

Please make sure to read the enclosed Ninja® Owner's Guide prior to using your unit.

**NINJA™**  
**Foodi™**  
**2-BASKET AIR FRYER**

**QUICK  
START  
GUIDE**

---

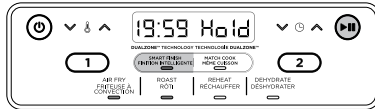
**+ COOKING CHARTS  
+ 15 IRRESISTIBLE RECIPES**

---

# Using DualZone™ Technology

## SMART FINISH

Cooking 2 foods using 2 different functions, temps, or cook times?  
Program each zone and use SMART SET to have both zones finish at the same time.



### STEP 1: Program Zone 1

- Place food in baskets.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., AIR FRY).



### STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



### STEP 3: Program Zone 2

- Select Zone 2.
- Select a cooking function (e.g., ROAST), and repeat Step 2.



### STEP 4: Begin Cooking

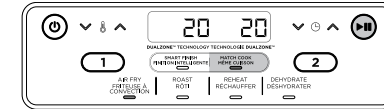
- Select SMART FINISH.
- Press START/PAUSE to begin cooking.
- The zone with the shorter cook time will display HOLD.



**NOTE:** To ensure a synchronized cook time completion, press the START/PAUSE button. Refer to page 6 for further instructions.

## MATCH COOK

Cooking the same food in each zone?  
Set Zone 1 and use MATCH COOK to automatically match settings to Zone 2.



### STEP 1: Program Zone 1

- Place food in baskets.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., AIR FRY).



### STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



### STEP 3: Begin Cooking

- Select MATCH COOK.
- Press START/PAUSE to begin cooking.



**NOTE:** To pause a zone or cancel time in a zone, refer to page 6 for further instructions.

## Using DualZone™ Technology — Cont.

Want to cook two foods, but don't want to do it back to back?  
Fill both zones and manually program each zone so they start at the same time.



### STEP 1: Program Zone 1

- Place food in baskets.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., AIR FRY).



### STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



### STEP 3: Program Zone 2

- Repeat Steps 1 and 2 for Zone 2.



### STEP 4: Begin Cooking

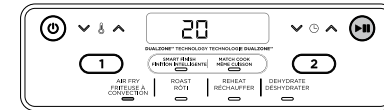
- Press START/PAUSE to begin cooking.



**NOTE:** To pause a zone or cancel time in a zone, refer to page 6 for further instructions.

## Using A Single Zone

Only cooking one thing?  
Fill a single zone and use it like a traditional air fryer.



### STEP 1: Program Zone 1

- Place food in baskets.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., AIR FRY).



**NOTE:** If you would like to cook in Zone 2 only, first select Zone 2, then select a function.

### STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



### STEP 3: Begin Cooking

- Press START/PAUSE to begin cooking.



## Pausing and Ending the Cook Times

### Pausing Time in a Single Zone (While Both Zones are Running)

#### STEP 1: Pausing a Single Zone

- Select the zone you want to pause (e.g., Zone 1).
- Press the START/PAUSE button.



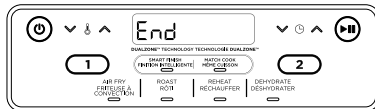
**NOTE:** In SMART FINISH mode, we recommend pressing the START/PAUSE button to pause both zones. Pausing only one zone will impact a synchronized finish time.

#### STEP 2: Resume Cooking

- To resume cooking, press the START/PAUSE button again.



### Ending the Cook Time in One Zone (While Using Both Zones)



#### STEP 1: Select Zone

- Select the zone you want to stop cooking in (e.g., Zone 1).



#### STEP 2: Adjust Time

- Press the down TIME arrow.
- Bring down the time to 0.



#### STEP 3: Resume Cooking

- After 3 seconds, END will appear on the display.
- Cooking will continue in the other zone.

# READY TO START COOKING?

Learn how to make complete meals that are done at the same time.

## FLIP TO FIND:

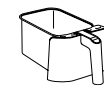
Single Zone & DualZone™  
Technology Cooking Charts 8

SMART FINISH Recipe Charts 14

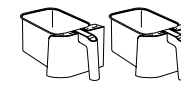
15 Irresistible Recipes 16

# Air Fry Cooking Chart

**NOTE:** Don't see the food you're looking for in the charts below? Find a similar food, and decrease cook time by 25%. For frozen foods, decrease the cook time on the packaging by 25%. For best results, check on food often, increasing cook time if necessary.



**SINGLE ZONE**  
when cooking in one zone —  
not using the other zone.



**DUALZONE**  
when cooking in both zones —  
same or different foods.

| INGREDIENT                  | AMOUNT PER ZONE            | PREPARATION   | TOSS IN OIL        | TEMP  |            |            |
|-----------------------------|----------------------------|---|--------------------|-------|------------|------------|
| <b>VEGETABLES</b>           |                            |   |                    |       |            |            |
| Asparagus                   | 1 bunch                    | Whole, stems trimmed                                  | 2 tsp              | 390°F | 8-12 mins  | 20-25 mins |
| Beets                       | 6-7 small                  | Whole   | None               | 390°F | 30-35 mins | 35-40 mins |
| Bell peppers (for roasting) | 3 small peppers            | Whole   | None               | 390°F | 10-15 mins | 15-20 mins |
| Broccoli                    | 1 head                     | Cut in 2 cm florets                                   | 1 Tbsp             | 390°F | 8-10 mins  | 15-17 mins |
| Brussels sprouts            | 450 g                      | Cut in half, stem removed                             | 1 Tbsp             | 400°F | 15-20 mins | 20-25 mins |
| Butternut squash            | 680 g                      | Cut in 2-5 cm pieces                                  | 1 Tbsp             | 390°F | 20-25 mins | 35-40 mins |
| Carrots                     | 450 g                      | Peeled, cut in 1 cm pieces                            | 1 Tbsp             | 390°F | 13-16 mins | 25-30 mins |
| Cauliflower                 | 1 head                     | Cut in 2 cm florets                                   | 2 Tbsp             | 390°F | 17-20 mins | 20-25 mins |
| Corn on the cob             | 2 ears, cut in half        | Husks removed   | 1 Tbsp             | 390°F | 12-15 mins | 18-20 mins |
| Green beans                 | 1 bag (340 g)              | Trimmed   | 1 Tbsp             | 390°F | 8-10 mins  | 10-15 mins |
| Kale (for chips)            | 335 g, packed              | Torn in pieces, stems removed                         | None               | 300°F | 7-9 mins   | 15-20 mins |
| Mushrooms                   | 230 g                      | Rinsed, cut in quarters                               | 1 Tbsp             | 390°F | 7-9 mins   | 13-15 mins |
| Potatoes, russet            | 680 g                      | Cut in 2.5 cm wedges                                  | 1 Tbsp             | 400°F | 20-22 mins | 35-38 mins |
|                             | 450 g                      | Hand-cut fries*, thin                                 | 1/2-3 Tbsp, canola | 400°F | 20-24 mins | 30-35 mins |
|                             | 450 g                      | Hand-cut fries*, thick                                | 1/2-3 Tbsp, canola | 400°F | 19-24 mins | 35-40 mins |
|                             | 3 whole (170-230 g)        | Pierced with fork 3 times                             | None               | 400°F | 30-35 mins | 37-40 mins |
| Potatoes, sweet             | 680 g                      | Cut in 2 cm chunks                                    | 1 Tbsp             | 400°F | 15-20 mins | 30-35 mins |
|                             | 3 whole (170-230 g)        | Pierced with fork 3 times                             | None               | 400°F | 36-42 mins | 40-45 mins |
| Zucchini                    | 450 g                      | Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5 cm pieces | 1 Tbsp             | 390°F | 15-18 mins | 25-28 mins |
| <b>POULTRY</b>              |                            |   |                    |       |            |            |
| Chicken breasts             | 2 breasts (340-680 g each) | Bone in   | Brushed with oil   | 390°F | 25-30 mins | 30-35 mins |
|                             | 4 breasts (230-340 g each) | Boneless  | Brushed with oil   | 390°F | 22-24 mins | 25-28 mins |
| Chicken thighs              | 2 thighs (170-285 g each)  | Bone in   | Brushed with oil   | 390°F | 22-28 mins | 26-29 mins |
|                             | 4 thighs (115-230 g each)  | Boneless  | Brushed with oil   | 390°F | 18-22 mins | 25-28 mins |
| Chicken wings               | 1 kg                       | Drumettes & flats                                     | 1 Tbsp             | 390°F | 18-22 mins | 43-47 mins |
| <b>FISH &amp; SEAFOOD</b>   |                            |   |                    |       |            |            |
| Crab cakes                  | 2 cakes (170-230 g each)   | None  | Brushed with oil   | 390°F | 5-10 mins  | 10-13 mins |
| Lobster tails               | 4 tails (85-115 g each)    | Whole   | None               | 390°F | 5-8 mins   | 15-18 mins |
| Salmon fillets              | 3 fillets (115 g each)     | None  | Brushed with oil   | 400°F | 7-12 mins  | 13-17 mins |
| Shrimp                      | 450 g                      | Whole, peeled, tails on                               | 1 Tbsp             | 390°F | 7-10 mins  | 10-13 mins |

**For best results, shake or toss often.**

To pause both zones while using **SMART FINISH** press the **START/PAUSE** button.

To pause an individual zone while both zones are cooking, press the zone you would like to pause, then press the **START/PAUSE** button.

To resume cooking, press **START/PAUSE** again.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

## Shake your food

We recommend shaking your food at least twice during the cooking cycle for best results.



**OR**

**Toss with silicone-tipped tongs**

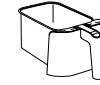


\*After cutting potatoes, allow raw fries to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat fries dry. The drier the fries, the better the results.

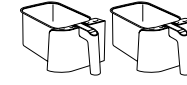
# Air Fry Cooking Chart, continued

**NOTE:** Don't see the food you're looking for in the charts below? Find a similar food, and decrease cook time by 25%. For frozen foods, decrease the cook time on the packaging by 25%. For best results, check on food often, increasing cook time if necessary.

| INGREDIENT          | AMOUNT PER ZONE                             | PREPARATION | TOSS IN OIL      | TEMP  |            |            |
|---------------------|---|-------------|------------------|-------|------------|------------|
| <b>BEEF</b>         |   |             |                  |       |            |            |
| Burgers             | 2 115 g patties, 80% lean                   | 1 cm thick  | Brushed with oil | 390°F | 8-10 mins  | 10-13 mins |
| Steaks              | 2 steaks (230 g each)                       | Whole       | Brushed with oil | 390°F | 10-20 mins | 14-18 mins |
| <b>PORK</b>         |   |             |                  |       |            |            |
| Bacon               | 3 strips, cut in half                       | None        | None             | 350°F | 8-10 mins  | 9-12 mins  |
| Pork chops          | 2 thick-cut, bone-in chops (285-340 g each) | Bone in     | Brushed with oil | 390°F | 15-17 mins | 23-27 mins |
|                     | 2 boneless chops (230 g each)               | Boneless    | Brushed with oil | 390°F | 14-17 mins | 17-20 mins |
| Pork tenderloins    | 450 g                                       | None        | Brushed with oil | 375°F | 15-20 mins | 25-30 mins |
| Sausages            | 5 sausages                                  | None        | None             | 390°F | 7-10 mins  | 17-22 mins |
| <b>FROZEN FOODS</b> |   |             |                  |       |            |            |
| Chicken cutlets     | 3 cutlets                                   | None        | None             | 400°F | 18-21 mins | 20-25 mins |
| Chicken nuggets     | 1 box (340 g)                               | None        | None             | 390°F | 10-13 mins | 18-21 mins |
| Fish fillets        | 1 box (6 fillets)                           | None        | None             | 390°F | 14-16 mins | 17-22 mins |
| Fish sticks         | 18 fish sticks (320 g)                      | None        | None             | 390°F | 10-13 mins | 16-19 mins |
| French fries        | 450 g                                       | None        | None             | 400°F | 18-22 mins | 28-32 mins |
| French fries        | 1 kg  | None        | None             | 400°F | 32-36 mins | 50-55 mins |
| Mozzarella sticks   | 1 box (320 g)                               | None        | None             | 375°F | 8-10 mins  | 10-12 mins |
| Pot stickers        | 2 bags (300 g)                              | None        | 1 Tbsp           | 390°F | 12-14 mins | 16-18 mins |
| Pizza rolls         | 1 bag (570 g, 40 count)                     | None        | None             | 390°F | 12-15 mins | 15-18 mins |
| Popcorn shrimp      | 1 box (400-450 g)                           | None        | None             | 390°F | 9-11 mins  | 14-18 mins |
| Sweet potato fries  | 450 g                                       | None        | None             | 375°F | 20-22 mins | 30-32 mins |
| Tater tots          | 450 g                                       | None        | None             | 375°F | 18-22 mins | 25-27 mins |
| Onion Rings         | 280 g                                       | None        | None             | 375°F | 13-16 mins | 18-22 mins |



**SINGLE ZONE**  
when cooking in one zone —  
not using the other zone.



**DUALZONE**  
when cooking in both zones —  
same or different foods.

**For best results,  
shake or toss often.**

To pause both zones while using **SMART FINISH**, press the **START/PAUSE** button.

To pause an individual zone while both zones are cooking, press the zone you would like to pause, then press the **START/PAUSE** button.

To resume cooking, press **START/PAUSE** again.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

## Shake your food

We recommend shaking your food at least twice during the cooking cycle for best results.



**OR**

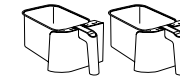
**Toss with  
silicone-tipped  
tongs**



# Dehydrate Chart



**SINGLE ZONE**  
when cooking in one zone —  
not using the other zone.



**DUALZONE**  
when cooking in both zones —  
same or different foods.

| INGREDIENTS                    | PREPARATION  | TEMP  |  |
|--------------------------------|--|-------|--|
| <b>FRUITS &amp; VEGETABLES</b> |  |       | <b>TIMES ARE THE SAME FOR BOTH ZONES</b> |
| Apples                         | Cored, cut in 3 mm slices, rinsed in lemon water, patted dry | 135°F | 7-8 hours                                |
| Asparagus                      | Cut in 2 cm pieces, blanched                                 | 135°F | 6-8 hours                                |
| Bananas                        | Peeled, cut in 1 cm slices                                   | 135°F | 8-10 hours                               |
| Beets                          | Peeled, cut in 6 mm slices                                   | 135°F | 6-8 hours                                |
| Eggplant                       | Peeled, cut in 6 mm slices, blanched                         | 135°F | 6-8 hours                                |
| Fresh herbs                    | Rinsed, patted dry, stems removed                            | 135°F | 4 hours                                  |
| Ginger root                    | Cut in 1 cm slices   | 135°F | 6 hours                                  |
| Mangoes                        | Peeled, cut in 1 cm slices, pit removed                      | 135°F | 6-8 hours                                |
| Mushrooms                      | Cleaned with soft brush (do not wash)                        | 135°F | 6-8 hours                                |
| Pineapple                      | Peeled, cored, cut in 10-13 mm slices                        | 135°F | 6-8 hours                                |
| Strawberries                   | Cut in half or in 1 cm slices                                | 135°F | 6-8 hours                                |
| Tomatoes                       | Cut in 1 cm slices or grated; steam if planning to rehydrate | 135°F | 6-8 hours                                |
| <b>MEAT, POULTRY, FISH</b>     |  |       |  |
| Beef jerky                     | Cut in 6 mm slices, marinated overnight                      | 150°F | 5-7 hours                                |
| Chicken jerky                  | Cut in 6 mm slices, marinated overnight                      | 150°F | 5-7 hours                                |
| Turkey jerky                   | Cut in 6 mm slices, marinated overnight                      | 150°F | 5-7 hours                                |
| Salmon jerky                   | Cut in 6 mm slices, marinated overnight                      | 150°F | 3-5 hours                                |

## Using DualZone™ Technology: SMART FINISH

**SMART FINISH** eliminates the need for back-to-back cooking. Now you can cook two different foods with two different cook times, and watch as they finish at the same time. Simply program each zone, and let the **SMART FINISH** feature do the rest.

**NOTE:** For all recipes in this chart, season with salt and pepper as desired.

| CHOOSE ANY TWO                  |  | ADD ONE RECIPE PER ZONE  |          | SET BOTH ZONES AND USE SMART FINISH |
|---------------------------------|--|--|----------|-------------------------------------|
| RECIPE                          | AMOUNT   | MIX OR COMBINE THESE INGREDIENTS   | FUNCTION | TEMP/TIME                           |
| Crab Cakes                      | 2 crab cakes                                       | Brush with melted butter   | Air Fry  | 390°F   15 minutes                  |
| Balsamic Roasted Tomatoes       | 500 g cherry tomatoes                              | 120 ml balsamic vinegar<br>1 Tbsp canola oil   | Roast    | 390°F   15 minutes                  |
| Maple Sage Pork Chops           | 2-3 boneless pork chops (115 g each)               | 1 Tbsp canola oil<br>1 Tbsp maple syrup  | Roast    | 390°F   17-20 minutes               |
| Cajun Russet Potatoes           | 4 medium potatoes, diced                           | 2 Tbsp canola oil<br>2 Tbsp Cajun seasoning  | Air Fry  | 400°F   30 minutes                  |
| Classic Meatloaf                | 450 g meatloaf mix (beef, pork, veal)              | 60 ml ketchup, 60 ml yellow mustard,<br>1 egg, 40 g panko breadcrumbs,<br>20 g Parmesan cheese | Air Fry  | 330°F   35 minutes                  |
| Green Beans with Almonds        | 450 g green beans, ends trimmed                    | 2 Tbsp canola oil<br>54 g sliced almonds   | Air Fry  | 390°F   15 minutes                  |
| Miso Glazed Salmon              | 3 salmon fillets (170 g each)                      | 2 Tbsp miso paste, 1 teaspoon canola oil<br>Rub onto salmon                                    | Air Fry  | 390°F   15 minutes                  |
| Honey Hazelnut Brussels Sprouts | 450 g Brussels sprouts, cut in half                | 2 Tbsp canola oil, 85 g honey,<br>75 g chopped hazelnuts                                       | Air Fry  | 390°F   23 minutes                  |
| Buffalo Chicken Thighs          | 4 boneless skin-on chicken thighs (115-145 g each) | 240 ml buffalo sauce, toss with chicken  | Air Fry  | 400°F   27 minutes                  |
| Plant Based "Meat" Burger       | 450 g plant-based ground "meat" (4 115 g patties)  | 1 Tbsp minced garlic, 1 Tbsp minced onion  | Air Fry  | 375°F   20 minutes                  |
| Mediterranean Cauliflower       | 1 head cauliflower, cut in 1 cm florets            | 115 g tahini, 2 Tbsp canola oil  | Air Fry  | 390°F   35 minutes                  |
| French Fries                    | 450 g French fries                                 | Season as desired  | Air Fry  | 400°F   30 minutes                  |

**NOTE:** For your own best results, start checking food for doneness 2 minutes before cook time is complete. Stop cooking at any time if the desired level of crispiness has been achieved, but make sure any raw proteins have reached a food-safe temperature.



# SALT & PEPPER TORTELLINI WITH LEMONY BROCCOLINI

**PREP:** 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 17 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

## INGREDIENTS

1 bunch broccolini  
(approx. 225 g)  
4 teaspoons canola oil, divided  
2 teaspoons kosher salt, divided  
2 teaspoons ground black pepper, divided  
½ teaspoon crushed red pepper  
1 bag fresh tortellini  
(approx. 280 g)  
2 tablespoons grated Parmesan cheese  
Juice of ½ lemon  
(approx. 1 tablespoon)

## DIRECTIONS

- 1 In a mixing bowl, toss broccolini with 2 teaspoons canola oil, 1 teaspoon salt, 1 teaspoon pepper, and crushed red pepper.
- 2 In a separate bowl, toss tortellini with remaining canola oil, salt, and pepper.
- 3 Install a crisper plate in both baskets. Place broccolini in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place tortellini in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 17 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 350°F, and set time for 12 minutes. Select SMART FINISH. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 5 When 6 minutes remain on both zones' timers, remove the Zone 1 basket and use rubber-tipped tongs to flip broccolini. Reinsert basket to continue cooking. Remove the Zone 2 basket and shake ingredients. Reinsert basket to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, toss broccolini with lemon juice and toss tortellini with Parmesan cheese. Serve immediately.

# SPICY ITALIAN SAUSAGE, BELL PEPPER & ONION SUBS

**PREP:** 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 18 MINUTES | **MAKES:** 5 SERVINGS

## INGREDIENTS

½ yellow onion, peeled, thinly sliced  
1 red bell pepper, thinly sliced  
1 green bell pepper, thinly sliced  
½ teaspoon kosher salt  
¼ teaspoon ground black pepper  
1 tablespoon canola oil  
5 uncooked spicy Italian sausage links  
5 sub rolls

## DIRECTIONS

- 1 Toss together onions, bell peppers, salt, black pepper, and canola oil in a bowl.
- 2 Install a crisper plate in both baskets. Place sausages in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place onion and bell peppers in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 3 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 18 minutes. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 4 When cooking is complete, remove baskets from unit. Divide the onion and bell peppers between the buns, then place sausages in buns and serve.

# AIR FRYER DOUGHNUTS

**PREP:** 5 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 10 MINUTES | **MAKES:** 4-8 SERVINGS

## INGREDIENTS

200 g granulated sugar  
2 tbsp ground cinnamon  
1 can refrigerated flaky buttermilk biscuits  
60 g unsalted butter, melted

## DIRECTIONS

- 1 In a small shallow bowl, mix together sugar and cinnamon and set aside.
- 2 Remove the biscuits from the can, separate them, and place them on a cutting board. Use a 2.5 cm round biscuit cutter (or similarly-sized bottle cap) to cut holes out of the center of each biscuit.
- 3 Install a crisper plate in both baskets. Place 4 donuts in a single layer in each basket.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 360°F, and set time to 10 minutes. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1. Select START/PAUSE to begin.
- 5 Once timer has finished, remove donuts from drawers.
- 6 Dip both sides of the warm donuts into the melted butter, place in the cinnamon sugar, and flip to coat both sides. Serve warm.
- 7 Repeat step 4-6 to cook the donut holes. Set time for 5 minutes.
- 8 Alternatively, donuts can be topped with a powdered sugar glaze or a chocolate glaze with toppings of choice such as sprinkles.

# JERK-RUBBED PORK LOIN WITH CARROTS & SAGE

**PREP:** 10 MINUTES | **MARINATE:** 10 MINUTES-8 HOURS  
**TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

680 g pork loin  
3 teaspoons canola oil, divided  
2 tablespoons jerk seasoning  
450 g carrots, peeled, cut in 2.5 cm pieces  
1 tablespoon honey  
1/2 teaspoon kosher salt  
1/2 teaspoon fresh chopped sage

## DIRECTIONS

- 1 Place pork loin in a pan or high-walled dish. Blot pork dry with a paper towel. Use your hands to rub 2 teaspoons canola oil evenly over pork. Then use your hands to rub the jerk seasoning evenly over it. Wrap pork loin in plastic wrap or seal in a plastic bag and allow to marinate for a minimum of 10 minutes or up to 8 hours in the refrigerator.
- 2 In a medium bowl, toss carrots with remaining canola oil and 1/2 teaspoon salt.
- 3 Install a crisper plate in both baskets. Place marinated pork loin in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place carrots in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 25 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 16 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 5 When zones have finished cooking, check pork loin for doneness. Cooking is complete when the internal temperature of the loin reaches 145°F on an instant-read thermometer. Transfer pork loin to a plate or cutting board and let rest for at least 5 minutes.
- 6 Transfer carrots to a bowl and combine with sage.
- 7 When resting is complete, cut pork loin into slices of your desired thickness and serve with carrots.

# CAULIFLOWER PIZZA BAKE WITH TEXAS TOAST

**PREP:** 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 28 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

## INGREDIENTS

1 head of cauliflower, cut in 5 cm pieces, green leaves and stem removed  
1 tablespoon canola oil  
1 teaspoon kosher salt  
1 teaspoon ground black pepper  
1 teaspoon dried oregano  
225 g prepared pizza sauce, divided  
45 g shredded cheese, like mozzarella or four-cheese blend  
12 slices pepperoni or Genoa salami  
4 slices frozen prepared Texas toast

## DIRECTIONS

- 1 In a mixing bowl, toss cauliflower with canola oil, salt, pepper, and oregano.
- 2 Install a crisper plate in both baskets. Place cauliflower in the Zone 1 basket and insert basket in unit. Place Texas toast in the Zone 2 basket and insert basket in unit.
- 3 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 28 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 360°F, and set time for 7 minutes. Select SMART FINISH. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 4 When 10 minutes remain on the Zone 1 timer, press START/PAUSE, remove basket, and add half the pizza sauce to cauliflower. Shake basket well to coat cauliflower evenly with sauce, then spoon remaining sauce evenly over the top. Sprinkle cheese evenly over the top of cauliflower, then add pepperoni or salami slices on top. Reinsert basket and press START/PAUSE to continue cooking.
- 5 When cooking is complete, serve cauliflower with Texas toast.

# CHICKEN FRIED PORK WITH SWEET POTATO FRIES

**PREP:** 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 31 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

## INGREDIENTS

120 g all-purpose flour  
1 teaspoon smoked paprika  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon kosher salt  
1 teaspoon ground black pepper  
2 large eggs  
2-4 uncooked boneless pork chops, cut in half lengthwise, pounded 1 cm thick  
450 g frozen sweet potato fries

## DIRECTIONS

- 1 Place flour, paprika, garlic powder, salt, and pepper in a bowl and mix well.
- 2 Place eggs in a shallow bowl and whisk thoroughly for 60 seconds. Place seasoned flour in a second shallow bowl.
- 3 Working one at a time, dredge the pork chops in egg, then in seasoned flour, then again in egg, then again in flour. Set aside.
- 4 Install a crisper plate in both baskets. Place pork chops in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place sweet potato fries in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 5 Select AIR FRY, set temperature to 400°F, and set time to 15 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 31 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 6 When the Zone 2 time reaches 10 minutes, press START/PAUSE and remove basket from unit and shake basket for 10 seconds. Reinsert basket and press START/PAUSE to continue cooking.
- 7 When the Zone 1 time reaches 7 minutes, press START/PAUSE and remove basket from unit and flip pork chops using silicone-tipped tongs. Reinsert basket and press START/PAUSE to continue cooking.
- 8 When cooking is complete, transfer pork chops to a plate. Serve with sweet potato fries.

# SWEET POTATO SAUSAGE HASH

**PREP:** 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

680 g sweet potatoes, peeled, diced into 1 cm pieces  
1 tablespoon minced garlic  
1 teaspoon kosher salt plus more, as desired  
Ground black pepper, as desired  
2 tablespoons canola oil  
1 tablespoon dried sage  
450 g uncooked mild ground breakfast sausage  
1/2 large onion, peeled, diced  
1/2 teaspoon ground cinnamon  
1 teaspoon chili powder  
4 large eggs, poached or fried (optional)

## DIRECTIONS

- 1 In a bowl, toss sweet potatoes with garlic, salt, pepper, and canola oil.
- 2 Install a crisper plate in the Zone 1 basket, then place potatoes in the basket and insert basket in unit. Spread out the ground sausage in the Zone 2 basket (without a crisper plate installed), then insert basket in unit.
- 3 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 400°F, and set time to 30 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 400°F, and set time to 20 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 4 When the Zone 1 and Zone 2 times reach 10 minutes, press START/PAUSE and remove baskets from unit and shake for 10 seconds.
- 5 In Zone 1, stir in half the sage. In Zone 2, add onion and stir to combine. Once complete, press START/PAUSE and reinsert baskets to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, remove both baskets from the unit and add potatoes to the sausage mixture. Add cinnamon, sage, chili powder, and salt as desired and mix thoroughly.
- 7 When cooking is complete, stir hash, then serve immediately with a poached or fried egg on top, if desired.

**TIP:** If you're not a fan of sausage, you can replace with your favorite meatless option or chicken sausage alternative.

# CHICKEN TENDERS & CURLY FRIES

**PREP:** 5 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

450 g frozen chicken tenders  
450 g frozen curly French fries  
Dipping sauces of your choice

## DIRECTIONS

- 1 Install a crisper plate in both baskets. Place chicken tenders in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place curly French fries in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 2 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 22 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 400°F, and set time to 30 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 3 When the Zone 1 and 2 times reach 8 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove the baskets from unit and shake for 10 seconds. Reinsert baskets in unit and press START/PAUSE to resume cooking.
- 4 When cooking is complete, serve immediately with your favorite dipping sauces.

# MAPLE-GLAZED TURKEY BREASTS & GREEN BEAN CASSEROLE

**PREP:** 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 40 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

### TURKEY

2 tablespoons pure maple syrup, warmed  
1 tablespoon canola oil  
2 teaspoons chili powder  
½ tablespoon smoked paprika  
1 teaspoon kosher salt  
½ teaspoon ground black pepper  
1 uncooked split turkey breast (1 kg), fat trimmed, bone removed

### GREEN BEAN CASSEROLE

1 bag (450 g) French-style frozen green beans  
1 can (300 g) cream of mushroom soup  
120 ml milk  
Kosher salt and ground black pepper, to taste  
80 g store-bought crispy fried onions, divided

## DIRECTIONS

- 1 In a bowl, stir together the maple syrup and all turkey breast seasonings. Toss turkey breasts in the mixture.
- 2 In a separate bowl, whisk together the mushroom soup, milk, salt, and pepper for the green bean casserole. Add green beans and 40 g fried onions and toss together.
- 3 Install a crisper plate in the Zone 1 basket, then place turkey breasts in the basket and insert basket in unit. Place green bean mixture in the Zone 2 basket (without a crisper plate installed), then insert basket in unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 360°F, and set time to 40 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 350°F, and set time to 30 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 5 When the Zone 1 and Zone 2 times reach 15 minutes, remove Zone 1 basket from unit and flip turkey breasts using silicone-tipped tongs. Reinsert basket to continue cooking. Remove Zone 2 basket from unit and stir green bean mixture then cover the top with remaining onions. Reinsert basket to continue cooking.
- 6 When the Zone 1 time reaches zero, check turkey breasts for doneness. Cooking is complete when their internal temperature reaches at least 165°F on an instant-read thermometer. Serve green bean casserole with the turkey breasts.

# GARLIC SHRIMP & BLISTERED ROSEMARY TOMATOES

**PREP:** 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 11 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

## INGREDIENTS

450 g uncooked large shrimp, peeled, deveined  
10 cloves garlic, peeled, finely chopped  
2 teaspoons dried thyme  
½ tablespoon chili powder  
2 tablespoons canola oil  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
500 g cherry tomatoes  
1 tablespoon dried rosemary

## DIRECTIONS

- 1 In a bowl, toss shrimp with garlic, thyme, chili powder, 1 tablespoon canola oil, salt, and pepper.
- 2 In a separate bowl, toss tomatoes with remaining oil, rosemary, salt, and pepper.
- 3 Install a crisper plate in both baskets. Place shrimp in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place tomatoes in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 11 minutes. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 5 When the Zone 1 and Zone 2 times reach 5 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove the baskets from unit and shake for 10 seconds. Reinsert baskets in unit and press START/PAUSE to resume cooking.
- 6 When cooking is complete, serve immediately over salad greens or toasted bread.

# ROASTED SALMON & PARMESAN ASPARAGUS

**PREP:** 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 17 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 tablespoons Montreal Steak Seasoning  
3 tablespoons brown sugar  
3 uncooked salmon fillets (170 g each)  
2 tablespoons canola oil, divided  
450 g asparagus, ends trimmed  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
20 g shredded Parmesan cheese, divided

## DIRECTIONS

- 1 In a small bowl, mix together steak seasoning and brown sugar.
- 2 Rub tops of each salmon fillet with 1 teaspoon oil, then cover fillets generously with sugar mixture. Set aside.
- 3 In a bowl, toss asparagus with remaining 1 tablespoon oil, salt, and pepper.
- 4 Install a crisper plate in both baskets. Place the fillets in the Zone 1 basket, skin side down, then insert basket in unit. Place the asparagus in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 5 Select Zone 1, select ROAST, set temperature to 390°F, and set time to 17 minutes. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 6 When the Zone 2 time reaches 7 minutes, remove basket from unit and flip asparagus using silicone-tipped tongs. Reinsert basket to continue cooking.
- 7 When the Zone 2 time reaches 2 minutes, remove basket from unit and sprinkle half the parmesan cheese over the asparagus and give the basket a light toss. Reinsert basket to continue cooking.
- 8 When cooking is complete, transfer fillets and asparagus to a serving plate. Sprinkle the remaining Parmesan cheese over the asparagus and serve.

# CHEESY SPINACH STUFFED MUSHROOMS & VEGETABLE MEDLEY

**PREP:** 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 27 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

### MUSHROOMS

1 (340 g) bag frozen chopped spinach, defrosted  
55 g cream cheese  
20 g shredded parmesan cheese  
55 g shredded mozzarella cheese, divided  
1 tablespoon minced garlic  
1/2 teaspoon kosher salt  
1/2 teaspoon ground black pepper  
2 large portobello mushrooms, cleaned, stems removed

### VEGETABLE MEDLEY

1 zucchini, diced in 1 cm pieces  
1 red bell pepper, diced in 1 cm pieces  
1 onion, sliced in wedges and petals separated  
2 tablespoons canola oil  
1 tablespoon dried thyme  
Kosher salt and ground black pepper, to taste

## DIRECTIONS

- 1 Wrap spinach in a cotton towel or paper towels and squeeze out excess liquid.
- 2 In a bowl, mix together cream cheese, parmesan cheese, 20 g mozzarella cheese, garlic salt, and pepper. Add spinach and mix well.
- 3 Fill the mushrooms with the spinach and cheese mixture.
- 4 In a separate bowl, combine all vegetable medley ingredients and toss well.
- 5 Install a crisper plate in both baskets. Place prepared mushrooms in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place vegetables in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 6 Select Zone 1, select ROAST, set temperature to 360°F, and set time to 15 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 360°F, and set time to 27 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 7 When the Zone 1 and Zone 2 times reach 10 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove the Zone 2 basket from unit and shake for 10 seconds. Reinsert basket in unit and press START/PAUSE to resume cooking.
- 8 When cooking is complete, serve immediately.

# BUFFALO TOFU WITH CHEESY RANCH BROCCOLI

**PREP:** 5 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 35 MINUTES  
**MAKES:** 3 SERVINGS

## INGREDIENTS

1 container (400 g) extra firm tofu, cut into 5 cm pieces  
120 g buffalo sauce, divided  
340 g broccoli florets  
1 packet (30 g) ranch seasoning and dressing mix  
3 tablespoon canola oil  
20 g shredded cheddar cheese  
20 g blue cheese crumbles  
2 tablespoons sliced scallions

## DIRECTIONS

- 1 In a bowl, toss tofu with 60 g Buffalo sauce until tofu is coated. In a separate bowl, toss broccoli with ranch seasoning and oil.
- 2 Install a crisper plate in both baskets. Place tofu in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place broccoli in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 3 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 400°F, and set time to 35 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 20 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 4 After 10 minutes, remove Zone 1 basket from unit and shake for 10 seconds. Reinsert basket to continue cooking.
- 5 After 10 more minutes, remove Zone 1 basket from unit and shake again for 10 seconds. Reinsert basket to continue cooking.
- 6 When 10 minutes are remaining in both zones, remove each basket from unit and shake for 10 seconds. Reinsert baskets to continue cooking.
- 7 When 1 minute remains in both zones, remove Zone 2 basket and add cheddar cheese, tossing to incorporate into the broccoli. Reinsert basket to continue cooking.
- 8 When cooking is complete, remove tofu from Zone 1 basket and toss tofu with remaining buffalo sauce and half the blue cheese. Serve tofu topped with remaining blue cheese and scallions.

# COCONUT-LIME COD WITH GREEN PEPPER CAULIFLOWER RICE

**PREP:** 10 MINUTES | **MARINATE:** 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 20 MINUTES  
**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

1 can (400 ml) unsweetened coconut milk  
1 ½ teaspoons lime juice  
4 cod fillets (115 g each)  
3 teaspoons kosher salt, divided  
½ white onion, peeled, diced  
½ teaspoon garlic powder  
4 teaspoons canola oil, divided  
280 g cauliflower rice  
½ green bell pepper, chopped  
30 g fresh cilantro, stems removed, for garnish

## DIRECTIONS

- 1 Install a crisper plate in the Zone 1 basket. In a medium bowl, combine coconut milk and lime juice. Season each fillet with 1/2 teaspoon salt, then place them in coconut milk mixture and marinate for 20 minutes. After fillets have marinated, place them in the Zone 1 basket.
- 2 In a small bowl, gently toss diced onion and garlic powder with 1 teaspoon canola oil and place in the Zone 2 basket (with no crisper plate installed).
- 3 Select Zone 1, select AIR FRY set temperature to 375°F, and set time to 20 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 325°F, and set time to 16 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 4 In a separate medium bowl, gently toss cauliflower rice, bell pepper, remaining salt, and remaining canola oil.
- 5 When the Zone 2 time reaches 10 minutes, remove basket from unit and add cauliflower rice mixture to the onion and stir to combine. Reinsert basket to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, serve cauliflower rice in a bowl, gently placing cod fillets on top. Garnish with fresh cilantro, if desired.

**TIP:** Salmon can be substituted for cod in this recipe if desired.





# NINJA Foodi

2-BASKET AIR FRYER

Looking for more recipe inspiration,  
tips, and tricks?

Join us and thousands of Foodi friends  
on the Official Ninja Foodi Family™ Community.  
[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

    @NinjaKitchen

 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

For questions or to register your product,  
visit us online at [ninjakitchen.com](https://www.ninjakitchen.com)

Veillez lire le guide de l'utilisateur Ninja® ci-joint avant d'utiliser votre appareil.

**NINJA™**  
**Foodi™**

**FRITEUSE À AIR CHAUD À 2 PANIERS**

**GUIDE DE  
DÉMARRAGE  
RAPIDE**

---

**+ TABLEAUX DE CUISSON  
+ 15 RECETTES IRRÉSISTIBLES**

---

# Utilisation de la technologie DualZone™

## SMART FINISH (finition intelligente)

Vous faites cuire 2 aliments en utilisant 2 fonctions, températures ou temps de cuisson différents? Programmez chaque zone et utilisez le SMART SET (réglage intelligent) pour que les deux zones se terminent en même temps.



### ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [friteuse à convection]).



### ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



### ÉTAPE 3 : programmer la zone 2

- Sélectionnez la zone 2.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. ROAST [rôtir]) et répétez l'étape 2.



### ÉTAPE 4 : commencer la cuisson

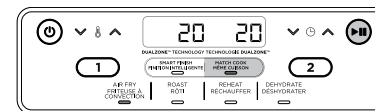
- Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente).
- Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- La zone ayant la durée de cuisson la plus courte affichera HOLD (en attente).



**REMARQUE :** Pour assurer la synchronisation des durées de cuisson, appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause). Consultez la page 6 pour obtenir des instructions supplémentaires.

## MATCH COOK (même cuisson)

Vous cuisinez les mêmes aliments dans chaque zone? Réglez la zone 1 et utilisez MATCH COOK (même cuisson) pour appliquer automatiquement ces réglages à la zone 2.



### ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [friteuse à convection]).



### ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



### ÉTAPE 3 : commencer la cuisson

- Sélectionnez MATCH COOK (même cuisson).
- Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.



**REMARQUE :** Pour mettre une zone sur pause ou annuler la durée d'une zone, consultez la page 6 pour des instructions supplémentaires.

# Utilisation de la technologie DualZone™ - suite

**Vous souhaitez cuire deux aliments, mais vous ne voulez pas le faire l'un à la suite de l'autre? Remplissez les deux zones et programmez manuellement chacune d'entre elles afin que la cuisson commence en même temps.**



## ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [friteuse à convection]).



## ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



## ÉTAPE 3 : programmer la zone 2

- Répétez les étapes 1 et 2 pour la zone 2.



## ÉTAPE 4 : commencer la cuisson

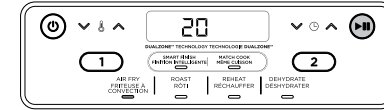
- Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.



**REMARQUE :** Pour mettre une zone sur pause ou annuler la durée d'une zone, consultez la page 6 pour des instructions supplémentaires.

# Utilisation d'une seule zone

**Vous ne souhaitez cuire qu'un aliment? Remplissez une seule zone et utilisez l'appareil comme une friteuse à air chaud traditionnelle.**



## ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [friteuse à convection]).



**REMARQUE :** Si vous souhaitez cuire dans la zone 2 seulement, sélectionnez tout d'abord cette dernière, puis sélectionnez une fonction.

## ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



## ÉTAPE 3 : commencer la cuisson

- Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.



## Pause et fin des durées de cuisson

### Mettre une seule zone sur pause (lorsque les deux zones sont en cours de cuisson)

#### ÉTAPE 1 : mettre une seule zone en pause

- Sélectionnez la zone que vous souhaitez mettre sur pause (p. ex. la zone 1).
- Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).



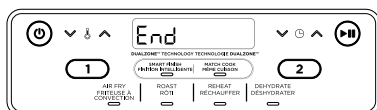
**REMARQUE :** Dans le mode SMART FINISH (finition intelligente), nous recommandons d'appuyer sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour mettre les deux zones sur pause. Le fait de mettre une seule zone sur pause aura une incidence sur la synchronisation des fins de cuisson.

#### ÉTAPE 2 : reprendre la cuisson

- Pour reprendre la cuisson, appuyez de nouveau sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).



### Mettre fin à la durée de cuisson dans une seule zone (lorsque les deux zones sont utilisées)



#### ÉTAPE 1 : sélectionner la zone

- Sélectionnez la zone pour laquelle vous souhaitez arrêter la cuisson (p. ex. la zone 1).



#### ÉTAPE 2 : ajuster la durée

- Appuyez sur la flèche TIME (durée) vers le bas.
- Réglez la durée à 0.



#### ÉTAPE 3 : reprendre la cuisson

- Après 3 secondes, « END » (fin) s'affichera à l'écran.
- La cuisson se poursuivra dans l'autre zone.

# PRÊT À COMMENCER LA CUISSON?

Apprenez à cuisiner des repas  
complets qui seront prêts en même  
temps.

RETOURNEZ POUR  
DÉCOUVRIR :

Une seule zone et technologie  
DualZone™ Tableaux de cuisson 8

TABLEAUX DE RECETTES SMART  
FINISH (finition intelligente) 14

15 Recettes irrésistibles 16

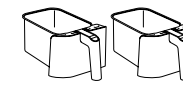
# Tableau de cuisson de la friteuse à convection

**REMARQUE :** Vous ne trouvez pas les aliments que vous recherchez dans les tableaux ci-dessous? Trouvez un aliment similaire et diminuez la durée de cuisson de 25 %. Pour les aliments congelés, diminuez la durée de cuisson qui figure sur l'emballage de 25 %. Pour de meilleurs résultats, vérifiez souvent les aliments et augmentez la durée de cuisson si nécessaire.

| INGRÉDIENT                        | QUANTITÉ PAR ZONE                 | PRÉPARATION   | TOUILLER DANS L'HUILE                       | TEMPÉRATURE     | UNE SEULE ZONE | DOUBLE ZONE |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---|-----------------|----------------|-------------|
| <b>LÉGUMES</b>                    |                                   |   |   |                 |                |             |
| Asperges                          | 1 botte                           | Entières, parées  | 2 cuillères à café                          | 390 °F (200 °C) | 8 à 12 min     | 20 à 25 min |
| Betteraves                        | 6 ou 7 petites                    | Entières  | Aucun                                       | 390 °F (200 °C) | 30 à 35 min    | 35 à 40 min |
| Poivrons (à rôtir)                | 3 petits poivrons                 | Entières  | Aucun                                       | 390 °F (200 °C) | 10 à 15 min    | 15 à 20 min |
| Brocoli                           | 1 tête                            | Coupé en fleurons de 2 cm   | 1 c. à soupe                                | 390 °F (200 °C) | 8 à 10 min     | 15 à 17 min |
| Choux de Bruxelles                | 450 g                             | Coupés en deux, sans les tiges  | 1 c. à soupe                                | 400 °F (205 °C) | 15 à 20 min    | 20 à 25 min |
| Courge musquée                    | 680 g                             | Coupée en morceaux de 2 à 5 cm.   | 1 c. à soupe                                | 390 °F (200 °C) | 20 à 25 min    | 35 à 40 min |
| Carottes                          | 450 g                             | Pelées et coupées en morceaux de 1 cm   | 1 c. à soupe                                | 390 °F (200 °C) | 13 à 16 min    | 25 à 30 min |
| Chou-fleur                        | 1 tête                            | Coupé en fleurons de 2 cm   | 2 c. à soupe                                | 390 °F (200 °C) | 17 à 20 min    | 20 à 25 min |
| Maïs en épis                      | 2 épis, coupés en deux            | Sans l'enveloppe  | 1 c. à soupe                                | 390 °F (200 °C) | 12 à 15 min    | 18 à 20 min |
| Haricots verts                    | 1 sac (340 g)                     | Paré  | 1 c. à soupe                                | 390 °F (200 °C) | 8 à 10 min     | 10 à 15 min |
| Chou frisé (pour les croustilles) | 335 g, bien tassé                 | Déchiré en morceaux, sans les tiges   | Aucun                                       | 150 °C (300 °F) | 7 à 9 min      | 15 à 20 min |
| Champignons                       | 230 g                             | Rincés, coupés en quartiers   | 1 c. à soupe                                | 390 °F (200 °C) | 7 à 9 min      | 13 à 15 min |
| Pommes de terre, Russet           | 680 g                             | Coupées en quartiers de 2,5 cm  | 1 c. à soupe                                | 400 °F (205 °C) | 20 à 22 min    | 35 à 38 min |
|                                   | 450 g                             | Frites coupées à la main*, minces   | 1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile de canola | 400 °F (205 °C) | 20 à 24 min    | 30 à 35 min |
|                                   | 450 g                             | Frites coupées à la main*, épaisses   | 1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile de canola | 400 °F (205 °C) | 19 à 24 min    | 35 à 40 min |
|                                   | 3 entières (170 à 230 g)          | Piquées 3 fois avec une fourchette  | Aucun                                       | 400 °F (205 °C) | 30 à 35 min    | 37 à 40 min |
| Patates douces                    | 680 g                             | Coupées en morceaux de 2 cm   | 1 c. à soupe                                | 400 °F (205 °C) | 15 à 20 min    | 30 à 35 min |
|                                   | 3 entières (170 à 230 g)          | Piquées 3 fois avec une fourchette  | Aucun                                       | 400 °F (205 °C) | 36 à 42 min    | 40 à 45 min |
| Courgettes                        | 450 g                             | Coupés en quartier dans le sens de la longueur, puis coupés en morceaux de 2,5 cm | 1 c. à soupe                                | 390 °F (200 °C) | 15 à 18 min    | 25 à 28 min |
| <b>VOLAILLE</b>                   |                                   |   |   |                 |                |             |
| Poitrines de poulet               | 2 poitrines (340 à 680 g chacune) | Avec os   | Badigeonnées d'huile                        | 390 °F (200 °C) | 25 à 30 min    | 30 à 35 min |
|                                   | 4 poitrines (230 à 340 g chacune) | Désossées   | Badigeonnées d'huile                        | 390 °F (200 °C) | 22 à 24 min    | 25 à 28 min |
| Cuisses de poulet                 | 2 cuisses (170 à 285 g chacune)   | Avec os   | Badigeonnées d'huile                        | 390 °F (200 °C) | 22 à 28 min    | 26 à 29 min |
|                                   | 4 cuisses (115 à 230 g chacune)   | Désossées   | Badigeonnées d'huile                        | 390 °F (200 °C) | 18 à 22 min    | 25 à 28 min |
| Ailes de poulet                   | 1 kg                              | Pilons et joints  | 1 c. à soupe                                | 390 °F (200 °C) | 18 à 22 min    | 43 à 47 min |
| <b>POISSON ET FRUITS DE MER</b>   |                                   |   |   |                 |                |             |
| Beignets de crabe                 | 2 beignets (170 à 230 g chacun)   | Aucun   | Badigeonnées d'huile                        | 390 °F (200 °C) | 5 à 10 min     | 10 à 13 min |
| Queues de homard                  | 4 queues (85 à 115 g chacune)     | Entières  | Aucun                                       | 390 °F (200 °C) | 5 à 8 min      | 15 à 18 min |
| Filets de saumon                  | 3 filets (115 g chacun)           | Aucun   | Badigeonnées d'huile                        | 400 °F (205 °C) | 7 à 12 min     | 13 à 17 min |
| Crevettes                         | 450 g                             | Entières, pelées, avec les queues   | 1 c. à soupe                                | 390 °F (200 °C) | 7 à 10 min     | 10 à 13 min |



**UNE SEULE ZONE**  
Lorsque vous cuisez dans une seule zone — l'autre zone n'étant pas utilisée.



**DOUBLE ZONE**  
Lorsque vous cuisez dans les deux zones — les mêmes aliments ou des aliments différents.

**Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.**

Pour mettre les deux zones sur pause lorsque SMART FINISH (finition intelligente) est utilisée, appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Pour mettre une zone individuelle sur pause lorsque les deux zones sont en train de cuire, appuyez sur celle que vous souhaitez mettre sur pause, puis appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Pour reprendre la cuisson, appuyez de nouveau sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Utilisez ces durées de cuisson comme guide en les ajustant selon votre préférence.

## Remuez vos aliments

Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons de remuer vos aliments au moins deux fois pendant le cycle de cuisson.



**OU**

Mélangez avec des pinces recouvertes de silicone



\* Après avoir coupé les pommes de terre, laissez tremper les frites crues dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'amidon inutile. Tamponnez pour les sécher. Plus les frites sont bien séchées, meilleurs sont les résultats.

# Tableau de cuisson de la friteuse à convection, suite



| INGRÉDIENT                    | QUANTITÉ PAR ZONE                                   | PRÉPARATION       | TOUILLER DANS L'HUILE | TEMPÉRATURE     |             |             |
|-------------------------------|---|-------------------|-----------------------|-----------------|-------------|-------------|
| <b>BŒUF</b>                   |   |                   |                       |                 |             |             |
| Hamburgers                    | 2 boulettes de 115 g, 80% maigre                    | Épaisseur de 1 cm | Badigeonnées d'huile  | 390 °F (200 °C) | 8 à 10 min  | 10 à 13 min |
| Biftecks                      | 2 biftecks (230 g chacun)                           | Entières          | Badigeonnées d'huile  | 390 °F (200 °C) | 10 à 20 min | 14 à 18 min |
| <b>PORC</b>                   |   |                   |                       |                 |             |             |
| Bacon                         | 3 tranches, coupées en deux                         | Aucun             | Aucun                 | 175 °C (350 °F) | 8 à 10 min  | 9 à 12 min  |
| Côtelettes de porc            | 2 côtelettes épaisses avec os (285 à 340 g chacune) | Avec os           | Badigeonnées d'huile  | 390 °F (200 °C) | 15 à 17 min | 23 à 27 min |
|                               | 2 côtelettes désossées (230 g chacune)              | Désossées         | Badigeonnées d'huile  | 390 °F (200 °C) | 14 à 17 min | 17 à 20 min |
| Filets de porc                | 450 g   | Aucun             | Badigeonnées d'huile  | 375 °F (190 °C) | 15 à 20 min | 25 à 30 min |
| Saucisses                     | 5 saucisses   | Aucun             | Aucun                 | 390 °F (200 °C) | 7 à 10 min  | 17 à 22 min |
| <b>ALIMENTS CONGELÉS</b>      |   |                   |                       |                 |             |             |
| Escalopes de poulet           | 3 escalopes   | Aucun             | Aucun                 | 400 °F (205 °C) | 18 à 21 min | 20 à 25 min |
| Croquettes de poulet          | 1 boîte (340 g)                                     | Aucun             | Aucun                 | 390 °F (200 °C) | 10 à 13 min | 18 à 21 min |
| Filets de poisson             | 1 boîte (6 filets)                                  | Aucun             | Aucun                 | 390 °F (200 °C) | 14 à 16 min | 17 à 22 min |
| Bâtonnets de poisson          | 18 bâtonnets de poisson (320 g)                     | Aucun             | Aucun                 | 390 °F (200 °C) | 10 à 13 min | 16 à 19 min |
| Frites                        | 450 g   | Aucun             | Aucun                 | 400 °F (205 °C) | 18 à 22 min | 28 à 32 min |
| Frites                        | 1 kg  | Aucun             | Aucun                 | 400 °F (205 °C) | 32 à 36 min | 50 à 55 min |
| Bâtonnets de mozzarella       | 1 boîte (320 g)                                     | Aucun             | Aucun                 | 375 °F (190 °C) | 8 à 10 min  | 10 à 12 min |
| Chaussons chinois             | 2 sacs (300 g)                                      | Aucun             | 1 c. à soupe          | 390 °F (200 °C) | 12 à 14 min | 16 à 18 min |
| Rouleaux de pizza             | 1 sac (570 g, 40 morceaux)                          | Aucun             | Aucun                 | 390 °F (200 °C) | 12 à 15 min | 15 à 18 min |
| Crevettes popcorn             | 1 boîte (400 à 450 g)                               | Aucun             | Aucun                 | 390 °F (200 °C) | 9 à 11 min  | 14 à 18 min |
| Frites de patate douce        | 450 g   | Aucun             | Aucun                 | 375 °F (190 °C) | 20 à 22 min | 30 à 32 min |
| Croquettes de pommes de terre | 450 g   | Aucun             | Aucun                 | 375 °F (190 °C) | 18 à 22 min | 25 à 27 min |
| Rondelles d'oignon            | 280 g   | Aucun             | Aucun                 | 375 °F (190 °C) | 13 à 16 min | 18 à 22 min |

**REMARQUE :** Vous ne trouvez pas les aliments que vous recherchez dans les tableaux ci-dessous? Trouvez un aliment similaire et diminuez la durée de cuisson de 25 %. Pour les aliments congelés, diminuez la durée de cuisson qui figure sur l'emballage de 25 %. Pour de meilleurs résultats, vérifiez souvent les aliments et augmentez la durée de cuisson si nécessaire.

**Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.**

Pour mettre les deux zones sur pause lorsque SMART FINISH (finition intelligente) est utilisée, appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Pour mettre une zone individuelle sur pause lorsque les deux zones sont en train de cuire, appuyez sur celle que vous souhaitez mettre sur pause, puis appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Pour reprendre la cuisson, appuyez de nouveau sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Utilisez ces durées de cuisson comme guide en les ajustant selon votre préférence.

## Remuez vos aliments

Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons de remuer vos aliments au moins deux fois pendant le cycle de cuisson.



**OU**

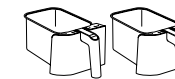
Mélangez avec des pinces recouvertes de silicone



# Tableau de déshydratation



**UNE SEULE ZONE**  
Lorsque vous cuisez dans une seule zone – l'autre zone n'étant pas utilisée.



**DOUBLE ZONE**  
Lorsque vous cuisez dans les deux zones – les mêmes aliments ou des aliments différents.

| INGRÉDIENTS                      | PRÉPARATION   | TEMPÉRATURE    |  |
|----------------------------------|---|----------------|--|
| <b>FRUITS ET LÉGUMES</b>         |   |                | <b>LES DURÉES SONT LES MÊMES POUR LES DEUX ZONES</b> |
| Pommes                           | Évidées, coupées en tranches de 3 mm, trempées dans de l'eau citronnée, séchées en tapotant | 135 °F (60 °C) | 7 à 8 heures   |
| Asperges                         | Coupées en morceaux de 2 cm, blanchies  | 135 °F (60 °C) | 6 à 8 heures   |
| Bananes                          | Pelées, coupées en morceaux de 1 cm   | 135 °F (60 °C) | 8 à 10 heures  |
| Betteraves                       | Pelées, coupées en tranches de 6 mm   | 135 °F (60 °C) | 6 à 8 heures   |
| Aubergine                        | Pelée, coupée en tranches de 6 mm, blanchie   | 135 °F (60 °C) | 6 à 8 heures   |
| Fines herbes                     | Rincées, tamponnées pour sécher, tiges retirées   | 135 °F (60 °C) | 4 heures   |
| Racine de gingembre              | Coupée en tranches de 1 cm d'épaisseur  | 135 °F (60 °C) | 6 heures   |
| Mangues                          | Pelées, coupées en morceaux de 1 cm, noyau retiré   | 135 °F (60 °C) | 6 à 8 heures   |
| Champignons                      | Nettoyez à l'aide d'une brosse douce (ne pas laver)   | 135 °F (60 °C) | 6 à 8 heures   |
| Ananas                           | Pelé, cœur retiré et coupé en tranches de 10 à 13 mm  | 135 °F (60 °C) | 6 à 8 heures   |
| Fraises                          | Coupez en deux ou en tranches de 1 cm d'épaisseur   | 135 °F (60 °C) | 6 à 8 heures   |
| Tomates                          | Coupées en tranches de 1 cm ou râpées, passées à la vapeur si une réhydratation est prévue  | 135 °F (60 °C) | 6 à 8 heures   |
| <b>VIANDE, VOLAILLE, POISSON</b> |   |                |  |
| Charqui de bœuf                  | Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit   | 150 °F (66 °C) | 5 à 7 heures   |
| Charqui de poulet                | Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit   | 150 °F (66 °C) | 5 à 7 heures   |
| Charqui de dinde                 | Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit   | 150 °F (66 °C) | 5 à 7 heures   |
| Charqui de saumon                | Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit   | 150 °F (66 °C) | 3 à 5 heures   |



# Utilisation de la technologie DualZone™ :

## SMART FINISH (finition intelligente)

**SMART FINISH** (finition intelligente) élimine le besoin de cuissons successives. Vous pouvez dorénavant cuire deux aliments différents ayant deux durées de cuisson différentes et constater que leur cuisson finit en même temps. Vous n'avez qu'à programmer chaque zone et laisser la fonction **SMART FINISH** (finition intelligente) faire le reste.

**REMARQUE :** Pour toutes les recettes qui figurent dans ce tableau, assaisonnez avec du sel et du poivre, au goût.

| RECETTE  | AMOUNT  | MIX OR COMBINE THESE INGREDIENTS   | FUNCTION          | TEMP/TIME                         |
|--|---|--|-------------------|-----------------------------------|
| <b>Beignets de crabe</b>                           | 2 beignets de crabe   | Badigeonnez de beurre fondu  | Frit à convection | 390 °F (200 °C)   15 minutes      |
| <b>Tomates grillées au vinaigre balsamique</b>     | 500 g de tomates cerises  | 120 mL de vinaigre balsamique<br>1 c. à soupe d'huile de canola  | Braise            | 390 °F (200 °C)   15 minutes      |
| <b>Côtelettes de porc à la sauge et à l'érable</b> | 2 ou 3 côtelettes désossées (115 g chacune)                           | 1 c. à soupe d'huile de canola<br>1 c. à soupe de sirop d'érable                                       | Braise            | 390 °F (200 °C)   17 à 20 minutes |
| <b>Pommes de terre Russet à la cajun</b>           | 4 pommes de terre moyennes en dés                                     | 2 c. à soupe d'huile de canola<br>2 c. à soupe d'assaisonnement cajun                                  | Frit à convection | 400 °F (205 °C)   30 minutes      |
| <b>Pain de viande classique</b>                    | 450 g de mélange pour pain de viande (bœuf, porc, veau)               | 60 mL de ketchup, 60 mL de moutarde jaune,<br>1 œuf, 40 g de chapelure panko, 20 g de fromage parmesan | Frit à convection | 330 °F (165 °C)   35 minutes      |
| <b>Haricots verts aux amandes</b>                  | 450 g de haricots verts, extrémités coupées                           | 2 c. à soupe d'huile de canola<br>54 g d'amandes effilées  | Frit à convection | 390 °F (200 °C)   15 minutes      |
| <b>Saumon au glaçage miso</b>                      | 3 filets de saumon (170 g chacun)                                     | 2 c. à soupe de pâte de miso, 1 cuillère à thé d'huile de canola<br>Badigeonnez le saumon              | Frit à convection | 390 °F (200 °C)   15 minutes      |
| <b>Choux de Bruxelles au miel et aux noisettes</b> | 450 g de choux de Bruxelles coupés en deux                            | 2 c. à soupe d'huile de canola, 85 g de miel,<br>75 g de noisettes hachées                             | Frit à convection | 390 °F (200 °C)   23 minutes      |
| <b>Cuisses de poulet Buffalo</b>                   | 4 cuisses de poulet désossées avec la peau (115 à 145 g chacune)      | 240 ml de sauce buffalo, mélangez avec le poulet   | Frit à convection | 400 °F (205 °C)   27 minutes      |
| <b>Burger végétarien</b>                           | 450 g de « viande » hachée végétarienne (4 galettes de 115 g chacune) | 1 c. à soupe d'ail émincé, 1 c. à soupe d'oignon émincé  | Frit à convection | 375 °F (190 °C)   20 minutes      |
| <b>Chou-fleur méditerranéen</b>                    | 1 tête de chou-fleur coupée en fleurons de 1 cm                       | 115 g de tahini, 2 c. à soupe d'huile de canola  | Frit à convection | 390 °F (200 °C)   35 minutes      |
| <b>Frites</b>                                      | 450 g de frites   | Assaisonnez au goût  | Frit à convection | 400 °F (205 °C)   30 minutes      |

**RÉGLEZ LES DEUX ZONES ET UTILISEZ SMART FINISH (FINITION INTELLIGENTE)**

**REMARQUE :** Pour de meilleurs résultats, commencez à vérifier si les aliments sont cuits 2 minutes avant la fin de la durée de cuisson. Arrêtez la cuisson en tout temps lorsque le niveau de croustillant désiré est obtenu, mais assurez-vous que toute protéine crue a atteint une température sécuritaire.

# TORTELLINIS AU SEL ET AU POIVRE AVEC MINIBROCOLIS CITRONNÉS

Prép. : 10 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 17 MINUTES | DONNE : 2 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

1 botte de minibrocolis (environ 225 g)  
4 c. à thé d'huile de canola, séparée  
2 c. à thé de sel casher, séparé  
2 c. à thé de poivre noir moulu, séparé  
½ c. à thé de piment rouge broyé  
1 sac de tortellinis frais (environ 280 g)  
2 c. à soupe de fromage parmesan râpé  
Jus de ½ citron (environ 1 c. à soupe)

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol à mélanger, combinez les minibrocolis avec 2 cuillères à thé d'huile de canola, 1 cuillère à thé de sel, 1 cuillère à thé de poivre et le piment rouge broyé.
- 2 Dans un bol séparé, mélangez les minibrocolis avec le reste d'huile de canola, de sel et de poivre.
- 3 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez les minibrocolis dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les tortellinis dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 17 minutes. Sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 350 °F (175 °C), et la durée à 12 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 6 minutes de cuisson dans les deux zones, retirez le panier de la zone 1 et utilisez des pinces avec embout en caoutchouc pour retourner les minibrocolis. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson. Retirez le panier de la zone 2 et remuez les ingrédients. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, mélangez les minibrocolis avec le jus de citron, et les tortellinis avec le fromage parmesan. Servez immédiatement.

# SOUS-MARINS À LA SAUCISSE ITALIENNE ÉPICÉE, AUX POIVRONS ET À L'OIGNON

Prép. : 10 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 18 MINUTES | DONNE : 5 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

½ oignon jaune, pelé, émincé  
1 poivron rouge, tranché finement  
1 poivron vert, tranché finement  
½ c. à thé de sel casher  
¼ c. à thé de poivre noir moulu  
1 c. à soupe d'huile de canola  
5 chapelets de saucisses italiennes non cuites  
5 pains à sous-marins

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélangez l'oignon, les poivrons, le sel, le poivre noir et l'huile de canola.
- 2 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Placez les saucisses dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Mettez l'oignon et les poivrons dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 390 °F (200 °C), et la durée à 18 minutes. Sélectionnez MATCH COOK (même cuisson) pour appliquer les réglages de la zone 2 à la zone 1. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, retirez les paniers de l'appareil. Divisez le mélange d'oignon et de poivrons entre les petits pains, déposez les saucisses dessus, puis servez.

# BEIGNES À LA FRITEUSE À AIR CHAUD

**Prép.** : 5 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 10 MINUTES | **DONNE** : 4 À 8 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

200 g de sucre cristallisé  
2 c. à soupe de cannelle moulue  
1 boîte de biscuits au babeurre réfrigérés  
60 g de beurre non salé, fondu

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un petit bol peu profond, mélangez le sucre et la cannelle, puis réservez.
- 2 Retirez les biscuits de la boîte, séparez-les et placez-les sur une planche à découper. Utilisez un emporte-pièce rond de 2,5 cm (ou une capsule de bouteille de taille similaire) pour découper des trous au centre de chaque biscuit.
- 3 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Placez 4 beignes en une seule couche dans chaque panier.
- 4 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (FRITEUSE À CONVECTION), réglez la température à 360 °F (180 °C), et la durée à 10 minutes. Sélectionnez MATCH COOK (même cuisson) pour appliquer les réglages de la zone 2 à la zone 1. Sélectionnez START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer.
- 5 Lorsque la minuterie sonne, retirez les beignes des tiroirs.
- 6 Trempez les deux côtés des beignes chauds dans le beurre fondu, puis dans le sucre à la cannelle. Servez chaud.
- 7 Répétez les étapes 4 à 6 pour cuire les trous de beigne. Réglez la minuterie à 5 minutes.
- 8 Les beignes peuvent aussi être nappés d'un glaçage au sucre ou au chocolat, avec la garniture de votre choix, comme des bonbons décoratifs.

# LONGE DE PORC ENROBÉE D'ASSAISONNEMENT JAMAÏCAIN AVEC CAROTTES ET SAUGE

**Prép.** : 10 MINUTES | **MARINADE** : 10 MINUTES À 8 HEURES  
**DURÉE DE CUISSON** : 25 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

680 g de longe de porc  
3 c. à thé d'huile de canola, séparée  
2 c. à soupe d'assaisonnement jamaïcain  
450 g de carottes, pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm  
1 c. à soupe de miel  
1/2 c. à thé de sel casher  
1/2 c. à thé de sauge fraîche hachée

## INSTRUCTIONS

- 1 Placez la longe de porc dans une poêle ou un plat profond. Tapotez le porc pour le sécher à l'aide d'un essuie-tout. Utilisez vos mains pour badigeonner uniformément 2 cuillères à thé d'huile canola sur le porc. Puis utilisez de nouveau vos mains pour badigeonner uniformément l'assaisonnement jamaïcain. Enveloppez la longe de porc d'une pellicule de plastique ou placez-la dans un sac de plastique que vous fermerez et laissez-la mariner pendant un minimum de 10 minutes jusqu'à un maximum de 8 heures dans le réfrigérateur.
- 2 Dans un bol moyen, mélangez les carottes avec l'huile de canola restante et 1/2 cuillère à thé de sel.
- 3 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez la longe de porc marinée dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les carottes dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 200 °C (390 °F) et la durée à 25 minutes. Sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 16 minutes. Sélectionnez SMART FINISH ( finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée dans les deux zones, vérifiez la longe de porc pour voir si elle est prête. La cuisson est terminée lorsque la température interne de la longe atteint 145 °F (63 °C) sur un thermomètre instantané. Transférez la longe de porc sur une assiette ou une planche à découper et laissez-la reposer pendant au moins 5 minutes.
- 6 Transférez les carottes dans un bol et mélangez-les à la sauge.
- 7 Après les 5 minutes de repos, coupez la longe de porc en tranches d'épaisseur de votre choix et servez-la avec les carottes.

# GRATIN DE CHOU-FLEUR FAÇON PIZZA AVEC PAIN GRILLÉ TEXAS

Prép. : 10 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 28 MINUTES | DONNE : 2 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

1 tête de chou-fleur, coupée en morceaux de 5 cm, feuilles vertes et tige retirées

1 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à thé de sel casher

1 c. à thé de poivre noir moulu

1 c. à thé d'origan séché

225 g de sauce à pizza préparée, divisée

45 g de fromage râpé, comme de la mozzarella ou un mélange de quatre fromages

12 tranches de pepperoni ou de salami de Gênes

4 tranches congelées de pain grillé Texas préparées

## INSTRUCTIONS

**1** Dans un bol à mélanger, combinez le chou-fleur avec l'huile de canola, le sel, le poivre et l'origan.

**2** Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez le chou-fleur dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez le pain grillé Texas dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.

**3** Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 28 minutes. Sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 360 °F (180 °C), et la durée à 7 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.

**4** Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson dans la zone 1, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause), retirez le panier et ajoutez la moitié de la sauce à pizza au chou-fleur. Secouez bien le panier pour enrober uniformément le chou-fleur de sauce, puis versez le reste de la sauce uniformément sur le dessus. Saupoudrez uniformément le chou-fleur de fromage, puis ajoutez les tranches de pepperoni ou les tranches de salami sur le dessus. Réinsérez le panier et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour poursuivre la cuisson.

**5** Lorsque la cuisson est terminée, servez le chou-fleur avec le pain grillé Texas.

# PORC FRIT AU POULET AVEC FRITES DE PATATE DOUCE

Prép. : 20 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 31 MINUTES | DONNE : 2 À 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

120 g de farine tout-usage

1 c. à thé de paprika fumé

1 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé de sel casher

1 c. à thé de poivre noir moulu

2 gros œufs

2 à 4 côtelettes de porc désossées non cuites, coupées en deux dans le sens de la longueur, aplaties en épaisseur de 1 cm

450 g de frites de patate douce congelées

## INSTRUCTIONS

**1** Placez la farine, le paprika, la poudre d'ail, le sel et le poivre dans un bol et mélangez bien.

**2** Mettez les œufs dans un bol peu profond et fouettez-les bien pendant 60 secondes. Placez la farine assaisonnée dans un second bol peu profond.

**3** Une par une, trempez les côtelettes de porc dans l'œuf, dans la farine assaisonnée, puis une fois de plus dans l'œuf et la farine. Réservez.

**4** Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez les côtelettes de porc dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les frites de patate douce dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.

**5** Sélectionnez AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 31 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.

**6** Lorsque la minuterie de la zone 2 est à 10 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause), retirez le panier de l'appareil et secouez-le pendant 10 secondes. Réinsérez le panier et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour poursuivre la cuisson.

**7** Lorsque la minuterie de la zone 1 est à 7 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause), retirez le panier de l'appareil et retournez les côtelettes de porc à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone. Réinsérez le panier et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour poursuivre la cuisson.

**8** Lorsque la cuisson est terminée, transférez les côtelettes de porc sur une assiette. Servez-les avec les frites de patate douce.

# HACHIS DE SAUCISSE ET DE PATATE DOUCE

Prép. : 20 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 30 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

680 g de patates douces, pelées, coupées en dés de 1 cm  
1 c. à soupe d'ail émincé  
1 c. à thé de sel casher et plus, au goût  
Poivre noir moulu, au goût  
2 c. à soupe d'huile de canola  
1 c. à soupe de sauge séchée  
450 g de saucisses pour petit déjeuner douces, crues, hachées  
1/2 gros oignon, pelé, coupé en dés  
1/2 c. à thé de cannelle moulue  
1 c. à thé de poudre de chili  
4 gros œufs, pochés ou frits (facultatif)

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélangez les patates douces avec l'ail, le sel, le poivre et l'huile de canola.
- 2 Installez une plaque de cuisson croustillante dans le panier de la zone 1, déposez-y les patates douces, puis placez le panier dans l'appareil. Étalez la saucisse hachée dans le panier de la zone 2 (sans la plaque de cuisson croustillante), puis insérez le panier dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 400 °F (205 °C), et la durée à 30 minutes. Sélectionnez la zone 2, ROAST (rôtir), puis réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 20 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 4 Lorsque les minuteries des zones 1 et 2 sont à 10 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause), retirez les paniers de l'appareil et secouez-les pendant 10 secondes.
- 5 Dans la zone 1, incorporez la moitié de la sauge. Dans la zone 2, ajoutez l'oignon et mélangez bien. Une fois que c'est fait, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) et réinsérez les paniers pour poursuivre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirez les deux paniers de l'appareil et ajoutez les patates douces au mélange de saucisse. Ajoutez la cannelle, la sauge, la poudre de chili et le sel au goût et mélangez bien.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, mélangez le hachis, puis servez-le immédiatement avec un œuf poché ou frit sur le dessus, si désiré.

**CONSEIL** : Si vous n'êtes pas un amateur de saucisses, vous pouvez les remplacer par votre produit sans viande préféré ou par une saucisse au poulet.

# FILETS DE POULET ET FRITES BOUCLÉES

Prép. : 5 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 30 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

450 g de filets de poulet congelés  
450 g de frites bouclées congelées  
Trempettes de votre choix

## INSTRUCTIONS

- 1 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez les filets de poulet dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les frites bouclées dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 2 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 22 minutes. Sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 400 °F (205 °C), et la durée à 30 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 3 Lorsque les minuteries des zones 1 et 2 sont à 8 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour mettre l'appareil sur pause. Retirez les paniers de l'appareil et secouez-les pendant 10 secondes. Réinsérez les paniers dans l'appareil et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour reprendre la cuisson.
- 4 Une fois la cuisson terminée, servez-les immédiatement avec vos trempettes préférées.

# POITRINES DE DINDE GLACÉES À L'ÉRABLE ET HARICOTS VERTS EN COCOTTE

Prép. : 20 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 40 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

### DINDE

2 c. à soupe de sirop d'érable pur, réchauffé

1 c. à soupe d'huile de canola

2 c. à thé de poudre de chili

½ c. à soupe de paprika fumé

1 c. à thé de sel casher

½ c. à thé de poivre noir moulu

1 poitrine de dinde crue fendue (500 g), dégraissée, désossée

### HARICOTS VERTS EN COCOTTE

1 sac (450 g) de haricots verts à la française congelés

1 boîte (300 g) de crème de champignons

120 ml de lait

Sel casher et poivre noir moulu, au goût

80 g d'oignons frits croustillants achetés en magasin, séparés

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélangez le sirop d'érable et tous les assaisonnements de la poitrine de dinde. Incorporez les poitrines de dinde au mélange.
- 2 Dans un bol séparé, fouettez la soupe de champignons, le lait, le sel et le poivre pour les haricots verts en cocotte. Ajoutez les haricots verts et 40 g d'oignons frits et mélangez.
- 3 Installez une plaque de cuisson croustillante dans le panier de la zone 1, disposez-y les poitrines de dinde puis insérez le panier dans l'appareil. Placez le mélange de haricots verts dans le panier de la zone 2 (sans la plaque de cuisson croustillante), puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 180 °C (360 °F), et la durée à 40 minutes. Sélectionnez la zone 2, ROAST (rôtir), puis réglez la température à 350 °F (175 °C) et la durée à 30 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsque les minuteries des zones 1 et 2 sont à 15 minutes, retirez le panier de la zone 1 de l'appareil et retournez les poitrines de dinde à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson. Retirez le panier de la zone 2 de l'appareil, remuez le mélange de haricots verts, puis recouvrez le dessus des oignons restants. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 6 Lorsque la minuterie de la zone 1 arrive à la fin de la durée de cuisson, vérifiez les poitrines de dinde pour voir si elles sont prêtes. La cuisson est terminée lorsque leur température interne atteint 165 °F (75 °C) sur un thermomètre instantané. Servez les haricots verts en cocotte avec les poitrines de dinde.

# CREVETTES À L'AIL ET TOMATES REVENUES AU ROMARIN

Prép. : 10 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 11 MINUTES | DONNE : 2 À 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

450 g de grosses crevettes crues, pelées, déveinées

10 gousses d'ail, pelées, émincées

2 c. à thé de thym séché

½ c. à soupe de poudre de chili

2 c. à soupe d'huile de canola

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

1 kg de tomates cerises

1 c. à soupe de romarin séché

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélangez les crevettes avec l'ail, le thym, la poudre de chili, 1 cuillère à soupe d'huile de canola, le sel et le poivre.
- 2 Dans un bol séparé, mélangez les tomates avec l'huile restante, le romarin, le sel et le poivre.
- 3 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez les crevettes dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les tomates dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 390 °F (200 °C), et la durée à 11 minutes. Sélectionnez MATCH COOK (même cuisson) pour appliquer les réglages de la zone 2 à la zone 1. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsque les minuteries des zones 1 et 2 sont à 5 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour mettre l'appareil sur pause. Retirez les paniers de l'appareil et secouez-les pendant 10 secondes. Réinsérez les paniers dans l'appareil et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour reprendre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, servez-les immédiatement sur de la salade verte ou du pain grillé.

# SAUMON GRILLÉ ET ASPERGES AU PARMESAN

Prép. : 10 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 17 MINUTES | DONNE : 2 À 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'assaisonnement à steak de Montréal  
3 c. à soupe de cassonade  
3 filets de saumon crus (170 g chacun)  
2 c. à soupe d'huile de canola, séparée  
450 g d'asperges, extrémités coupées  
Sel casher, au goût  
Poivre noir moulu, au goût  
20 g de fromage parmesan, séparé

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un petit bol, mélangez l'assaisonnement à steak et la cassonade.
- 2 Badigeonnez le dessus de chaque filet de saumon de 1 cuillère à thé d'huile, puis recouvrez-les généreusement du mélange sucré. Réservez.
- 3 Dans un bol, mélangez les asperges, la cuillère à soupe d'huile restante, le sel et le poivre.
- 4 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez les filets dans le panier de la zone 1, la peau vers le bas, puis insérez le panier dans l'appareil. Déposez les asperges dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez la zone 1, ROAST (rôtir), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 17 minutes. Sélectionnez MATCH COOK (même cuisson) pour appliquer les réglages de la zone 2 à la zone 1. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 6 Lorsque la minuterie de la zone 2 est à 7 minutes, retirez le panier de l'appareil et retournez les asperges à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 7 Lorsque la minuterie de la zone 2 est à 2 minutes, retirez le panier de l'appareil, saupoudrez la moitié du fromage parmesan sur les asperges et secouez légèrement le panier. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, transférez les filets et les asperges sur une assiette de service. Saupoudrez le fromage parmesan qui reste sur les asperges et servez.

# CHAMPIGNONS FARCIS AUX ÉPINARDS ET AUX FROMAGES ET MÉLANGE DE LÉGUMES

Prép. : 20 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 27 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

### CHAMPIGNONS

1 sac (340 g) d'épinards hachés congelés, décongelés  
55 g de fromage à la crème  
20 g de fromage parmesan râpé  
55 g de fromage mozzarella râpé, séparé  
1 c. à soupe d'ail émincé  
1/2 c. à thé de sel casher  
1/2 c. à thé de poivre noir moulu  
2 gros champignons portobello, nettoyés, queues enlevées

### MÉLANGE DE LÉGUMES

1 zucchini, coupé en dés de 1 cm  
1 poivron rouge, coupé en dés de 1 cm  
1 oignon, coupé en quartiers et pétales séparés  
2 c. à soupe d'huile de canola  
1 c. à soupe de thym séché  
Sel casher et poivre noir, au goût

## INSTRUCTIONS

- 1 Enveloppez les épinards dans une serviette en coton ou en papier et essorez l'excédent de liquide.
- 2 Dans un bol, mélangez le fromage à la crème, le fromage parmesan, 20 g de fromage mozzarella, l'ail, le sel et le poivre. Ajoutez les épinards et mélangez bien.
- 3 Remplissez les champignons du mélange d'épinards et de fromages.
- 4 Dans un bol séparé, incorporez tous les ingrédients du mélange de légumes et remuez bien.
- 5 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez les champignons préparés dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les légumes dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 6 Sélectionnez la zone 1, ROAST (rôtir), puis réglez la température à 180 °C (360 °F) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 360 °F (180 °C), et la durée à 27 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 7 Lorsque les minuteries des zones 1 et 2 sont à 10 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour mettre l'appareil sur pause. Retirez le panier de la zone 2 de l'appareil et secouez-le pendant 10 secondes. Réinsérez le panier dans l'appareil et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour reprendre la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.

# TOFU BUFFALO AVEC BROCOLI RANCH AU FROMAGE

Prép. : 5 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 35 MINUTES  
DONNE : 3 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

1 paquet (400 g) de tofu extra ferme, coupé en tranches de 5cm  
120 g de sauce Buffalo, séparée  
340 g de fleurons de brocoli  
1 sachet (30 g) de mélange pour assaisonnement et vinaigrette ranch  
3 c. à soupe d'huile de canola  
20 g de fromage cheddar râpé  
20 g de fromage bleu émietté  
2 c. à soupe d'oignons verts tranchés

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélangez le tofu avec 60 g de sauce Buffalo jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Dans un autre bol, mélangez le brocoli avec l'assaisonnement ranch et l'huile.
- 2 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez le tofu dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les brocolis dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 400 °F (205 °C), et la durée à 35 minutes. Sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 20 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 4 Après 10 minutes, retirez le panier de la zone 1 de l'appareil et secouez-le pendant 10 secondes. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 5 Après 10 minutes de plus, retirez le panier de la zone 1 de l'appareil et secouez-le de nouveau pendant 10 secondes. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 6 Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson dans les deux zones, retirez les deux paniers de l'appareil et secouez-les pendant 10 secondes. Réinsérez les paniers pour poursuivre la cuisson.
- 7 Lorsqu'il reste une minute de cuisson dans les deux zones, retirez le panier de la zone 2 et incorporez le fromage cheddar au brocoli en mélangeant bien le tout. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, retirez le tofu du panier de la zone 1 et mélangez-le au reste de la sauce Buffalo et à la moitié du fromage bleu. Servez le tofu garni du reste de fromage bleu et d'oignons verts.

# MORUE À LA NOIX DE COCO ET À LA LIME AVEC RIZ DE CHOU-FLEUR AU POIVRON VERT

Prép. : 10 MINUTES | MARINADE : 20 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 20 MINUTES  
DONNE : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

1 boîte (400 mL) de lait de coco non sucrée  
1 ½ c. à thé de jus de lime  
4 filets de morue (115 g chacun)  
3 c. à thé de sel casher, séparé  
½ oignon blanc, pelé, coupé en dés  
½ c. à thé de poudre d'ail  
4 c. à thé d'huile de canola, séparée  
280 g de riz de chou-fleur  
½ poivron vert, haché  
30 g de coriandre fraîche, tiges enlevées, pour la garniture

## INSTRUCTIONS

- 1 Installez une plaque de cuisson croustillante dans le panier de la zone 1. Dans un bol moyen, mélangez le lait de coco et le jus de lime. Assaisonnez chaque filet de 1/2 cuillère à thé de sel, puis mettez-les dans le mélange de lait de coco et laissez-les mariner pendant 20 minutes. Lorsque les filets sont marinés, déposez-les dans le panier de la zone 1.
- 2 Dans un petit bol, mélangez délicatement l'oignon en dés et la poudre d'ail avec 1 cuillère à thé d'huile de canola et déposez le mélange dans le panier de la zone 2 (sans la plaque de cuisson croustillante).
- 3 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (FRITEUSE À CONVECTION), réglez la température à 375 °F (190 °C), et la durée à 20 minutes. Sélectionnez la zone 2, ROAST (RÔTIR), puis réglez la température à 325 °F (160 °C) et la durée à 16 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 4 Dans un bol moyen séparé, mélangez délicatement le riz de chou-fleur, le poivron vert, le sel restant et l'huile de canola restante.
- 5 Lorsque la minuterie de la zone 2 est à 10 minutes, retirez le panier de l'appareil et ajoutez le mélange de riz de chou-fleur à l'oignon et mélangez bien. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, servez le riz de chou-fleur dans un bol, en déposant délicatement les filets de morue sur le dessus. Garnissez de coriandre fraîche, si désiré.

**CONSEIL** : Dans cette recette, la morue peut être remplacée par du saumon, si désiré.





# NINJA Foodi

FRITEUSE À AIR CHAUD  
À 2 PANIERS

**Vous recherchez de l'inspiration pour des  
recettes, des conseils et des astuces?**

Joignez-vous à des milliers d'amis Foodi dans la communauté

Official Ninja Foodi Family™.

[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

    @NinjaKitchen

 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

**Pour toute question ou pour l'enregistrement de votre produit,  
visitez-nous en ligne à [ninjakitchen.com](https://www.ninjakitchen.com)**

DZ100CCO\_IG-QSG\_E\_F\_15Recipe\_Mv8

DUALZONE, FOODI, NINJA, et NINJA FOODI FAMILY sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

© 2020 Shark Ninja Operating LLC.