

## Les apports nutritionnels / portion

[ Protéines : 39,1 g ~ Lipides : 15,2 g ~ Glucides : 19 g ]



### + Nutrition

#### UN BOL DE MER !

Une façon originale d'augmenter votre consommation de fruits de mer et poisson.

# Chaudrée de palourdes de la Côte Est

POUR 2 PERSONNES • PRÉPARATION 15 min • CUISSON 45 min

- 125 g de grosses crevettes, décortiquées, dénervées, sans la tête
- 1 boîte de 80 g de petites palourdes entières, égouttées
- 1 boîte de 100 g de saumon égoutté coupé en gros morceaux
- 50 g de pommes de terre épluchées, coupées en dés
- 40 g d'oignons et de céleri coupés en petits morceaux
- 40 g de maïs en grains
- ½  de fécule de maïs
- Persil haché frais
- 1 gousse d'ail hachée
- 20 cl de bouillon de poulet pauvre en sel
- 45 cl de lait
- Sel, poivre, sauce pimentée
- 1  d'huile végétale

- 1 Placez les pommes de terre, l'oignon, le céleri et l'ail dans ActiFry. Versez uniformément l'huile végétale dessus. Faites cuire 5 min. Ajoutez le bouillon de poulet et 20 cl de lait. Faites cuire 25 min.
- 2 Fouettez le reste de lait et la fécule jusqu'à obtenir un mélange lisse et versez-le dans ActiFry. Laissez cuire 10 min. ou jusqu'à épaississement et que les pommes de terre cèdent sous la fourchette.
- 3 Ajoutez les crevettes, les palourdes, le saumon et le maïs ; laissez cuire encore 5 min. ou jusqu'à ce que les crevettes soient opaques et que les autres fruits de mer soient chauds. Assaisonnez de sel, poivre et sauce pimentée (selon votre goût). Décorez d'un peu de persil.



CANADA





Les apports nutritionnels /portion  
[ Protéines : 37,9 g ~ Lipides : 15,2 g ~ Glucides : 6,3 g ]

## + Nutrition

### SIMPLE ET ORIGINAL

Cette recette vous apporte tous les bénéfices de la viande de poulet : protéines de bonne qualité, vitamine B12 et faible quantité de matière grasse alliés à l'originalité de l'arachide.

# ActiFryée de poulet à l'arachide et au jus d'orange

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 min • CUISSON 15 min

- |        |  |   |   |
|--------|--|---|---|
| 600 gr | de filet de poulet coupé en cubes                | 1 | Faites cuire l'oignon 5 min dans l'ActiFry et ajoutez les dés de poulet assaisonnés, ainsi que les arachides.                                     |
| 60 gr  | d'arachides (cacahuète) non salées et concassées | 2 | Laissez cuire 2 min. et ajoutez l'ail et la coriandre. Poursuivez la cuisson 1 min.   |
| 10 cl  | de jus d'orange                                  | 3 | Ajoutez le jus d'orange et le vinaigre. Laissez cuire 2 min. et ajoutez le jus de volaille. Cuisson 5 min. Liez à la fécule si vous le souhaitez. |
| 1 à 2  | de vinaigre de Xérès                             | 4 | Rectifiez l'assaisonnement et servez avec un riz blanc  |
| 30 cl  | de jus de volaille allégé en sel                 |   |   |
| ½      | d'huile de cuisson                               |   |   |
|        | Feuilles de coriandre hachées                    |   |   |
| 1      | oignon haché fin                                 |   |   |
| 2      | gousses d'ail hachées                            |   |   |
| ¼      | de fécule (facultatif)                           |   |   |
|        | Sel et poivre                                    |   |   |

## Les apports nutritionnels / portion

[ Protéines : 1,3 g ~ Lipides : 0,2 g ~ Glucides : 26,1 g ]

### + Nutrition

#### UN DESSERT GOURMAND !

Voici une façon gourmande et inventive de terminer le repas tout en profitant des vitamines et antioxydants des rouges.



CANADA



# Compote de fruits au vin de glace

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 35 min • CUISSON 20 min

- 125 g de canneberges ou griottes en conserve ou surgelées
- 125 g de myrtilles en conserve ou surgelées
- 170 g d'abricots secs ouverts en deux
- 25 cl de vin de glace ou de vin de dessert
- 1 tasse de jus de raisin blanc
- 1 de zeste d'orange

- 1 Mettez les abricots, les canneberges ou griottes, les myrtilles, le vin de glace et le jus de fruits dans un saladier. Laissez tremper 30 min.
- 2 Transférez les fruits et le liquide dans l'ActiFry. Laissez cuire 20 min. ou jusqu'à ce que les fruits soient gonflés et que le liquide soit un peu plus épais.
- 3 Ajoutez le zeste d'orange. Servez chaud. Vous pouvez aussi conserver cette compote jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur dans un contenant hermétique.





Les apports nutritionnels / portion  
[ Protéines : 35,2 g ~ Lipides : 4,3 g ~ Glucides : 8,7 g ]

# Crevettes à la Créole

## très piquantes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 min • CUISSON 27 min

- |       |                                 |   |  |
|-------|---------------------------------|---|--|
| 30    | grosses gambas<br>décortiquées  | 1 | Faites chauffer l'huile dans l'ActiFry. Ajoutez l'oignon, le poivron vert et l'ail haché. Laissez cuire 6 min. |
| 150 g | de gros champignons<br>émincés  | 2 | Ajoutez les épices cajun, laissez cuire 1 min., puis ajoutez la pulpe de tomate. Faites cuire encore 15 min.   |
| 1     | oignon moyen émincé             | 3 | Ajoutez les crevettes assaisonnées et laissez cuire à nouveau 5 min.   |
| 1     | poivron vert émincé             | 4 | Servez dans un plat creux avec la sauce de cuisson.  |
| 8     | gousses d'ail hachées           |   |  |
| 2.    | cuil. à soupe d'épices<br>cajun |   |  |
| 30 cl | de pulpe de tomates             |   |  |
| 1     | d'huile Isio 4                  |   |  |
|       | Sel, poivre                     |   |  |





## Les apports nutritionnels / portion

[ Protéines : 21,6 g ~ Lipides : 4,9 g ~ Glucides : 23,5 g ]



# Filet de poulet ActiFryt au maïs

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 min • CUISSON 25 min

- 2 escalopes de poulet sans peau en cubes
- 1 oignon moyen émincé
- 4 gousses d'ail épluchées et écrasées
- ¼ de botte de persil haché
- 200 g de maïs en grains
- 200 g de pommes de terre en petits cubes
- 30 cl de jus de volaille allégé en sel
- 1 de cumin moulu
- ½ de farine de maïs délayée dans l'eau
- 1 d'huile Isio 4
- Sel, poivre

- 1 Faites chauffer l'huile dans ActiFry. Faites cuire l'oignon pendant 5 min. Ajoutez le poulet assaisonné, les cubes de pommes de terre et l'ail écrasé. Laissez colorer 5 min.
- 2 Ajoutez le cumin et remettez à cuire 1 min. Ajoutez le jus de volaille et laissez cuire encore 10 à 15 min.
- 3 Ajoutez la farine de maïs délayée, mélangez bien et laissez cuire 2 min.
- 4 Terminez avec le maïs, le persil et laissez cuire 3 min.







Les apports nutritionnels / portion  
[ Protéines : 23,9 g ~ Lipides : 5,7 g ~ Glucides : 28,6 g ]



# Dinde à la citrouille et noix de muscade

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 min • CUISSON 24 min

400 g de blanc de dinde en cubes

350 g de citrouille en cubes

4 cuil. à soupe de sirop d'érable

1 oignon émincé

1 feuille de laurier

1 branche de thym frais

½ de muscade

6 de gelée de cerises

30 cl de jus de volaille allégé

1 d'huile Isio 4

Sel, poivre

1 Faites chauffer l'huile dans l'ActiFry. Ajoutez l'oignon, les morceaux de dinde assaisonnés, laissez colorer 5 min.

2 Ajoutez le sirop d'érable et laissez caraméliser. Ajoutez la citrouille et la muscade. Remettez le tout à cuire pendant 2 min.

3 Ajoutez le jus de volaille et les herbes. Laissez cuire 15 min.

4 Liez la sauce avec la gelée de cerises, remettez à cuire 2 min et servez.





**NUTRITION  
GOURMANDE®**

# Temps de

## Pommes de terre

	TYPE	QUANTITE	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Frites taille standard 10 mm x 10 mm	Fraîches	1000 g	1 c. d'huile	40 - 45 min
	Fraîches	750 g	¾ c. d'huile	35 - 37 min
	Fraîches	500 g	½ c. d'huile	28 - 30 min
	Fraîches	250 g	¼ c. d'huile	24 - 26 min
Potatoes	Fraîches	1000 g	1 c. d'huile	40 - 42 min
	Surgelées	750 g	Sans	14 - 16 min
Pommes rissolées	Fraîches	1000 g	1 c. d'huile	40 - 42 min
	Surgelées	750 g	Sans	30 - 32 min
Frites Tradition	Surgelées	750 g	Sans	30 - 32 min
Frites Allumettes	Surgelées	750 g	Sans	25 - 27 min



c. = cuillère ActiFry

## Viandes - Volailles

	TYPE	QUANTITE	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Nuggets de poulet	Frais	750 g	Sans	18 - 20 min
	Surgelés	750 g	Sans	18 - 20 min
Pilons de poulets	Frais	4 à 6	Sans	30 - 32 min
Cuisses de poulet	Fraîches	2	Sans	30 - 35 min
Blancs de poulet	Frais	6 blancs (environ 750 g)	Sans	10 - 15 min
Nems	Frais	4 à 8 petits	1 c. d'huile	10 - 12 min
Paupiettes de veau	Fraîches	2 à 6	1 c. d'huile	15 - 20 min
Côtelettes d'agneau	Fraîches	2 à 6	1 c. d'huile	15 - 20 min
Côtes de porc	Fraîches	2 à 4	1 c. d'huile	15 - 18 min
Filets de porc	Frais	2 à 6 tranches	1 c. d'huile	12 - 15 min
Saucisses ou merguez	Fraîches	4 à 8 (piquées)	Sans	10 - 12 min
Râbles de lapin	Frais	2 à 6	1 c. d'huile	15 - 20 min
Viande hachée	Fraîche	600 g	1 c. d'huile	10 - 15 min
	Surgelée	400 g	Sans ou avec 1 c. d'huile	12 - 15 min
Boulettes de viande	Surgelées	750 g	1 c. d'huile	18 - 20 min



# CUISSON

## Poissons - Crustacés

	TYPE	QUANTITE	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Beignets de calamars	Surgelés	300 g	Sans	12 - 14 min
Lotte	Fraîche	500 g	1 c. d'huile	20 - 22 min
Crevettes	Cuites	400 g	Sans	10 - 12 min
Gambas	Surgelées	300 g (16 pièces)	Sans	12 - 14 min

## Légumes

	TYPE	QUANTITE	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Courgettes	Fraîches en lamelles	750 g	1 c. d'huile + 15 cl d'eau	25 - 35 min
Poivrons	Frais en lamelles	650 g	1 c. d'huile + 15 cl d'eau	20 - 25 min
Champignons	Frais en quartiers	650 g	1 c. d'huile	12 - 15 min
Tomates	Fraîches en quartiers	650 g	1 c. d'huile + 15 cl d'eau	10 - 15 min
Oignons	Frais en rondelles	500 g	1 c. d'huile	15 - 25 min

## Préparations surgelées

	TYPE	QUANTITE	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Ratatouille	Surgelée	750 g	Sans	20 - 22 min
Poêlée pâtes et poisson	Surgelée	750 g	Sans	20 - 22 min
Poêlée paysanne	Surgelée	750 g	Sans	25 - 30 min
Poêlée savoyarde	Surgelée	750 g	Sans	20 - 25 min
Pâtes à la carbonara	Surgelées	750 g	Sans	15 - 20 min
Paëlla	Surgelée	650 g	Sans	15 - 20 min
Riz Cantonais	Surgelé	650 g	Sans	15 - 20 min
Chili con Carne	Surgelé	750 g	Sans	12 - 15 min

## Desserts

	TYPE	QUANTITE	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Bananes	En rondelles	500 g (5 bananes)	1 c. d'huile + 1 c. de sucre roux	4 - 6 min
	En papillotes	2 bananes	Sans	20 - 25 min
Cerises	Entières	Jusqu'à 1000 g	1 c. d'huile + 1 à 2 c. de sucre	12 - 15 min
Fraises	Coupées en quatre	Jusqu'à 1000 g	1 à 2 c. de sucre	5 - 7 min
Pommes	Coupées en deux	3	1 c. d'huile + 2 c. de sucre	10 - 12 min
Poires	Coupées en morceaux	Jusqu'à 1000 g	1 à 2 c. de sucre	8 - 12 min
Ananas	Coupé en morceaux	1	1 à 2 c. de sucre	8 - 12 min





**NUTRITION  
GOURMANDE®**



*Actifry à travers le monde,  
déjà vendu à plus  
d'un million d'exemplaires !*



[www.nutrition-gourmande.fr](http://www.nutrition-gourmande.fr)

 **SEB®**