

ON RETOURNE LE PANIER
à mi-cuisson

LES ALIMENTS EN
une seule couche

DANS UN PETIT PANIER
2 minutes de moins

VOLAILLES

ALIMENT	TAILLE	°C	DURÉE
Aiguillettes de poulet	1 fournée	180	8–10 min
Blanc de poulet	115 g	195	12 min
Blanc de poulet	200 g	195	18–22 min
Blanc avec os	560 g	185	25 min
Pilons de poulet	1,1 kg	185	20 min
Hauts de cuisse, avec os	900 g	195	22 min
Hauts de cuisse, sans os	700 g	195	18–20 min
Ailes de poulet	900 g	200	12 min
Coquelet	900 g	200	20 min
Poulet entier	3 kg	180	75 min
Blanc de dinde	1 pièce	195	25–30 min

BŒUF ET AGNEAU

ALIMENT	TAILLE	°C	DURÉE
Rôti de bœuf	1,8 kg	200	45–55 min
Steak haché	115 g	185	16–20 min
Filet de bœuf	225 g	200	18 min
Bavette	700 g	200	12 min
Faux-filet	2,5 cm	200	10–15 min
Entrecôte	2,5 cm	200	9–14 min
Boulettes	2,5 cm	195	7 min
Grosses boulettes	7 cm	195	10 min
Côtes d'agneau	2,5 cm	200	8–12 min
Carré d'agneau	800 g	195	22 min

POISSONS ET FRUITS DE MER

ALIMENT	TAILLE	°C	DURÉE
Calamars	225 g	200	4 min
Filet de poisson blanc	225 g	200	10 min
Cabillaud	1 pavé	185	8–10 min
Saumon	170 g	195	12 min
Saint-Jacques	1 fournée	200	5–7 min
Crevettes	1 fournée	200	5 min
Espadon	1 tranche	200	10 min
Thon	1 tranche	200	7–10 min

COMMENT LIRE CE TABLEAU

La taille change tout. Un blanc de poulet de 115 g est cuit en 12 minutes ; le même morceau à 200 g en demande 18 à 22, et 25 s'il a encore son os. Une durée sans une taille en face ne veut rien dire : c'est pour ça que chaque ligne du tableau en indique une.

Une fourchette se lit par le bas. Devant « 8–10 min », on va voir à 8 minutes. On peut toujours remettre deux minutes, jamais les enlever.

LÉGUMES

ALIMENT	TAILLE	°C	DURÉE
Asperges	2,5 cm	200	5 min
Aubergine	cubes 4 cm	200	15 min
Betteraves	entières	200	40 min
Brocoli	bouquets	200	6 min
Carottes	rondelles	195	15 min
Champignons	lamelles	200	5 min
Chou-fleur	bouquets	200	12 min
Choux de Bruxelles	en deux	195	15 min
Courge	cubes	200	12 min
Courgette	bâtonnets	200	12 min
Fenouil	quartiers	185	15 min
Haricots verts	1 fournée	200	5 min
Maïs	1 épi	200	6 min
Poivrons	2,5 cm	200	15 min
Pommes de terre	cubes 2,5 cm	200	12 min
Pommes de terre	entières	200	40 min
Patate douce	entière	195	30–35 min

SURGELÉS

ALIMENT	TAILLE	°C	DURÉE
Frites fines	570 g	200	14 min
Frites épaisses	480 g	200	18 min
Pommes noisettes	1 fournée	200	12–15 min
Nuggets	1 fournée	200	10 min
Ailes de poulet	1 fournée	200	25–30 min
Steak haché	1 pièce	190	12–15 min
Poisson pané	280 g	200	10 min
Onion rings	340 g	200	8 min
Nems	1 fournée	200	10–12 min
Pizza	1 petite	195	10–13 min

PÂTISSERIES ET PAINS

ALIMENT	TAILLE	°C	DURÉE
Cookies	1 plaque	175	8–10 min
Muffins	individuels	175	12–15 min
Brownies	moule 18 cm	175	18–22 min
Petit gâteau	moule 20 cm	165	20–25 min
Donuts	1 fournée	175	6–8 min
Croissants	1 fournée	175	6–8 min

ADAPTER UNE RECETTE DE FOUR

On baisse la température de **20 °C** et on retire environ **20 %** du temps, puis on vérifie cinq minutes avant la fin. Un air fryer chauffe un petit volume et brasse l'air : à réglage égal, il cuit plus vite et dore davantage qu'un four.