez le ketchup puis garnissez-les du mélange de légumes, des saucisses et du cheddar en tranches. Placez le tout dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.

4 | **Version digitale** : Programmez le mode PIZZA à 170°C pour 5 mn.
Version mécanique : Programmez 170°C 5 mn.

Astuce

Amusez-vous à faire des dessins avec du ketchup ou de la moutarde comme aux USA.

Cabillaud au Curry

4 | 20 min. | 10 min.



Ingrédients

500 g de pavés de cabillaud
3 c. à s. de pâte de curry doux indien
10 g de noix de coco râpée
20 cl de crème de coco.

Recette

1 | Badigeonnez les pavés de cabillaud de pâte de curry et placez le reste de curry dans une petite casserole avec la crème de coco, du sel et du poivre. Faites chauffer le contenu de la casserole.

2 | Déposez un carré de papier sulfurisé dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et placez les pavés de poisson par dessus.

Version digitale : programmez en mode POISSON à 200°C pour 10 mn.

Version mécanique : Programmez à 200°C pour 10 mn. Servez le poisson nappé de sauce curry et saupoudré de noix de coco.



Fish & Chips maison

4 | 25 min. | 12 min.

Ingrédients

4 filets de cabillaud
5 c. à s. de farine
5 c. à s. de chapelure
2 œufs
50 g de beurre
1 bouquet d'estragon
1 pot de mayonnaise
½ citron
Sel
Poivre

Recette

1 | Coupez les filets de poisson en gros morceaux d'environ 4 cm de côté et épongez-les délicatement sur du papier absorbant. Salez et poivrez.

2 | Préparez 3 bols contenant pour le premier la farine, le second les oeufs battus et le dernier la chapelure. Mélangez la mayonnaise avec le jus du demi citron et l'estragon haché. Réservez la préparation au frais.

3 | Passez les morceaux de cabillaud dans la farine puis les œufs et enfin la chapelure. Egouttez bien entre chaque passage dans un bol. Placez les morceaux de poisson panés dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et déposez une noisette de beurre sur chaque morceaux.

4 | **Version digitale** : Programmez le mode POISSON à 180°C pour 12 mn.
Version mécanique : Programmez à 170°C 12 mn. Servez avec la sauce réservée plus tôt.

AsTuCe

Une recette qui marche avec toute sorte de poissons frais du marché : merlu, lieu noir, lieu jaune, etc.

Frites maison

4 | 25 min. | 50 min.



Ingrédients

1 kg de pomme de terre
3 c. à s. de paprika
3 c. à s. d'huile
Sel

Recette

1 | Epluchez les pommes de terre et coupez-les en frites.

2 | Placez-les dans un saladier et ajoutez tous les ingrédients. Mélangez bien puis répartissez la moitié dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.

3 | **Version digitale :** Programmez en mode FRITES 25 mn en mélangeant à mi-cuisson.

Version mécanique : Programmez à 170°C 25 mn en mélangeant à mi-cuisson. Répétez l'opération avec le reste de frites.

AsTuCe

Ajoutez une cuillère à soupe de pâte de curry rouge, c'est délicieux aussi.

Frites de patates douces

4 | 25 min. | 50 min.



Ingrédients

1 kg de patate douce
2 c. à s. de farine
4 c. à s. d'huile
Sel
Poivre

Recette

1 | Epluchez puis rincez les patates douces et coupez-les en frites. Placez-les dans un grand bol avec la farine, l'huile, du sel et du poivre. Mélangez bien.

2 | Placez les frites dans la cuve de votre Easy Fry & Grill, l'idéal étant de procéder en 2 ou 3 tournées.

Version digitale : Programmez le mode FRITES pour 25 mn en mélangeant à mi-cuisson.

Version mécanique : programmez à 180°C pour 25 mn en mélangeant à mi cuisson. Répétez l'opération avec le reste de frites.

Astuce

Servez avec une sauce au yaourt parfumée avec une pointe de curry.

Cuisses de poulet marinés au yaourt et au romarin

4 | 20 min. | 4 h | 35 min.



Ingrédients

4 cuisses de poulet
250 g de yaourt à la grec
3 c. à s. de moutarde de Dijon
1 brin de romarin frais
4 gouses d'ail
Sel
Poivre

Recette

1 | Retirez la peau des cuisses de poulet puis placez-les dans un grand plat.

2 | Mélangez le yaourt, la moutarde, l'ail haché, une pincée de sel, du poivre et les feuilles de romarin hachées. Répartissez la préparation sur le poulet et placez le tout au frais. Laissez mariner 4h.

3 | **Version digitale** : Programmer le mode POULET RÔTI à 200°C avec un préchauffage de 15min et placez les cuisses de poulet dans la cuve de votre Easy Fry & Grill. Faites cuire 35 mn en retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Placez les cuisses de poulet dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et programmez 200°C 30 mn. Retournez à mi-cuisson.

Astuce

Servez les cuisses de poulet grillées avec de la salade et des rondelles de pommes de terre grillées.

CHOU-FLEUR RÔTI, SAUCE AU CITRON

4 | 15 min. | 1 tournée 15 min.



INGRÉDIENTS

1 petit chou-fleur
2 c. à s. d'huile d'olive
30 g de tahini
10 cl d'huile d'olive
5 cl de jus de citron
Sel
poivre

RECETTE

1 | Retirez les feuilles du chou-fleur puis coupez-le en quatre et retirez le tronc central. Détaillez chaque partie en fleurette et placez-les dans un grand bol.

2 | Ajoutez les 2 c. à s. d'huile d'olive, du sel, du poivre et mélangez bien. Répartissez le tout dans la cuve de votre Easy Fry & Grill (procédez en 2 tournées si nécessaire).

Version digitale : Programmez le mode FRITES pendant 15 mn en mélangeant à mi-cuisson.

Version mécanique : programmez 180°C pendant 15 mn en mélangeant à mi-cuisson.

3 | Pendant ce temps, mélangez le tahini, l'huile d'olive et le jus de citron pour réaliser une sauce que vous servirez avec le chou-fleur.



Saucisse grillées

4 | 10 min. | 10 min.

Ingrédients

700 g de saucisse de Toulouse en un seul morceau
1 c. à s. de moutarde de Dijon
1 c. à s. de moutarde en grains
2 c. à s. de miel
2 brins de thym
Sel
Poivre

Recette

1 | Mélangez le miel, les moutardes, le thym, une pincée de sel et de poivre.

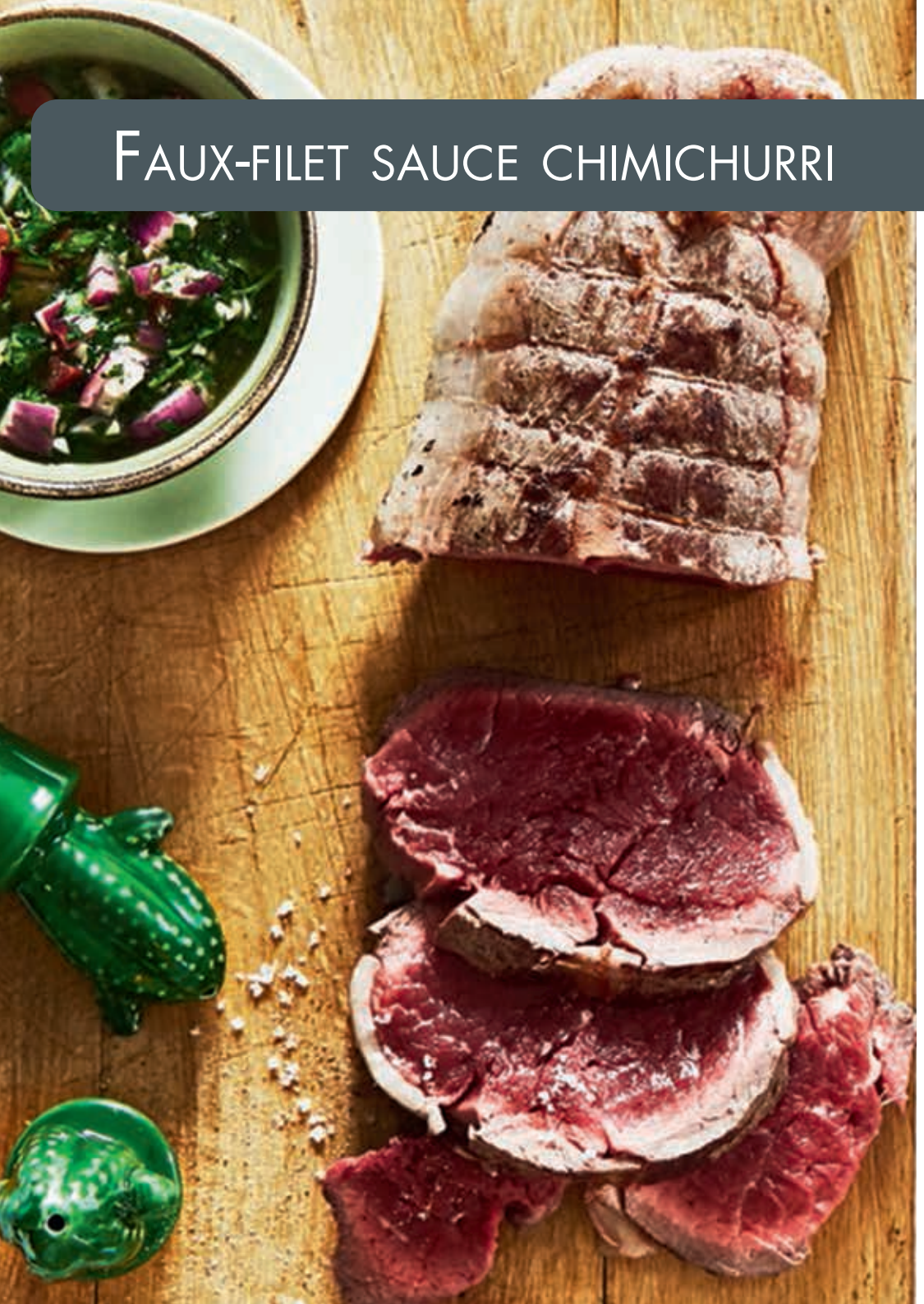
2 | Enroulez la saucisse sur elle-même et piquez deux piques à brochettes perpendiculairement pour la bloquer. Badigeonnez de la préparation à la moutarde au pinceau.

3 | **Version digitale** : Programmez le mode GRILL 200°C et laissez préchauffer 15 mn. Placez la saucisse dans la cuve et faites cuire 10 mn en retournant à mi-cuisson.

Version mécanique : programmez à 200°C, laissez préchauffer 15 min puis déposez la saucisse dans la cuve. Faites cuire 10 mn en retournant à mi-cuisson.

AsTuCe

Servez avec une purée maison à la moutarde: épluchez et faites cuire à l'eau 1kg de pommes de terre. Egouttez-les et écrasez-les avec 25g de beurre, 2 c. à soupe de moutarde, 150ml de lait, du sel et du poivre.



Faux-filet sauce chimichurri

4 | 15 min. | 17 min.

Ingrédients

4 faux filet d'environ 200 g chacun
2 c. à s. de vinaigre de vin rouge
1/2 citron
4 gousses d'ail
6 brins de persil
½ c. à c. de flocon de piment
6 cl d'huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

1 | Sortez la viande du frigo et laissez-la à température ambiante au moins 30 mn avant de la cuire.

2 | Pendant ce temps réalisez la sauce chimichurri : mélangez dans un bol le vinaigre, le jus de citron, l'ail dégermé et haché, le persil haché et l'huile. Ajoutez une pincée de sel, de poivre et le piment.

3 | **Version digitale** : programmez en mode GRILL 200°C et laissez préchauffer pendant 15 mn. Assaisonnez les steaks en sel et poivre puis disposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et faites cuire 2 mn de chaque côté.

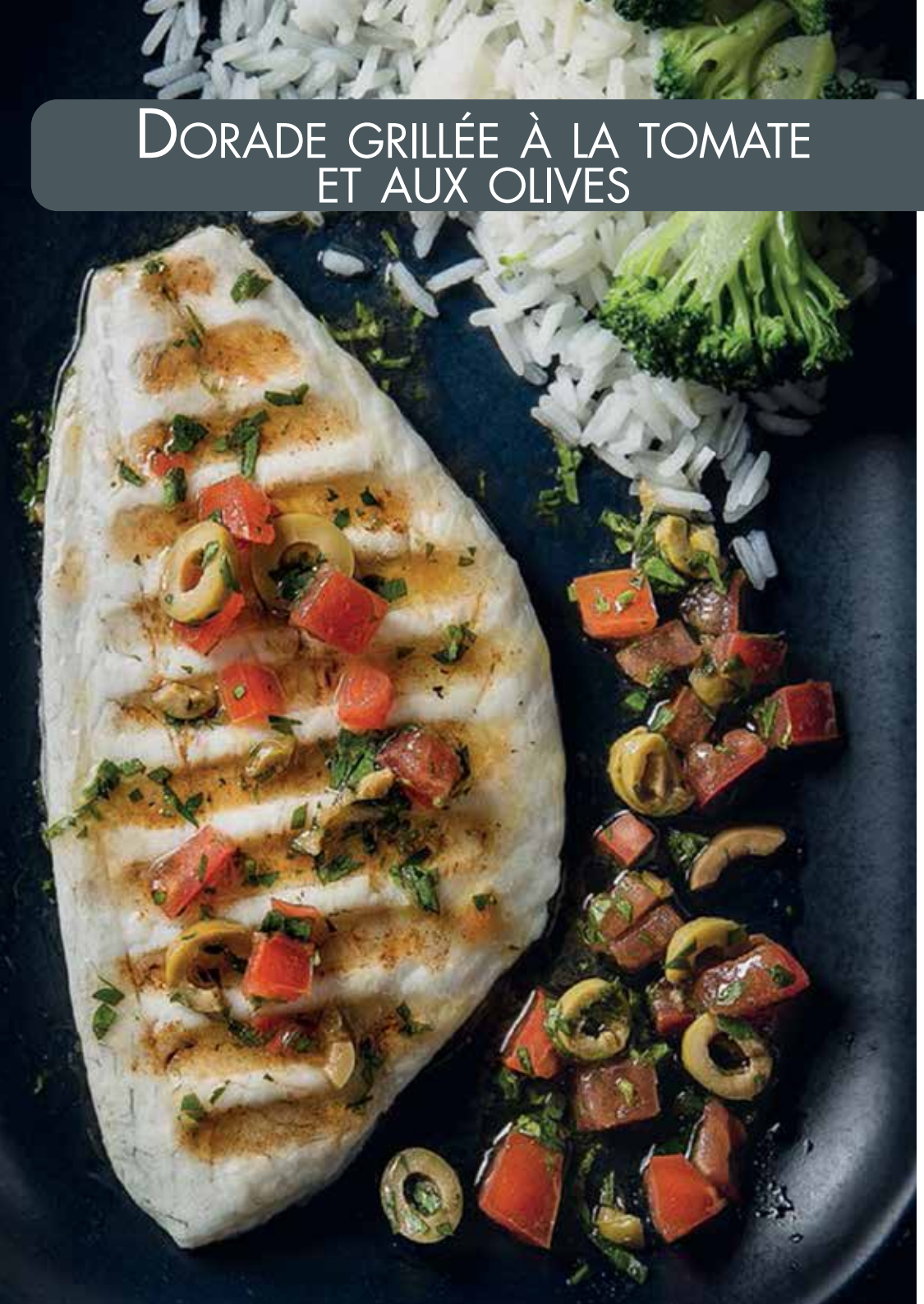
Version mécanique : préchauffez à 200°C puis assaisonnez les steaks en sel et poivre et disposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill. Faites cuire 2 mn de chaque côté.

Astuce

Ajustez le temps de cuisson suivant si vous aimez l'entrecôte saignante ou bien cuite.

Dorade grillée à la tomate et aux olives

4 | 20 min. | 18 min.



Ingrédients

4 filets de dorade
4 brins de persil
½ citron
2 tomates
4 c. à s. d'huile d'olive
1 gousse d'ail
2 tomates
50 g d'olives dénoyautées
Sel
Poivre

Recette

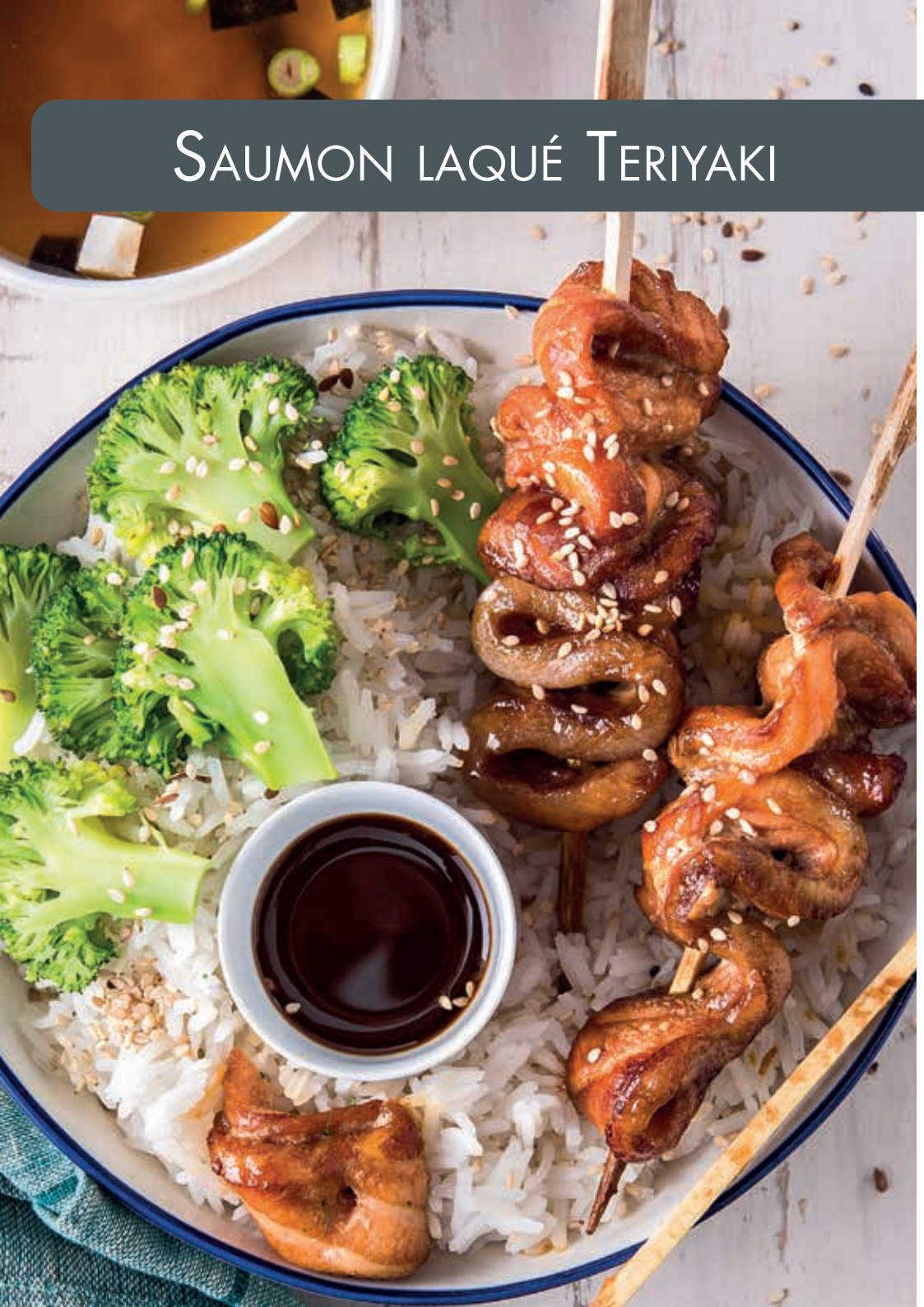
1 | Râpez les zestes du citron puis pressez-le. Hachez le persil et l'ail puis coupez les tomates en cubes et les olives en rondelles. Mélangez l'ensemble, ajoutez l'huile d'olive et réservez.

2 | Badigeonnez d'huile les filets de dorade puis salez et poivrez.

3 | **Version digitale** : programmez le mode GRILL 200°C et laissez préchauffer 15 mn puis placez les filets et poursuivez la cuisson 5 mn.
Version mécanique : placez les filets dans la cuve et programmez à 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 7 min.

4 | Servez avec la sauce.

Astuce ***Servez les filets de dorade avec les légumes de votre choix et du riz.***



Saumon laqué Teriyaki

4 | 5 min. | 30 min. | 23 min.

Ingrédients

500 g de pavé de saumon
8 c. à s. de sauce teriyaki
1 c. à s. de graines de sésame

Recette

1 | Faites mariner les filets de saumon dans la sauce teriyaki pendant 30 mn.

2 | **Version digitale :** faites préchauffer en mode GRILL 200°C pendant 15 mn puis placez les filets de poisson dans la cuve munie de la plaque grill et faites cuire 10 mn.

Version mécanique : Programmez à 200°C en laissant bien préchauffer, puis placez les filets de saumon dans la cuve munie de la plaque grill et faites cuire 10 mn.

3 | Saupoudrez de graines de sésame et servez avec du riz.

Aubergines grillées au pesto

4 | 10 min. | 27 min.



Ingrédients

2 aubergines
100 g de pesto
5 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

1 | Rincez les aubergines et coupez-les en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.

2 | Badigeonnez-les d'huile au pinceau puis salez, poivrez et disposez-les en une seule couche dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.

3 | **Version digitale** : programmez en AIR FRY à 170°C pour 20 mn en les retournant à mi-cuisson. Badigeonnez de pesto et relancez en AIR FRY 2 mn. **Version mécanique** : programmez à 170°C 20 mn en les retournant à mi-cuisson puis badigeonnez-les de pesto et prolongez la cuisson de 2 mn.

4 | Badigeonnez de pesto au pinceau et relancez en GRILL pour 5 mn (version digitale) et à 200°C pour 5 min (version mécanique).



Bagel végétarien

4 | 20 min. | 30 min.

Ingrédients

4 pains à bagel
200 g de fromage frais
4 c. à c. de moutarde en grain
1 poivron rouge
1 poivron vert
4 champignons de Paris
1 c. à c. d'origan
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

1 | Rincez et épépinez les poivrons puis coupez-les en gros morceaux d'environ 3 cm de côté. Rincez les champignons, retirez la partie abîmée des pieds et coupez-les en tranches épaisses.

2 | **Version digitale** : Lancez le mode GRILL 200°C en préchauffage 15 mn puis placez les légumes dans la cuve munie de la plaque grill, arrosez d'huile et laissez cuire 12 mn en les mélangeant à mi cuisson.

Version mécanique : Programmez à 200°C et laissez préchauffer 15 min. Placez les légumes dans la cuve munie de la plaque grill, arrosez d'huile et laissez cuire 12 mn en les mélangeant à mi cuisson.

3 | Pendant ce temps mélangez le fromage frais avec la moutarde.

4 | Débarrassez les légumes et placez les pains coupés en deux dans la cuve pour 5 mn, toujours en GRILL pour la **version digitale** et à 200°C pour la **version mécanique**. Procédez en deux fois puis tartinez les pains de fromage frais et garnissez-les de légumes.

Légumes racines grillés à l'érable

4 | 15 min. | 30 min.



Ingrédients

4 carottes
4 panais
350 g de patate douce
5 cl de sirop d'érable
1 c. à c. de thym
1 orange
2 cl de vinaigre de cidre
3 cl d'huile de tournesol
Sel
Poivre

Recette

1 | Epluchez les légumes puis coupez les carottes en rondelles épaisses et les panais et la patate douce en cube de 2 cm de côté.

2 | Placez les légumes dans la cuve. Arrosez d'environ 1 c. à s. d'huile d'olive puis saupoudrez de thym, salez et poivre.

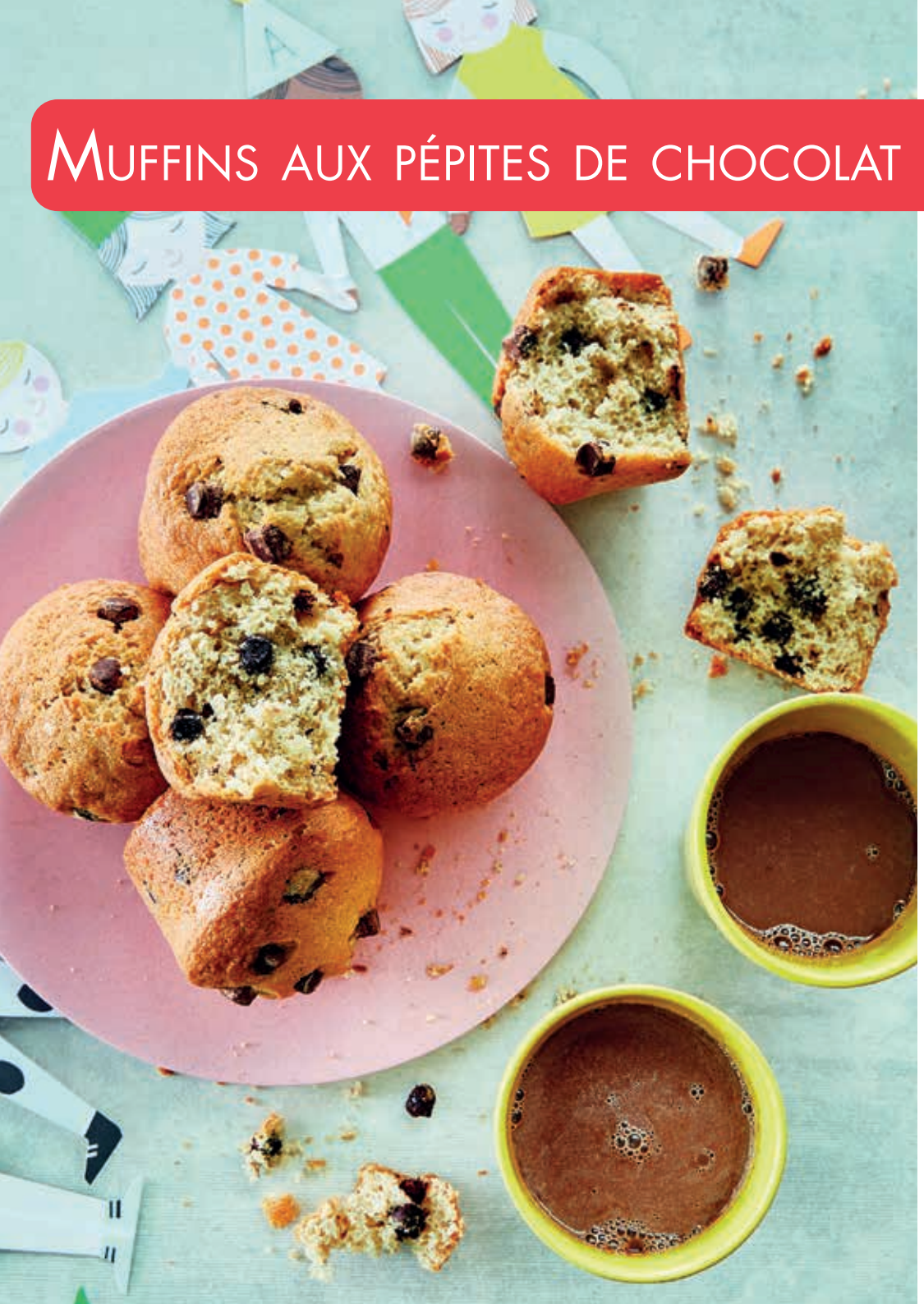
Version digitale : Programmez le mode GRILL 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 30 min en mélangeant à mi-cuisson.

Version mécanique : Programmez à 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 30 min en mélangeant à mi-cuisson.

4 | Pendant ce temps, mélangez dans un bol le reste d'huile avec le vinaigre, les zestes râpés de la moitié de l'orange, le sirop, une pincée de sel et de poivre. Une fois les légumes cuits, arrosez-les de la vinaigrette et servez.

Muffins aux pépites de chocolat

4 | 15 min. | 20 min.



Ingrédients

125 g de farine
½ sachet de levure
30 g de beurre
30 g de sucre
50 g de pépites de chocolat
1 œuf
12 cl de lait.

Recette

1 | Dans un grand bol, mélangez le lait, le beurre fondu et les œufs. Dans un deuxième bol mélangez tous les autres ingrédients.

2 | Incorporez le mélange liquide au mélange solide tout en fouettant pour éviter les grumeaux.

3 | Répartissez la préparation dans des moules à muffins légèrement beurrés puis placez-les dans la cuve.

4 | **Version digitale :** programmez le mode DESSERT à 170°C pour 20 mn.
Version mécanique : programmez à 170° 20 mn.

Soufflés au chocolat

4 | 20 min. | 12 min.



Ingrédients

100 g de chocolat noir
3 œufs (1 jaune + 3 blancs)
10 cl de lait entier
40 g de sucre
1 c. à c. de Maïzena
25 g de beurre

Recette

1 | Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie ou au micro-onde à faible puissance. Séparez les blancs des jaunes pour conserver 3 blancs et 1 jaune d'œuf.

2 | Fouettez le jaune avec la Maïzena dans un bol. Portez le lait et 30 g de sucre à ébullition puis versez-le sur le mélange jaune d'œufs/maïzena tout en mélangeant. Remettez la préparation dans la casserole et faites cuire sur feu doux tout en mélangeant. Incorporez le chocolat et réservez la crème hors du feu pour la faire refroidir.

3 | Montez les blancs d'œufs en neige puis incorporez-les délicatement à la crème au chocolat tiède.

4 | Beurrez 4 gros ramequins, saupoudrez l'intérieur de 10 g de sucre et répartissez la préparation jusqu'au 2/3 de la hauteur des moules. Placez les ramequins dans la cuve du Easy Fry & Grill.

Version digitale : utilisez le mode DESSERT en programmant 12 mn à 160°C.

Version mécanique : Programmez 12 mn à 160°C.

Cigares aux amandes

4/6 | 30 min. | 11 min.



Ingrédients

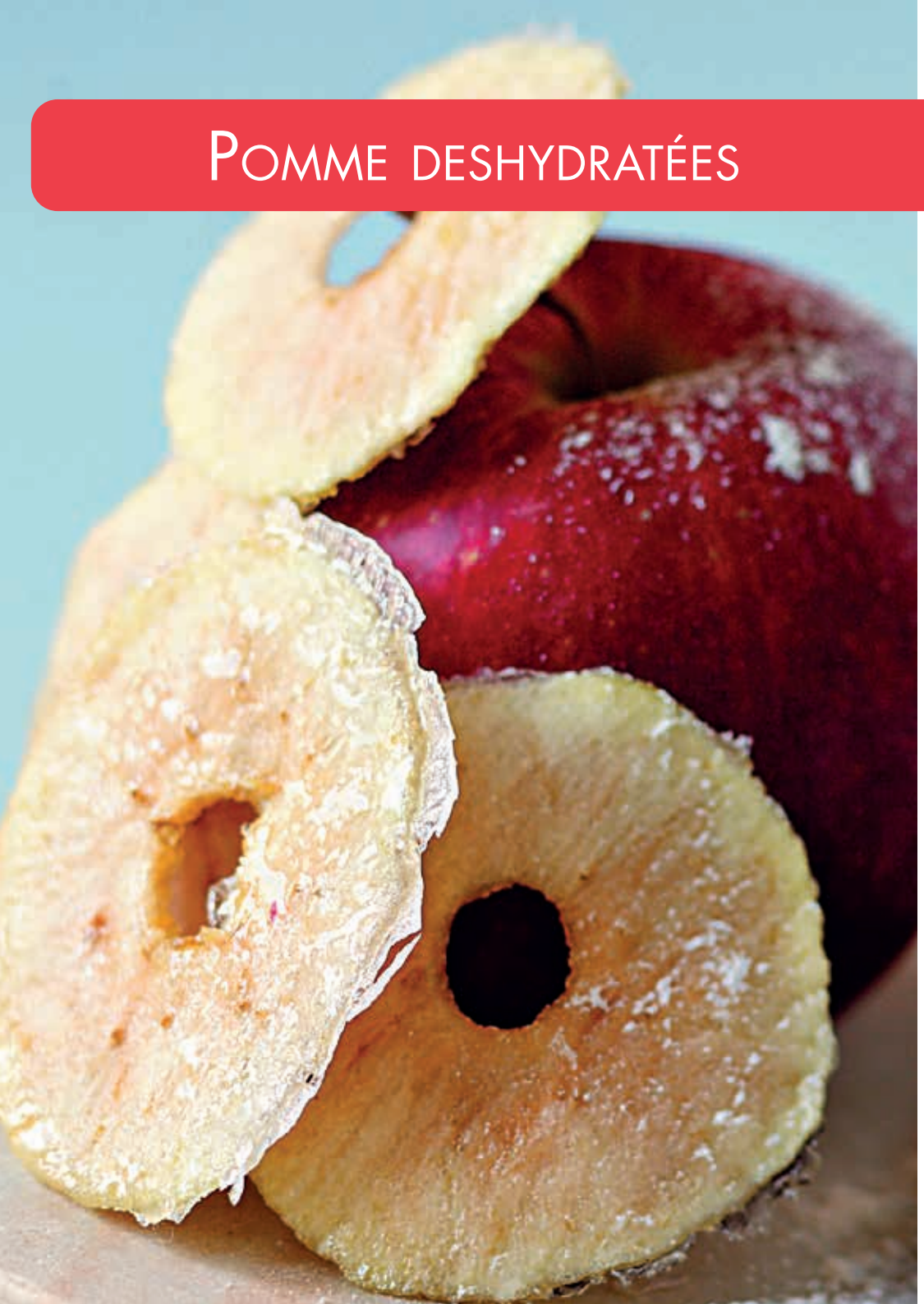
190 g de poudre d'amande
30 g de beurre
6 feuilles de brick
2 c. à s. d'arôme de fleur d'oranger
1 œuf
120 g de miel.

Recette

1 | Réservez 3 c. à s. de miel. Mélangez dans un grand bol la poudre d'amande avec le beurre fondu, l'arôme de fleur d'oranger et le miel. Façonnez la pâte en boudin puis coupez des tronçons de 7 cm environ.

2 | Coupez les feuilles de brick en deux puis placez un boudin de pâte sur le bas de la brick. Badigeonnez tout autour d'œuf battu puis commencez à rouler, rabattez les rebords et terminez de rouler les cigares. Répétez l'opération jusqu'à les avoir tous roulés. Disposez une feuille de papier sulfurisé dans votre Easy Fry & Grill et placez les bricks dans la cuve.

3 | **Version digitale :** Lancez le mode DESSERT à 180°C pour 8 mn puis ajoutez le miel et poursuivez 3 mn.
Version mécanique : Programmez à 180°C pour 8 mn puis ajoutez le miel et poursuivez 3 mn.



Pomme deshydratées

4 | 15 min. | 1 h

Ingrédients

1 pomme
½ citron

Recette

1 | Pressez le demi citron. Lavez la pomme et retirez le trognon à l'aide d'un vide pomme, puis taillez-la en lamelles fines à l'aide d'une mandoline ou d'un bon couteau.

2 | Utilisez un pinceau pour enduire de chaque côté les tranches de pomme de jus de citron puis placez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill en les espaçant le plus possible entre elles.

3 | Uniquement pour la version digitale : programmez manuellement la température à 80°C pour une durée de 4h. A la fin du programme laissez les pommes dans la cuve et éteignez votre machine. Laissez sécher une nuit avant de déguster dès le lendemain.

Astuce

Conservez les lamelles de pommes séchées dans une boîte hermétique et ajoutez-les à un Granola ou mangez-les en snack healthy.