



BLACK+DECKER

CRISP *n* BAKE™

Air Fry Recipes

FRIRE *et* CUIRE™

Recettes pour friture à l'air



AIR FRYING GUIDE

FOOD	COOK TIME*
Frozen Food*	
Chicken Nuggets	13-16 min. or until crisp and golden brown
Chicken Strips	25-28 min. or until crisp and golden brown
Fish Sticks	10-12 min. or until crisp and golden brown
Breaded Onion Rings	10-12 min. or until breading is crisp
Breaded Mushrooms	16-20 min. or until breading is crisp
Mozzarella Sticks	10-12 min. or until breading is crisp
Jalapeño Poppers	14-16 min. or until breading is crisp
Corn Dogs	23-25 min. Rotate front to back halfway through cooking
Potato Skins	13-15 min. or until hot and cheese is melted
Straight or Crinkle Cut Fries	18-24 min. or until golden brown
Thick Steak Fries	20-25 min. or until golden brown
Thin Shoestring Fries	14-18 min. or until golden brown
Seasoned Potato Nuggets	20-25 min. or until golden brown
Broccoli / Cauliflower (Frozen)	18-20 min. Spray florets with a little pan spray. Season with salt and pepper
Fresh Vegetables	
Potato Wedge/Fries	20-25 min. or until golden brown
Broccoli	10 min. Toss florets in 1-2 Tbsp. of oil. Season with salt and pepper.
Cauliflower	15-17 min. Toss florets in 1-2 Tbsp. of oil. Season with salt and pepper.
Poultry	
Chicken Wings (Thawed/Fresh)	20-25 min. or until internal temp is 165°F / 75°C
Chicken Drumsticks (Thawed/Fresh)	20-30 min. or until internal temp is 165°F / 75°C

GUIDE DE FRITURE À L'AIR

ALIMENTS	TEMPS DE CUISSON*
Grignotines Surgelées	
Pépites de poulet	13-16 min. ou jusqu'à croustillantes et dorées
Languettes de poulet	25-28 min. ou jusqu'à croustillantes et dorées
Bâtonnets de poisson	10-12 min. ou jusqu'à croustillantes et dorées
Rondelles d'oignon panées	10-12 min. ou jusqu'à ce que la panure soit croustillante
Champignons panés	16-20 min. ou jusqu'à ce que la panure soit croustillante
Bâtonnets de mozzarella	10-12 min. ou jusqu'à ce que la panure soit croustillante
Bouchées de jalapeno	14-16 min. ou jusqu'à ce que la panure soit croustillante
Saucisses sur bâtonnet	23-25 min. ou si les aliments sont congelés. Retourner à mi-cuisson
Pelures de pomme de terre	13-15 min. ou jusqu'à soient chauds et que le fromage soit fondu
Moyennes congelées régulières ou ondulées	18-24 min. ou jusqu'à dorées
Épaisses congelées	20-25 min. ou jusqu'à dorées
Juliennes congelées	14-18 min. ou jusqu'à dorées
Galettes de pommes de terre assaisonnées	20-25 min. ou jusqu'à dorées
Brocoli / Chou-fleur (surgelé)	8-20 min. Vaporiser les fleurons avec de l'enduit antiadhésif. Assaisonner avec du sel et du poivre
Légumes frais	
Pommes de terre crues	20-25 min. ou jusqu'à dorées
Brocoli	10 min. Mélanger les fleurons dans 1-2 c. à soupe d'huile. Assaisonner avec du sel et du poivre
Chou-fleur	15-17 min. Mélanger les fleurons dans 1-2 c. à soupe d'huile. Assaisonner avec du sel et du poivre
Volaille	
Ailes de poulet (décongelé/frais)	20-25 min. ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75 °C (165 °F)
Pilons de poulet (décongelé/frais)	20-30 min. ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75 °C (165 °F)

***Note:** For these and other foods, please review manufacturer suggested cook times.
Note: Do not air fry frozen raw meats (i.e. burgers, steaks)

***Remarque:** Veuillez consulter les temps de cuisson suggérés par le fabricant pour ces aliments et d'autres.
Remarque: Ne pas faire frire à l'air les viandes crues surgelées (p. ex., burgers, steaks).

© 2020 The Black & Decker Corporation and Spectrum Brands, Inc.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced without written permission from the publisher, except for the inclusion of quotations in a media review. No liability is assumed with respect to the use of the information contained herein. Although every precaution has been taken in the preparation of this book, Spectrum Brands, Inc. assumes no responsibility for errors or omissions. Nor is any liability assumed for damages resulting from the use of the information contained herein.

Published in the United States of America by: Spectrum Brands, Inc. Middleton, WI 35362

Printed in China

© 2020 The Black & Decker Corporation et Spectrum Brands, Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sans l'autorisation écrite de l'éditeur, à l'exception de citations dans une critique dans les médias. Aucune responsabilité n'est acceptée en ce qui concerne l'utilisation de l'information contenue dans le présent document. Bien que toutes les précautions aient été prises dans la préparation de ce livre, Spectrum Brands, Inc. décline toute responsabilité en cas d'erreur ou d'omission. De plus, l'entreprise ne pourra aucunement être tenue responsable de dommages résultant de l'utilisation de l'information qu'il contient.

Publié aux États-Unis d'Amérique par : Spectrum Brands, Inc. Middleton, WI 35362

Fabriqué en Chine

Breakfast Egg Rolls

Prep Time: 10 minutes **Cook Time:** 10 minutes **Total Time:** 20 minutes
Servings: 5 egg rolls **Serving Size:** 1 egg roll

Ingredients:

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 tsp. unsalted butter | ½ cup cheddar cheese, shredded |
| 4 eggs | 5 egg roll wrappers |
| 1 tsp. minced garlic | Small bowl of water |
| Salt and pepper to taste | Pan spray |
| 4 slices of bacon (or meat of your choice) cooked, and crumbled | |

Directions:

1. Add the butter to a medium frying pan, over medium heat. Crack the eggs into a small bowl and scramble. Stir in garlic, salt and pepper. Pour into the frying pan.
2. Sprinkle the bacon and cheese on top of the eggs and stir to incorporate until the eggs are cooked through.
3. Lay an egg roll wrapper on a flat surface so that one point is facing you (think diamond). Brush the edges with water. Place 3 tablespoons of the egg mixture onto the center of the wrapper. Fold the sides in to the center and then fold the point closest to you over the egg mixture. Roll tightly away from you and seal the top point with more water to help seal the egg roll.
4. Over a sink spray the air fry basket with pan spray and then place the egg rolls on the basket. Insert basket into oven.
5. Turn oven to air fry, set the time to 10 minutes, and press start.
6. Serve warm.



Black Bean & Sweet Potato Burritos

Prep Time: 25 minutes **Cook Time:** 10-20 minutes **Total Time:** 45 minutes
Servings: 8 servings **Serving Size:** 1 flautas

Ingredients:

- | | |
|---|---------------------------|
| 8 fajita sized flour tortillas | ¼ tsp. cayenne pepper |
| 1 cup black beans (drained and rinsed) | 4-6 oz. shredded cheese |
| 1 cup canned chipotle corn | 1-2 Tbsp. enchilada sauce |
| 1 medium sweet potato, cooked and diced | Salt and pepper to taste |
| ¼ cup diced onion | Olive oil spray |
| 1 tsp. minced garlic | Optional Toppings: |
| ½ tsp. chili powder | Cilantro, chopped |
| ½ tsp. garlic powder | Salsa or Pico de Gallo |
| 1 Tbsp. minced fresh cilantro | Sour cream |
| ½ tsp. cumin | Lime, sliced |
| | Guacamole |

Directions:

1. In a sauté pan over medium heat add a tsp. or two of oil or butter and add onion, corn, black beans, sweet potato, and garlic. Sauté until vegetables are heated through and slightly softened. Add spices and sauté for a minute or two then add enchilada sauce. Adjust any seasonings to taste.
2. Next, working in small batches of maybe 3-4 tortillas, place tortillas on a plate and microwave on high for 30 seconds. Tortillas should be warmed through to make them more pliable.
3. Add a line of veggie filling to the center of the bottom half of each tortilla about 1 inch thick.
4. Top it off with a layer of cheese and fold in the sides. Roll up to form a burrito. Repeat from Step 2 until all the ingredients are used up.
5. Over a sink spray the air fry basket with pan spray, then lay 4 of the finished burritos on the basket and insert into the oven.
6. Turn the dial to the Air Fry function, set the time to 7 minutes and press start. Cook until burritos are warmed through and starting to brown.
7. Serve warm with additional toppings. Enjoy!





Breakfast Flautas

Prep Time: 15 minutes **Cook Time:** 20 minutes **Total Time:** 35 minutes
Servings: 4 servings **Serving Size:** 2 flautas

Ingredients:

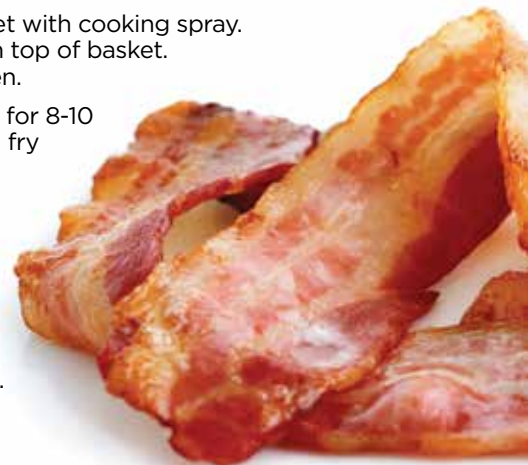
1 Tbsp. butter	1 tsp. granulated garlic
8 eggs, beaten	8 fajita size tortillas
½ tsp. salt	4 oz. cream cheese, softened
¼ tsp. pepper	8 slices cooked bacon
1-½ tsp. cumin	½ cup shredded Mexican cheese
1 tsp. chili powder	½ cup cotija cheese (or crumbled feta)

Avocado Crème Ingredients:

2 small avocados	½ tsp. salt
½ cup sour cream	¼ tsp. pepper
1 lime, juiced	½ bunch of cilantro, chopped

Directions:

1. In a large skillet, melt the butter over medium heat. Add the eggs and scramble until just cooked, about 3-4 minutes. Remove from heat and season with salt, pepper, cumin and chili powder.
2. Using a spatula spread cream cheese down the center of each tortilla. Lay one piece of bacon on top of cream cheese and top with scrambled eggs and shredded cheese.
3. Tightly roll up tortillas.
4. Over the sink spray the air fry basket with cooking spray. Place 4 tortillas, seam side down on top of basket. Insert the air fry basket into the oven.
5. Turn to air fry function, set the time for 8-10 minutes, press the start button, and fry until tortillas are crispy.
6. Remove and repeat with remaining tortillas.
7. Meanwhile, add all avocado crème ingredients except the cilantro to a blender and blend on low-medium speed until smooth. Put in a bowl and stir in the cilantro.
8. Spread avocado crème over flautas and top with cotija cheese.



Break the Tradition:

Traditional flautas are deep fat fried, but these crispy air fried breakfast flautas will squash any morning hunger pangs in a healthy way.



Taco Empanadas

Prep Time: 15 minutes **Cook Time:** 20 minutes **Total Time:** 35 minutes

Servings: 12 servings **Serving Size:** 1 empanada

Ingredients:

1 package of pizza crust or empanada discs	1 cup Monterrey Jack cheese, shredded
½ pound ground beef	½ can of Chipotle Corn
¼ onion, diced	Round circle cutter
½ packet taco seasoning	Pan spray
⅓ cup refried beans	Taco sauce for serving

Directions:

1. In saute pan, season the ground beef with the taco seasoning. Cook on medium-high heat until browned and cooked through. Add onions and cook until softened.
2. Add refried beans and corn to beef taco meat. Set aside.
3. Roll out pizza dough and cut out circles using a large circle cutter. Discard the scraps.
4. Lay out a circle and put two tablespoons of beef taco filling on the lower half of the circle then top with a tablespoon of cheese.
5. Fold the circle down over the filling so that it forms a half moon. Seal the edges with a fork. Repeat with rest of circles and filling.
6. Over a sink spray the air fry basket with pan spray. Place 4 empanadas on the basket and insert the basket into the oven.
7. Turn the dial to air fry, set the timer for 10 minutes and press start.
8. Air fry until empanadas are lightly browned. Repeat with rest of empanadas.
9. Serve warm with taco sauce



Pepperoni Pizza Egg Rolls

Kid Friendly!

Prep Time: 10 minutes **Cook Time:** 5 minutes **Total Time:** 15 minutes
Servings: 3 servings **Serving Size:** 2 rolls

Ingredients:

6 pieces of string cheese	Small bowl of water
6 egg roll wrappers	Pizza sauce for dipping (can be warm or cold)
18 slices of pepperoni	

Directions:

1. Lay an egg roll wrapper out flat with a corner down (so it looks like a diamond), then lay three pieces of pepperoni horizontal across the center.
2. Lay a mozzarella stick horizontally over the pepperoni slices.
3. Wet your finger in the water and run it along the edges of the egg roll wrapper.
4. Bring the sides of the wrapper in over the stick of mozzarella.
5. Next, fold the corner closest to you over the mozzarella and start to roll up (keep as tight as you can) until you run out of wrapper. You may need to add a little more water to the tip of the wrapper to help seal the egg roll.
6. Repeat all of these steps until you have used up the rest of the ingredients.
7. Put all of the egg rolls in the air fry basket- make sure the egg rolls do not touch. Insert the basket into the oven.
8. Turn oven to the air fry function, set the time to 5 minutes and press start.
9. Air fry until the egg rolls are starting to brown and the cheese just starts to melt.
10. Serve hot with pizza sauce for dipping.



Mini Cuban Naan Pizzas

Prep Time: 10 minutes **Cook Time:** 5 minutes **Total Time:** 15 minutes
Servings: 1 serving **Serving Size:** 1 mini pizza

Ingredients:

2 oz. cooked pulled pork	1-2 slices ultra-thin ham
1 mini naan bread (approx 6-in. diameter)	Salt to taste
1 Tbsp. Dijon mustard	1-2 sliced hamburger pickles
3 heaping Tbsp. Swiss cheese	Hot sauce (optional for topping)
	Cilantro, chopped (optional for topping)

Directions:

1. Place naan bread on air fry basket, spread evenly with Dijon mustard, ham, pork, pickles, and Swiss cheese. Insert basket into oven.
2. Turn to air fry function, set timer to 5 minutes and press start.
3. Air fry until cheese is melted then pull from oven and top with hot sauce and cilantro if desired.

NOTE: If your naan is larger than 6-in. in diameter, adjust the amounts of other ingredients to accommodate.

NOTE: This recipe is easy to double, triple, etc.



Chicken Chimichangas

Prep Time: 35 minutes **Cook Time:** 20-30 minutes **Total Time:** 1 hour

Servings: 8 servings **Serving Size:** 1 chimichanga

Ingredients:

2 tsp. olive oil	1 cup shredded Cheddar cheese (4 oz.)
2 cups shredded cooked chicken	2 Tbsp. butter, melted
1 packet (0.85 oz.) Chicken taco seasoning mix	Optional toppings:
3 Tbsp. water	Sour cream
¾ cup refried beans	Guacamole
1 can (4.5 oz.) chopped green chilies	Salsa or Pico de Gallo
8 flour tortillas (6 in.)	Cilantro, chopped

Directions:

1. In a 10-inch nonstick skillet, heat oil over medium heat. Add chicken, taco seasoning mix and water; stir until well coated. Cook uncovered 4 to 5 minutes, stirring frequently, until chicken is heated through.
2. In a small bowl, stir together refried beans and chilies. Place a tortilla on work surface, and spread about 3 tablespoons of the bean mixture in the middle of the tortilla. Top with about ¼ cup of the chicken and 2 tablespoons of cheese.
3. Fold in the sides of the tortilla and then fold the bottom over the mixture and roll up. Repeat with remaining tortillas. At this point you can freeze or refrigerate the chimichangas.
4. Brush the outside of each filled tortilla with melted butter; place 3-4 chimichangas in the air fry basket; seam side down. Insert basket into oven.
5. Turn to air fry function, set time to 10 minutes and press start.
6. Air fry until the chimichangas start to brown and are warmed through. Repeat cooking process with rest of the chimichangas.
7. Serve warm with any (or all) of the optional toppings.



Simple Roasted Broccoli

Prep Time: 5 minutes **Cook Time:** 20 minutes **Total Time:** 25 minutes

Servings: 4 servings **Serving Size:** ⅓ cup

Ingredients:

1 (10 oz.) bag broccoli florets; cut larger pieces so florets are as uniform as possible	½ tsp. pepper
4 Tbsp. olive oil	½ large fresh lemon, juiced
1 tsp. salt	2 Tbsp. shredded parmesan cheese

Directions:

1. In a large bowl, add broccoli, oil, salt and pepper. Toss to coat.
2. Place broccoli in the air fry basket. Insert into the oven.
3. Turn to air fry function, set the time for 18-20 minutes, press the start button, and fry until florets are crispy.
4. Carefully remove the air fry basket and return the broccoli to the large bowl. Toss with lemon juice and parmesan cheese. Serve immediately.





Air Fried Potato Wedges with Fry Sauce

Prep Time: 10 minutes **Cook Time:** 25 minutes **Total Time:** 35 minutes
Servings: 4 servings **Serving Size:** 3-4 wedges

Ingredients:

- 1 lb. russet potatoes cut into wedges
- 2 Tbsp. olive oil
- 2 tsp. salt
- 1 tsp ground pepper

Fry Sauce:

- ½ cup mayonnaise
- ¼ cup ketchup
- ½ tsp. garlic powder
- ½ tsp. smoked paprika
- ¼ tsp. salt
- ½ tsp. ground yellow mustard
- ½ tsp. dill pickle juice
- ¼ tsp. ground black pepper

Directions:

1. Whisk together oil, salt and pepper in a large bowl. Add the potatoes wedges and stir to coat. Transfer the potatoes to the air fry basket and spread around so the wedges are not touching.
2. Slide the air fry basket into the oven. Turn the function knob to air fry. Turn the time dial to 25 minutes and press start.
3. Potato wedges are done when they start to brown. If the wedges are thicker it may take them a little longer than 25 minutes to air fry.
4. While the potatoes are cooking make the fry sauce.
5. In a medium bowl combine all the ingredients and whisk together. Cover and refrigerate until ready to serve.

Rouleaux impériaux matinaux

Temps de préparation : 10 minutes
Temps total : 20 minutes
Nombre de portions : 5

Temps de cuisson : 10 minutes
Portions : 1 rouleau

Ingrédients :

5 ml (1 c. à thé) de beurre non salé	125 ml (½ tasse) de cheddar râpé en filaments
4 œufs	5 pâtes de rouleau impérial
5 ml (1 c. à thé) d'ail émincé	Petit bol d'eau
Sel et poivre au goût	Aérosol de cuisson antiadhésif
4 tranches de bacon (ou de viande de votre choix), cuit et émietté	

Directives :

1. Ajouter le beurre dans une poêle à frire moyenne sur la cuisinière à feu moyen. Casser les œufs dans un petit bol et les brouiller. Incorporer l'ail, le sel et le poivre. Verser dans la poêle à frire.
2. Saupoudrer le bacon et le fromage sur les œufs et mélanger jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.
3. Étendre une pâte de rouleau impérial sur une surface plane pour qu'elle soit disposée en losange. Badigeonner les bords avec de l'eau. Placer 45 ml (3 c. à table) du mélange d'œufs au centre de la pâte. Plier les côtés vers le centre, puis la pointe la plus près sur le mélange d'œufs. Rouler vers le fond de la surface de travail et ajouter un peu d'eau sur la pointe du haut afin de sceller le rouleau impérial.
4. Au-dessus d'un évier, vaporiser le panier de friture à l'air d'aérosol de cuisson antiadhésif, puis placer les rouleaux impériaux sur le panier. Placer le panier dans le four.
5. Sélectionner le mode de friture à l'air, régler la minuterie à 10 minutes et activer l'appareil.
6. Servir chaud.



Burritos aux haricots noirs et aux patates douces

Temps de préparation : 25 minutes
Temps total : 45 minutes
Nombre de portions : 8

Temps de cuisson : 10-20 minutes
Portions : 1 burrito

Ingrédients :

8 tortillas de farine pour fajitas	2,5 ml (½ c. à thé) de cumin
250 ml (1 tasse) de haricots noirs (égouttés et rincés)	1,25 ml (¼ c. à thé) de poivre de cayenne
250 ml (1 tasse) de maïs au chipotle en conserve	De 110 à 170 g (de 4 à 6 oz) de fromage râpé
1 patate douce de taille moyenne, cuite et coupée en dés	De 15 à 30 ml (de 1 à 2 c. à table) de sauce à enchiladas
60 ml (¼ tasse) d'oignons coupés en dés	Sel et poivre au goût
5 ml (1 c. à thé) d'ail émincé	Aérosol de cuisson à l'huile d'olive
2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de chili	Garnitures facultatives :
2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail	Coriandre hachée
15 ml (1 c. à table) de coriandre fraîche émincée	Salsa ou pico de gallo
	Crème sure
	Tranches de lime
	Guacamole

Directives :

1. Dans un plat à sauter, à feu moyen, ajouter une cuillerée à thé ou deux d'huile ou de beurre, et ajouter l'oignon, le maïs, les haricots noirs, la patate douce et l'ail. Faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient bien chauds et légèrement tendres. Ajouter les épices et faire sauter pendant une minute ou deux, puis ajouter la sauce à enchiladas. Ajuster les assaisonnements selon les préférences.
2. Ensuite, placer les tortillas (par groupe de 3 ou 4) sur une assiette et passer au micro-ondes à puissance maximale pendant 30 secondes. Les tortillas doivent être réchauffées pour les rendre plus souples.
3. Ajouter une ligne de garniture de légumes au centre de la moitié inférieure de chaque tortilla (environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur).
4. Recouvrir d'une couche de fromage et plier les côtés vers l'intérieur. Rouler pour former un burrito. Répéter à partir de l'étape 2 jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés.
5. Au-dessus d'un évier, vaporiser le panier de friture à l'air d'aérosol de cuisson antiadhésif, puis placer 4 burritos garnis sur le panier et insérer celui-ci dans le four.
6. Sélectionner le mode de friture à l'air, régler la minuterie à 7 minutes et activer l'appareil. Cuire jusqu'à ce que les burritos soient chauffés et commencent à brunir.
7. Servir chaud avec des garnitures supplémentaires. Bon appétit!



Flautas pour le petit-déjeuner

Temps de préparation : 15 minutes
Temps total : 35 minutes
Nombre de portions : 4

Temps de cuisson : 20 minutes
Portions : 2 flautas

Ingrédients :

15 ml (1 c. à table) de beurre
 8 œufs battus
 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
 1,25 ml (¼ c. à thé) de poivre
 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de cumin
 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili

5 ml (1 c. à thé) d'ail granulé
 8 tortillas pour fajitas
 115 g (4 oz) de fromage à la crème, ramolli
 8 tranches de bacon cuit
 125 ml (½ tasse) de fromage mexicain râpé
 125 ml (½ tasse) de fromage cotija
 (ou de fromage féta émietté)

Ingrédients pour la crème d'avocat :

2 petits avocats
 125 ml (½ tasse) de crème sure
 Jus de 1 lime

2,5 ml (½ c. à thé) de sel
 1,25 ml (¼ c. à thé) de poivre
 1/2 bouquet de coriandre hachée

Directives :

1. Dans une grande poêle à frire, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les œufs et les brouiller jusqu'à ce qu'ils soient cuits, soit environ de 3 à 4 minutes. Retirer du feu et assaisonner de sel, de poivre, de cumin et de poudre de chili.
2. À l'aide d'une spatule, étendre le fromage à la crème au centre de chaque tortilla. Étendre un morceau de bacon sur le fromage à la crème et garnir d'œufs brouillés et de fromage râpé.
3. Rouler en serrant les tortillas.
4. Au-dessus d'un évier, vaporiser le panier de friture à l'air d'aérosol de cuisson. Sur le dessus du panier, placer 4 tortillas à l'envers de façon à ce qu'elles ne puissent s'ouvrir. Insérer le panier de friture à air chaud dans le four.
5. Sélectionner le mode de friture à l'air, régler la minuterie de 8 à 10 minutes, activer l'appareil et laisser les tortillas frire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
6. Retirer et répéter avec le reste des tortillas.
7. Pendant ce temps, mettre tous les ingrédients de la crème d'avocat, à l'exception de la coriandre, dans un mélangeur et mélanger à basse-moyenne vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance uniforme. Mettre dans un bol et incorporer la coriandre.
8. Étendre la crème d'avocat sur les flautas et garnir de fromage cotija.

Briser la tradition :

Les flautas traditionnelles sont cuites à grande friture, mais ces flautas pour le petit-déjeuner sont croustillantes et frites à l'air : elles sont idéales pour calmer les fringales matinales.



Roulés impériaux à la pizza au pepperoni

Recette idéale pour
les enfants

Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson :** 5 minutes
Temps total : 15 minutes
Nombre de portions : 3 **Portions :** 2 roulés

Ingrédients :

6 morceaux de fromage en filaments	Petit bol d'eau
6 pâtes de rouleau impérial	Sauce à pizza (comme trempette) (peut être chaude ou froide)
18 tranches de pepperoni	

Directives :

1. Étendre une pâte de rouleau impérial pour qu'elle soit disposée en losange, puis poser trois tranches de pepperoni à l'horizontale au centre.
2. Poser un bâton de mozzarella à l'horizontale sur les tranches de pepperoni.
3. Se mouiller les doigts dans l'eau et humecter les bords de la pâte.
4. Replier les côtés de la pâte sur le bâton de mozzarella.
5. Ensuite, plier le coin le plus près pour recouvrir la mozzarella, et commencer à rouler (maintenir aussi serré que possible) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Il sera peut-être nécessaire d'ajouter un peu d'eau sur le bout de la pâte pour sceller le rouleau impérial.
6. Répéter toutes ces étapes jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'ingrédients.
7. Mettre tous les rouleaux impériaux dans le panier de friture à l'air - s'assurer que les rouleaux ne se touchent pas. Insérer le panier dans le four.
8. Sélectionner le mode de friture à l'air, régler la minuterie à 5 minutes et activer l'appareil.
9. Faire frire à l'air jusqu'à ce que les rouleaux impériaux commencent à brunir et que le fromage commence à fondre.
10. Servir chaud avec de la sauce à pizza comme trempette.



Mini pizzas cubaines sur pain nan

Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson :** 5 minutes
Temps total : 15 minutes
Nombre de portions : 1 **Portions :** 1 mini pizza

Ingrédients :

60 g (2 oz) de porc cuit effiloché	1 ou 2 tranches très fines de jambon
1 mini pain nan (environ 15 cm (6 po) de diamètre)	Sel au goût
15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon	1 ou 2 cornichons pour hamburger
45 ml (3 c. à table combles) de fromage suisse, tassé	Sauce piquante (facultatif pour la garniture)
	Coriandre hachée (facultative pour la garniture)

Directives :

1. Placer le pain nan sur le panier de friture à l'air, étendre uniformément la moutarde de Dijon, le jambon, le porc, les cornichons et le fromage suisse. Placer le panier dans le four.
2. Sélectionner le mode de friture à l'air, régler la minuterie à 5 minutes et activer l'appareil.
3. Faire frire à l'air jusqu'à ce que le fromage soit fondu, puis sortir du four et garnir de sauce piquante et de coriandre, si désiré.

Remarque : Si le pain nan est plus grand que 15 cm (6 po). de diamètre, ajuster les quantités des autres ingrédients en conséquence.

Remarque : Cette recette est facile à doubler, tripler, etc.



Empanadas

Temps de préparation : 15 minutes
Temps total : 35 minutes
Nombre de portions : 12

Temps de cuisson : 20 minutes
Portions : 1 empanada

Ingrédients :

1 paquet de pâte de pizza ou disques de pâte pour empanadas	250 ml (1 tasse) de fromage monterey jack râpé
0,25 kg (½ lb) de bœuf haché	½ conserve de maïs au chipotle
¼ d'oignon coupé en dés	Emporte-pièce en forme de cercle
½ sachet d'assaisonnements à taco	Aérosol de cuisson antiadhésif
80 ml (⅓ tasse) de haricots frits	Sauce pour tacos pour le service

Directives :

1. Dans un plat à sauter, assaisonner le bœuf haché avec les assaisonnements pour tacos. Cuire à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter les haricots frits et le maïs au bœuf assaisonné pour tacos. Réserver.
3. Étendre la pâte de pizza et découper des cercles à l'aide de l'emporte-pièce de grande taille. Jeter les restants de pâte.
4. Dans un cercle de pâte, recouvrir la moitié inférieure du cercle de 30 ml (2 c. à table) de bœuf pour tacos, puis recouvrir de 15 ml (1 c. à table) de fromage.
5. Replier le cercle pour recouvrir la garniture de manière à former une demi-lune. Sceller les bords avec une fourchette. Répéter avec le reste des cercles de pâte et la garniture.
6. Au-dessus d'un évier, vaporiser le panier de friture à l'air d'aérosol de cuisson antiadhésif. Placer 4 empanadas sur le panier et l'insérer dans le four.
7. Sélectionner le mode de friture à l'air, régler la minuterie à 10 minutes et activer l'appareil.
8. Faire frire à l'air jusqu'à ce que les empanadas soient légèrement dorés. Répéter avec le reste des empanadas.
9. Servir chaud avec de la sauce pour tacos.



Chimichangas au poulet

Temps de préparation : 35 minutes **Temps de cuisson :** 20-30 minutes
Temps total : 60 minutes
Nombre de portions : 8 **Portions :** 1 chimichanga

Ingrédients :

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive	8 tortillas de farine (15 cm (6 po))
500 ml (2 tasses) de poulet cuit en filaments	250 ml (1 tasse) de cheddar râpé (115 g (4 oz))
1 sachet d'assaisonnements à taco (0,85 oz (24 g))	30 ml (2 c. à table) de beurre fondu
45 ml (3 c. à table) d'eau	Garnitures facultatives :
180 ml (¾ tasse) de haricots frites	Crème sure
1 boîte (4,5 oz (128 g)) de piments verts hachés	Guacamole
	Salsa ou pico de gallo
	Coriandre hachée

Directives :

1. Dans une poêle à frire antiadhésive de 25 cm (10 po), faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le poulet, le mélange d'assaisonnements pour tacos et l'eau; remuer jusqu'à ce que les morceaux de poulet sont bien enrobés. Cuire à découvert de 4 à 5 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le poulet soit bien chaud.
2. Dans un petit bol, mélanger les haricots frites et les piments verts. Placer une tortilla sur la surface de travail et étendre environ 45 ml (3 c. à table) du mélange de haricots au milieu de la tortilla. Garnir d'environ 60 ml (¼ tasse) de poulet et 30 ml (2 c. à table) de fromage.
3. Plier les côtés de la tortilla vers l'intérieur, puis replier le fond sur le mélange et rouler. Répéter le processus avec les autres tortillas. À ce stade, il est possible de congeler ou de réfrigérer les chimichangas.
4. Badigeonner l'extérieur de chaque tortilla garnie avec du beurre fondu; placer 3 ou 4 chimichangas à l'envers (afin qu'elles ne s'ouvrent pas) dans le panier de friture à l'air. Placer le panier dans le four.
5. Sélectionner le mode de friture à l'air, régler la minuterie à 10 minutes et activer l'appareil.
6. Faire frire à l'air jusqu'à ce que les chimichangas commencent à brunir et qu'elles soient entièrement réchauffées. Répéter le processus de cuisson avec le reste des chimichangas.
7. Servir chaud avec n'importe laquelle des garnitures facultatives (ou toutes les garnitures).



Brocoli grillé facile à faire

Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson :** 20 minutes
Temps total : 25 minutes
Nombre de portions : 4 **Portions :** 80 ml (⅓ tasse)

Ingrédients :

1 sac de 300 ml (10 oz) de fleurons de brocoli; couper les plus gros morceaux pour que les fleurons soient aussi uniformes que possible	2,5 ml (½ c. à thé) de poivre
60 ml (4 c. à table) d'huile d'olive	Jus de ½ gros citron frais
5 ml (1 c. à thé) de sel	30 ml (2 c. à table) de parmesan râpé

Directives :

1. Dans un grand bol, ajouter le brocoli, l'huile, le sel et le poivre. Mélanger pour enrober.
2. Placer le brocoli dans le panier de friture à l'air. Insérer dans le four.
3. Sélectionner le mode de friture à l'air, régler la minuterie de 18 à 20 minutes, activer l'appareil et laisser les fleurons de brocoli frire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
4. Retirer délicatement le panier de friture à l'air et remettre le brocoli dans le grand bol. Mélanger avec le jus de citron et le parmesan. Servir immédiatement.





Quartiers de pomme de terre frits à l'air avec sauce pour frites

Temps de préparation : 10 minutes
Temps total : 35 minutes
Nombre de portions : 4

Temps de cuisson : 25 minutes

Portions : 3-4 pomme de terre frits

Ingrédients :

455 g (1 lb) de pommes de terre Russet coupées en quartiers
 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
 10 ml (2 c. à thé) de sel
 5 ml (1 c. à thé) de poivre moulu

Sauce pour frites :

125 ml (½ tasse) de mayonnaise
 60 ml (¼ tasse) de ketchup
 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
 2,5 ml (½ c. à thé) de paprika fumé
 1,25 ml (¼ c. à thé) de sel
 2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde jaune moulue
 2,5 ml (½ c. à thé) de jus de cornichon à l'aneth
 1,25 ml (¼ c. à thé) de poivre noir moulu

Directives :

1. Fouetter ensemble l'huile, le sel et le poivre dans un grand bol. Ajouter les quartiers de pommes de terre et remuer pour bien enrober. Transférer les pommes de terre dans le panier de friture à l'air et les répartir de manière à ce que les quartiers ne se touchent pas.
2. Faire glisser le panier de friture à l'air dans le four. Allumer l'appareil en sélectionnant le mode de friture à l'air (« air fry »). Régler le cadran de la minuterie à 25 minutes et activer l'appareil.
3. Les quartiers de pomme de terre sont cuits lorsqu'ils commencent à brunir. Si les quartiers sont plus épais, il faudra peut-être un peu plus de 25 minutes pour les faire frire.
4. Pendant que les pommes de terre cuisent, faire la sauce pour frites.
5. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients et fouetter. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.



© 2020 The Black & Decker Corporation and/et Spectrum Brands, Inc.
All rights reserved / Tous droits réservés

Made in China | Fabriqué en Chine

BLACK+DECKER and the BLACK+DECKER logos are trademarks of The Black & Decker Corporation, used under license by Spectrum Brands, Inc. for its manufacturing and sale of this product. All rights reserved.

BLACK+DECKER et les logos BLACK+DECKER sont des marques de commerce de Black & Decker Corporation, utilisées sous licence par Spectrum Brands, Inc. pour la fabrication et la vente de ce produit. Tous droits réservés.

T22-9001791-B E/F