

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



# NINJA Foodi

## DIGITAL AIR FRY OVEN

The oven that crisps and  
flips up & away™

15 mouthwatering recipes  
plus charts for unlimited possibilities



# Your guide to cooking like a Foodi

Welcome to the Ninja® Foodi™ Digital Air Fry Oven recipe book. From here, you're just a few pages away from recipes, tips and tricks, and helpful hints that will give you the confidence to be creative in the kitchen without having to use numerous appliances or wait for your traditional oven to preheat.

## Recipe List

<b>Kickstarter Recipes</b>	<b>8</b>
Chicken Stir Fry	8
Honey Sriracha Lime Chicken Wings	10
<b>Breakfast</b>	<b>12</b>
Breakfast Hash	12
Air-Fried French Toast Sticks	14
<b>Appetizers &amp; Snacks</b>	<b>16</b>
Cheesy Chicken Nachos	16
Greek-Style Loaded Tater Tots	18
Philly Cheesesteak Spring Rolls	20
Roasted Green Beans with Prosciutto & Onions	21
<b>Mains</b>	<b>22</b>
Spicy Chicken, Sweet Potatoes & Broccoli	22
Baked Gnocchi Alfredo	24
Homemade Pizza	25
Turkey Meatloaf, Mashed Potatoes & Green Beans	26
Stuffed Shells	28
Pork Sausage Enchiladas	30
<b>Dessert</b>	<b>31</b>
Broiled Bananas	31
<b>Cooking Charts</b>	<b>32</b>
Air Fry Chart	32
Dehydrate Chart	34

BREAKFAST  
HASH

12



18



22

BAKED  
GNOCCHI  
ALFREDO

24

HOMEMADE  
PIZZA

25



28

# Digital Crisp Control Technology

Precision-controlled temperature, heat source, and airflow for ultimate versatility and optimum cooking performance.

KEY:



Maximum fan speed



Medium fan speed



No fan

## Air Fry



+ High heat from top and bottom



Fast, extra-crispy results with little to no oil.

Best for chicken wings, French fries (frozen or hand cut), and vegetables

Use air fry basket with or without sheet pan\*

## Air Roast



+ Even heat from top and bottom



Crispy outside, juicy inside.

Best for sheet pan meals, whole proteins, and vegetables

Use sheet pan

## Air Broil



+ High heat from top



Top-down heat for a crispy finish.

Best for steaks, fish, and nachos, and for finishing casseroles

Use sheet pan

## Bake



+ High, even heat from top and bottom



Overall even cooking with light browning.

Best for cakes, cookies, and frozen pizza

Use sheet pan

## Toast



+ Even heat from top and bottom



Quick, even browning on both sides.

Best for bread, English muffins, and frozen waffles

Use wire rack

## Bagel



+ Slightly lower heat from top than bottom



Quick, even browning.

Best for bagels and artisan breads

Use wire rack

## Dehydrate



+ Low heat



Remove moisture for jerky and dried fruit.

Best for jerky and dried fruit

Use air fry basket with or without sheet pan\*

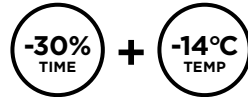
\*Place ingredients in the air fry basket. If ingredients are fatty, oily, or marinated, place the sheet pan under the basket first.

**NOTE** Dehydrate is not included on all models.

# Tips & Tricks

## PREHEAT

The unit preheats quickly, so prep all ingredients before preheating. Time will start counting down immediately after the unit is preheated. To add time simply turn the dial.



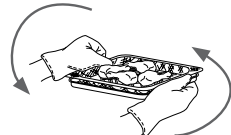
Food cooks faster with Air Roast so for traditional oven recipes, lower the cook time and temperature.



For greasy or battered items in the air fry basket, place the pan underneath it on the wire rack.



For marinades containing sugar, honey, or other sweeteners, brush onto proteins halfway through broiling to avoid burning.



Halfway through cooking, rotate air fry basket 180° or flip ingredients for crispier results.



When using the Bagel function, place bagels cut-side up on the rack.



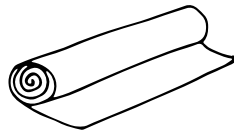
Spray air fry basket with nonstick cooking spray to minimize sticking.



For sheet pan meals, cut ingredients to the same size for optimal results.



Place ingredients in 1 layer when using the basket for air frying.



For best results with baked goods such as cookies, line the Ninja® Sheet Pan with parchment paper.



## Master sheet pan meal making

Cook a family-sized, full breakfast, lunch, or dinner all in one pan in as little as 20 minutes. Enjoy quick cooking and easy cleanup.

# How to build a sheet pan meal

Using the Air Roast function and some guidelines below, create your own masterpieces in the Foodi™ Digital Air Fry Oven.

## Pick a Protein

4 uncooked bone-in chicken thighs  
(185-250 g each)

6 uncooked salmon fillets, 2.5 cm thick  
(185 g each)

500 g uncooked shrimp  
(fresh or frozen, thawed)

4 uncooked boneless skinless chicken breasts,  
cut in 2.5 cm pieces

500 g uncooked flank steak,  
cut in 12 mm thick strips

## Pick a Vegetable/Starch

2 bunches asparagus,  
cut in 2.5 cm pieces, ends trimmed

3 medium bell peppers, cut in 2.5 cm pieces

2 medium heads broccoli, cut in 2.5 cm florets

160 g brussels sprouts, cut in half, ends trimmed

460 g butternut squash, cut in 5 cm pieces

520 g carrots, cut in 2.5 cm pieces

420 g russet potatoes, cut in 2.5 cm pieces



## Season/Marinate

Barbecue

Teriyaki

Hoisin

Cajun blend

Mexican blend

Rosemary lemon marinade

Olive oil

Your favorite marinade  
or spice blend

## Toss It Up

Toss ingredients with seasonings or marinade, then spread them evenly in 1 layer on the sheet pan.

## Cook

Air Roast at 400° F (200° C) for 10-20 minutes for seafood and 20-30 minutes for poultry and red meat, or until proteins reach food-safe internal temperatures and your desired level of crispiness:

Chicken - 165° F (75° C)

Fish - 145° F (63° C)

Red meat - 140° F (60° C)

# Kickstarter Recipe

## Chicken Stir Fry

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 20 MINUTES | **AIR ROAST:** 18-20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

500 g uncooked boneless,  
skinless chicken breasts, cut in cubes  
1 red bell pepper, thinly sliced  
1 yellow bell pepper, thinly sliced  
1 orange bell pepper, thinly sliced

2 carrots, thinly sliced  
125 ml stir fry sauce  
1 head broccoli, cut in florets  
1 teaspoon sesame seeds, for garnish

### DIRECTIONS



In a large bowl, toss chicken, peppers, and carrots with stir fry sauce until evenly coated.



Arrange chicken, peppers, and carrots on the Ninja® Sheet Pan in a single layer.



Select AIR ROAST, set temperature to 400° F (200° C), and set time to 18 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.



When unit has preheated, place pan in oven.



After 10 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Add broccoli to pan, return pan to oven, and press START/PAUSE to resume cooking for 8 more minutes.



Cooking is complete when chicken's internal temperature reaches 165° F (75° C). If necessary, return pan to oven and cook for 2 more minutes. When cooking is complete, remove pan from oven. Garnish with sesame seeds and allow to cool for 2 minutes before serving.



# Kickstarter Recipe

## Honey Sriracha Lime Chicken Wings

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **MARINATE:** 1-24 HOURS | **AIR FRY:** 20-25 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

### INGREDIENTS

3 tablespoons sriracha sauce	1 tablespoon ground ginger
4 tablespoons honey	Zest and juice of 2 limes
2 tablespoons soy sauce	750 g fresh uncooked chicken wings
1 tablespoon brown sugar	

### DIRECTIONS



In a bowl, stir together all ingredients, except chicken wings.



Coat chicken wings with half the sauce in a large resealable plastic bag; reserve remaining sauce. Let marinate in the refrigerator for at least 1 hour and up to 24 hours.



Select AIR FRY, set temperature to 400° F (200° C), and set time to 25 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.



Place the air fry basket on the sheet pan. Then arrange wings in basket, making sure they are not crowding each other.



When unit has preheated, slide both the basket and pan into the oven at the same time. The basket will slide into the top rail while the pan fits directly on top of the wire rack to catch any grease during cooking.



After 10 minutes, use tongs to flip the wings. Return pan to oven and cook for an additional 10 to 15 minutes, until desired level of crispiness is achieved.



When cooking is complete, toss wings in reserved sauce and serve immediately.



# BREAKFAST HASH

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **BAKE:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

245 g russet potatoes, peeled,  
cut in 12 mm pieces

125 g precooked kielbasa,  
cut in 12 mm pieces

1 small yellow onion, peeled,  
cut in 12 mm pieces

65 g mixed frozen vegetables  
(carrots, green beans, corn)

115g (60ml melted) unsalted butter, melted

1 teaspoon paprika

1 teaspoon kosher salt

## DIRECTIONS

- 1** Place potatoes, kielbasa, onion, and frozen vegetables in a large bowl. Add melted butter, paprika and salt. Toss ingredients to coat.
- 2** Place ingredients on Ninja® Sheet Pan, spreading out evenly.
- 3** Select BAKE, set temperature to 400° F (200° C), and set time to 20 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 4** When unit has preheated, place pan in oven. After 10 minutes, remove pan and mix ingredients with a wooden spoon or spatula. Return pan to oven and cook for 10 more minutes.
- 5** When cooking is complete, remove pan from oven and cool for 5 minutes before serving.





# AIR-FRIED FRENCH TOAST STICKS

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **AIR FRY:** 10 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

4 eggs  
125 ml milk  
1/4 teaspoon vanilla extract  
1/4 teaspoon ground cinnamon  
78 g granulated sugar  
6 slices white bread, cut in thirds  
Cooking spray  
Maple syrup, for serving

## DIRECTIONS

- 1** In a small bowl, whisk together eggs, milk, vanilla extract, cinnamon, and sugar.
- 2** Coat air fry basket liberally with cooking spray. Working one at a time, dip each piece of bread in the egg mixture, then transfer to the basket.
- 3** Select AIR FRY, set temperature to 400° F (200° C), and set time to 10 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 4** When unit has preheated, slide basket into the upper rails of the oven.
- 5** After 5 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove basket from oven. Using tongs, flip each piece of bread. Then rotate basket 180 degrees. Return basket to oven, and press START/PAUSE to resume cooking for 5 more minutes.
- 6** When cooking is complete, remove basket from oven. Drizzle maple syrup over French toast sticks and serve.



# CHEESY CHICKEN NACHOS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 15 MINUTES | **AIR ROAST:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

500 g uncooked boneless, skinless chicken breasts, cut in cubes  
1 tablespoon olive oil  
1/2 bag (250 g) tortilla chips  
1 can (465 g) black beans  
220 g shredded cheddar cheese  
110 g shredded Mexican blend cheese  
Avocado, sliced, for garnish  
Sour cream, for garnish

## NACHO SEASONING

1 tablespoon fresh lemon juice  
1 tablespoon fresh lime juice  
1 teaspoon ground cumin  
4 tablespoons fresh cilantro, finely chopped  
1 teaspoon onion powder  
2 teaspoons chili powder  
1 teaspoon kosher salt

## DIRECTIONS

- 1** In a large bowl, toss chicken with olive oil and nacho seasoning ingredients until evenly coated.
- 2** Select AIR ROAST, set temperature to 350° F (175° C), and set time to 15 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 3** When unit has preheated, place pan in oven.
- 4** After 15 minutes, remove chicken from the pan; set aside.
- 5** Arrange tortilla chips on the pan in a single layer. Layer cooked chicken, black beans, and cheeses on top of the chips.
- 6** Select AIR ROAST, set temperature to 350° F (175° C), and set time to 10 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 7** When unit has preheated, place pan in oven.
- 8** When cooking is complete, remove pan from oven. Garnish with avocado and sour cream. Serve immediately.

**TIP** No meat? No problem. Swap in your favorite chopped or sauteed veggies for the chicken.



# GREEK-STYLE LOADED TATER TOTS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 15 MINUTES | **AIR FRY:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

1 kg frozen tater tots  
80 g crumbled feta cheese  
30 g tomato, diced  
35 g red onion, peeled, diced  
45 g black olives, sliced  
Fresh dill, for garnish

## TZATZIKI SAUCE

230 g Greek whole milk yogurt  
1 English cucumber, grated  
3 cloves garlic, peeled, minced  
2 tablespoons fresh lemon juice  
3 tablespoons fresh dill, chopped, plus more for garnish  
1 teaspoon kosher salt  
1 teaspoon cracked black pepper

## DIRECTIONS

- 1 Select AIR FRY, set temperature to 450° F (223° C), and set time to 25 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 2 Place tater tots in a single layer in the air fry basket.
- 3 When unit has preheated, slide basket into the upper rails of the oven.
- 4 After 15 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove basket from oven and transfer tots to a large bowl. Toss with feta cheese, tomatoes, red onion, and olives. Spread mixture out on the Ninja® Sheet Pan. Place pan in oven, and press START/PAUSE to resume cooking for 10 more minutes.
- 5 While tots are cooking, whisk together all tzatziki sauce ingredients in a medium bowl. Set aside.
- 6 When cooking is complete, remove pan from oven and transfer tots to a serving bowl. Top with tzatziki sauce and garnish with fresh dill.

**TIP** Not in the mood for tots? Swap them out for French fries or hash browns.

# PHILLY CHEESESTEAK SPRING ROLLS

ADVANCED RECIPE ●●●

**PREP:** 20 MINUTES | **AIR FRY:** 8 MINUTES | **MAKES:** 16 ROLLS

## INGREDIENTS

1 package (315 g) frozen shaved steak  
1 package (250 g) frozen pepper & onion blend  
1 tablespoon kosher salt  
1 teaspoon ground black pepper  
16 spring roll wrappers  
1 egg, lightly beaten  
4 slices American cheese, cut in quarters  
Cooking spray

## DIRECTIONS

- 1 Place steak, pepper & onion blend, salt, and pepper in a skillet. Sauté on medium-high heat for 10 minutes, stirring occasionally. Set aside and let cool.
- 2 Working in batches of 4, lay out the spring roll wrappers in diamond positions (with a corner directly facing you). Brush borders with beaten egg. Place a piece of cheese slightly off center on a wrapper. Add about 2 tablespoons steak mixture in center. Fold the left and right edges toward the center, while simultaneously rolling the wrapper from back to front. Repeat with remaining wrappers.
- 3 Select AIR FRY, set temperature to 375° F (190° C), and set time to 8 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 4 Meanwhile, liberally spray the air fry basket with cooking spray. Arrange rolls in the basket, making sure to not overcrowd them.
- 5 When unit has preheated, slide basket into the upper rails of the oven.
- 6 When cooking is complete, allow to cool before serving.

**TIP** For a meat-free option, swap out the steak for mushrooms.

# ROASTED GREEN BEANS WITH PROSCIUTTO & ONIONS

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **AIR FRY:** 4 MINUTES | **AIR ROAST:** 12 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

4 slices prosciutto  
500 g green beans, ends trimmed  
1 small yellow onion, peeled, thinly sliced  
1 tablespoon canola oil

## DIRECTIONS

- 1 Arrange prosciutto slices in air fry basket.
- 2 Select AIR FRY, set temperature to 390° F (199° C), and set time to 4 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 3 When unit has preheated, slide basket into the upper rails of the oven.
- 4 When cooking is complete, remove basket from oven. Using tongs, carefully remove prosciutto from basket and set aside.
- 5 In a medium bowl, toss together green beans, onion, and oil. Spread mixture out on the Ninja® Sheet Pan.
- 6 Select AIR ROAST, set temperature to 380° F (193° C), and set time to 12 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 7 When unit has preheated, place pan in oven.
- 8 When cooking is complete, remove pan from oven. Using a spatula, transfer green beans and onions from the pan into a serving dish. Crumble prosciutto on top of roasted green beans and serve immediately.

# SPICY CHICKEN, SWEET POTATOES & BROCCOLI

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 15 MINUTES | **AIR ROAST:** 20-22 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

500 g uncooked boneless, skinless chicken breasts, cut in cubes  
3 tablespoons oil, divided  
1 tablespoon Cajun seasoning  
2 medium sweet potatoes, peeled, cut in cubes  
1 head broccoli, cut in florets  
1 teaspoon kosher salt  
1 teaspoon ground black pepper

## DIRECTIONS

- 1** In a large bowl, toss chicken with 1 tablespoon oil and Cajun seasoning.
- 2** Place chicken, sweet potatoes, and broccoli on the Ninja® Sheet Pan. Drizzle sweet potatoes and broccoli with remaining olive oil and season with salt and pepper.
- 3** Select AIR ROAST, set temperature to 415° F (212° C), and set time to 20 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 4** When unit has preheated, place pan in oven.
- 5** After 20 minutes, check chicken for doneness. Cooking is complete when internal temperature of chicken reaches 165° F (75° C) and sweet potatoes are fork tender. If cooking is not complete, return pan to oven and cook for 2 more minutes.
- 6** When cooking is complete, remove pan from oven and allow to cool for 2 minutes before serving.

**TIP** Save prep time by buying pre-cut vegetables.



# BAKED GNOCCHI ALFREDO

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 5 MINUTES | **BAKE:** 12 MINUTES | **AIR BROIL:** 5 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 bags (375 g) frozen potato gnocchi  
4 tablespoons vegetable stock  
1 jar (440 g) alfredo sauce  
55 g shredded Parmesan cheese  
5 leaves fresh basil, cut in strips, for garnish

## DIRECTIONS

- 1 Place frozen gnocchi on the Ninja® Sheet Pan, spreading out evenly. Pour vegetable stock over gnocchi.
- 2 Select BAKE, set temperature to 390° F (199° C), and set time to 12 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 3 When unit has preheated, place pan in oven. After 10 minutes, remove pan and stir with a wooden spoon or spatula. Return pan to oven and cook for 2 more minutes.
- 4 When cooking is complete, remove pan from oven and pour alfredo sauce over pasta. Stir to combine, then sprinkle Parmesan over the top. Return pan to oven. Select AIR BROIL-HI and set time to 5 minutes.
- 5 After 3 minutes, check on gnocchi. Cooking is complete when top is lightly brown and sauce and cheese are fully melted. If necessary, cook up to 2 more minutes.
- 6 When cooking is complete, transfer pasta to a serving dish and garnish with fresh basil. Serve immediately.

# HOMEMADE PIZZA

ADVANCED RECIPE ●●●

**PREP:** 15 MINUTES | **REST:** 10 MINUTES | **AIR ROAST:** 12 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

### DOUGH

2 teaspoons dry yeast  
250 ml warm water  
400 g flour,  
plus more for coating  
2 tablespoons olive oil  
1 teaspoon sugar  
1 teaspoon kosher salt

### TOPPINGS

Pizza sauce  
 $\frac{3}{4}$  package (315 g) shredded  
mozzarella cheese  
Pepperoni slices  
1 tablespoon olive oil  
Fresh basil, chopped, for garnish

## DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, stir together yeast and warm water until dissolved. Add remaining dough ingredients and stir vigorously to combine, then allow to rest for 10 minutes.
- 2 Lightly coat a rolling pin with flour, then roll dough into a 25 cm x 25 cm square.
- 3 Lightly grease the Ninja® Sheet Pan. Press rolled dough onto the pan and top with pizza sauce, cheese, and pepperoni. Using a brush or your fingers, gently rub olive oil onto outer edge of crust.
- 4 Select AIR ROAST, set temperature to 450° F (223° C), and set time to 12 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 5 When unit has preheated, place pan in oven.
- 6 When cooking is complete, remove pan from oven and let cool for 5 minutes before serving. Garnish with fresh basil.

**TIP** No time to make your own dough? Buy it pre-made at the supermarket for a fast weeknight meal.

# TURKEY MEATLOAF, MASHED POTATOES & GREEN BEANS

ADVANCED RECIPE ●●●

**PREP:** 20 MINUTES | **AIR ROAST:** 30-32 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

Cooking spray  
2 large russet potatoes, peeled, cut in 2.5 cm pieces  
4 tablespoons water  
Kosher salt, as desired  
500 g uncooked ground turkey  
33 g panko bread crumbs  
1 yellow onion, peeled, grated  
1 clove garlic, peeled, grated  
1 egg  
28 g Colby-Jack cheese, diced  
80 ml ketchup, divided  
Ground black pepper, as desired  
1 package (375 g) fresh green beans  
1 tablespoon olive oil  
80 ml whole milk  
1 tablespoon butter

**TIP** Use ground beef instead of ground turkey for a heartier meatloaf.

## DIRECTIONS

- 1 Coat a large piece of aluminum foil with cooking spray. Place potatoes in the center of the foil, then pour water over potatoes and season with salt. Wrap foil around potatoes and seal tightly. Place foil packet along the side of the Ninja® Sheet Pan.
- 2 In a large bowl, combine turkey, bread crumbs, onion, garlic, egg, cheese, and half the ketchup. Season with salt and pepper and mix to combine.
- 3 Shape turkey mixture into 4 mini meatloaves and place on the the pan, in front of the foil packet. Spread remaining ketchup on top of meatloaves.
- 4 Select AIR ROAST, set temperature to 400° F (200° C), and set time to 30 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 5 When unit has preheated, place pan in oven, with the foil packet closer to the back of the oven.
- 6 In a large bowl, toss green beans in olive oil and season with salt and pepper.
- 7 After 15 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove pan from oven and place green beans around the meatloaves. Return pan to oven, and press START/PAUSE to resume cooking for 15 more minutes.
- 8 Check meatloaves for doneness. Cooking is complete when internal temperature of meatloaves reaches 165° F (75° C). If necessary, return pan to oven and cook for 2 more minutes.
- 9 When cooking is complete, transfer potatoes from the foil packet to a bowl. Add milk and butter. Season with salt and pepper. Mash with a potato masher to desired consistency. Serve with meatloaves and green beans.





# STUFFED SHELLS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 20 MINUTES | **BAKE:** 20 MINUTES | **AIR BROIL:** 2 MINUTES | **MAKES:** 3-4 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil  
1 package (375 g) dry pasta jumbo shells, cooked according to package directions  
1 kg ricotta cheese  
1/2 bag (about 90 g) fresh spinach  
1 jar (750 g) marinara sauce  
55 g grated Parmesan cheese

## DIRECTIONS

- 1** Grease an 20x20 cm baking pan with olive oil. Stuff each cooked shell with ricotta cheese and arrange in the pan cheese-side up.
- 2** In a bowl, stir together marinara and spinach. Pour over stuffed shells.
- 3** Select **BAKE**, set temperature to 375° F (190° C), and set time to 20 minutes. Select **START/PAUSE** to begin preheating.
- 4** When unit has preheated, place pan in oven.
- 5** After 20 minutes, remove pan from oven. Sprinkle Parmesan cheese on top of shells.
- 6** Return pan to oven. Select **AIR BROIL-HI** and set time to 2 minutes. Press **START/PAUSE** to begin.
- 7** When cooking is complete, remove pan from oven and serve.



# PORK SAUSAGE ENCHILADAS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 15 MINUTES | **AIR ROAST:** 25 MINUTES | **AIR BROIL:** 3 MINUTES | **MAKES:** 2-3 SERVINGS

## INGREDIENTS

1 onion, peeled, thinly sliced  
4 uncooked pork sausage links (125 g each)  
125 ml sour cream  
1 tablespoon fresh cilantro leaves,  
plus more for garnish  
6 tortillas (20 cm each)  
1 can (570 g) enchilada sauce  
110 g shredded taco cheese

## DIRECTIONS

- 1 Place sliced onion in an 20 cm x 20 cm baking pan. Place sausage links on top.
- 2 Select AIR ROAST, set temperature to 400° F (200° C), and set time to 10 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 3 When unit has preheated, place pan in oven and cook for 10 minutes.
- 4 After 10 minutes, remove pan from oven. Allow to cool, then remove sausage meat from casings. Place meat in a bowl and stir with roasted onion slices, sour cream, and cilantro until combined.
- 5 Lay out tortillas. Fill each with 4 tablespoons meat mixture.
- 6 Roll up tortillas and arrange in pan. Pour enchilada sauce on top.
- 7 Return pan to oven. Select AIR ROAST, set temperature to 400° F (200° C), and set time to 15 minutes. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 8 After 15 minutes, remove pan from oven. Sprinkle cheese on top of enchiladas.
- 9 Return pan to oven. Select AIR BROIL-HI and set time to 3 minutes. Press START/PAUSE to begin.
- 10 When cooking is complete, remove pan from oven. Garnish with remaining cilantro, if desired, and serve.

**TIP** Feel free to replace the sausage links with your favorite non-meat options, such as sweet potatoes or black beans.

# BROILED BANANAS

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 5 MINUTES | **AIR BROIL:** 6-8 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 tablespoons dark brown sugar  
1 teaspoon ground cinnamon  
2 firm medium-sized bananas,  
cut in half lengthwise

## TOPPINGS

Walnuts, chopped  
Whipped cream  
Sprinkles  
Chocolate syrup

## DIRECTIONS

- 1 In a small bowl, stir together brown sugar and cinnamon. Rub mixture onto bananas, then place bananas on Ninja® Sheet Pan. Place pan in oven.
- 2 Select AIR BROIL-LO and set time to 6 minutes. Press START/PAUSE to begin.
- 3 After 6 minutes, check bananas for doneness. Tops of bananas should be caramelized. If necessary, return pan to oven for 2 more minutes.
- 4 When cooking is complete, remove pan from oven and allow to cool for 5 minutes. Add desired toppings and serve immediately.

**TIP** Serve with ice cream and any desired toppings to create a banana split kids will love!

# Air Fry Cooking Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
<b>FROZEN FOOD</b>					
Chicken nuggets	2 boxes (720 g)	None	None	400° F (200° C)	26–30 mins
Fish fillets (breaded)	1 package (10 fillets)	None	None	400° F (200° C)	16–18 mins
Fish sticks	1 box (500 g)	None	None	400° F (200° C)	14–16 mins
French fries	500 g	None	None	390° F (199° C)	28–30 mins
Mozzarella sticks	2 boxes (500 g)	None	None	375° F (190° C)	12–15 mins
Pizza Rolls	1 bag (750 g, 50 count)	None	None	375° F (190° C)	11–13 mins
Popcorn shrimp	1 box (500 g)	None	None	390° F (199° C)	10–15 mins
Pot stickers	3 bag (30 count)	None	Toss with 1 Tbsp canola oil	390° F (199° C)	18–20 mins
Tater tots	1 kg	None	None	360° F (182° C)	20–25 mins
<b>MEAT, POULTRY, FISH</b>					
Bacon	1/2 package (250 g)	None	None	390° F (199° C)	7–10 mins
Burgers	5 125 g patties, 80% lean	2.5 cm thick	None	375° F (190° C)	10–12 mins
Chicken drumsticks	6 drumsticks	Pat dry	Brush with oil	400° F (200° C)	22–35 mins
Chicken thighs	5 thighs (125–185 g each)	Pat dry	Brush with oil	390° F (199° C)	22–28 mins
Chicken wings	1 kg	Pat dry	1 Tbsp	400° F (200° C)	28–30 mins
Crab cakes	6 cakes (185–250 g each)	None	Brush with oil	390° F (199° C)	15–18 mins
Salmon fillets	5 fillets (185–250 g each)	None	Brush with oil	390° F (199° C)	18–20 mins
Sausage	12 sausages, whole	None	None	390° F (199° C)	12–14 mins
Shrimp	1 kg	Pat dry	None	390° F (199° C)	7–10 mins
<b>VEGETABLES</b>					
Asparagus	2 bunches	Cut in half, trim stems	2 Tbsp	420° F (215° C)	12–15 mins
Beets	750 g	Peel, cut in 12 mm cubes	1 Tbsp	390° F (199° C)	28–30 mins
Bell peppers (for roasting)	4 peppers	Cut in quarters, remove seeds	1 Tbsp	400° F (200° C)	15–20 mins
Broccoli	1 large head	Cut in 2.5–5 cm florets	1 Tbsp	400° F (200° C)	15–20 mins
Brussels sprouts	500 g	Cut in half, remove stems	1 Tbsp	425° F (218° C)	15–20 mins
Carrots	500 g	Peel, cut in 6 mm rounds	1 Tbsp	425° F (218° C)	10–15 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5–5 cm florets	2 Tbsp	400° F (200° C)	20–22 mins
Corn on the cob	7 ears	Whole ears, remove husks	1 Tbsp	400° F (200° C)	14–17 mins

**For best results,  
shake, flip,  
or rotate often**

We recommend frequently checking your food and shaking, rotating, or flipping it to ensure desired results. Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



**Shake your food  
AND**



**Toss or flip with  
silicone-tipped tongs**

Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of doneness is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

## Air Fry Cooking Chart – Continued

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
<b>VEGETABLES</b>					
Green beans	1 bag (375 g)	Trim	1 Tbsp	420° F (215° C)	18–20 mins
Kale (for chips)	4 oz	Tear into pieces, remove stems	None	325° F (162° C)	5–8 mins
Mushrooms	500 g	Rinse, slice thinly	1 Tbsp	390° F (199° C)	25–30 mins
Potatoes, russet	750 g	Cut in 2.5 cm wedges	1 Tbsp	390° F (199° C)	25–30 mins
Potatoes, russet	500 g	Hand-cut fries, soak 30 mins in cold water, then pat dry	1/2–3 Tbsp	400° F (200° C)	25–28 mins
Potatoes, sweet	500 g	Hand-cut fries, soak 30 mins in cold water, then pat dry	1 Tbsp	400° F (200° C)	25–28 mins
Zucchini	500 g	Cut in eighths lengthwise, then cut in half	1 Tbsp	400° F (200° C)	15–20 mins

## Dehydrate Chart

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
<b>FRUITS &amp; VEGETABLES</b>			
Apples	Cut in 3 mm slices, remove core, rinse in lemon water, pat dry	135° F (57° C)	7–8 hrs
Asparagus	Cut in 2.5 cm pieces, blanch	135° F (57° C)	6–8 hrs
Bananas	Peel, cut in 9 mm slices	135° F (57° C)	8–10 hrs
Beet chips	Peel, cut in 3 mm-inch slices	135° F (57° C)	7–8 hrs
Eggplant	Peel, cut in 6 mm slices, blanch	135° F (57° C)	6–8 hrs
Fresh herbs	Rinse, pat dry, remove stems	135° F (57° C)	4–6 hrs
Ginger root	Cut in 9 mm slices	135° F (57° C)	6 hrs
Mangoes	Peel, cut in 9 mm slices, remove pit	135° F (57° C)	6–8 hrs
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	135° F (57° C)	6–8 hrs
Pineapple	Peel, cut in 9–12 mm slices, remove core	135° F (57° C)	6–8 hrs
Strawberries	Cut in half or in 12 mm slices	135° F (57° C)	6–8 hrs
Tomatoes	Cut in 9 mm slices or grate; steam if planning to rehydrate	135° F (57° C)	6–8 hrs
<b>MEAT, POULTRY, FISH</b>			
Beef jerky	Cut in 6 mm slices, remove all fat, marinate 8–24 hours	150° F (65° C)	5–7 hrs
Chicken jerky	Cut in 6 mm slices, marinate overnight	150° F (65° C)	5–7 hrs
Salmon jerky	Cut in 6 mm slices, marinate overnight	150° F (65° C)	5–7 hrs
Turkey jerky	Cut in 6 mm slices, marinate overnight	150° F (65° C)	5–8 hrs



**NINJA**  
**Foodi**  
**DIGITAL**  
**AIR FRY OVEN**  
**The oven that crisps**  
**and flips up & away™**

**SP101C\_IG\_15Recipe\_E\_F\_MP\_Mv11**

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.  
FOODI and THE OVEN THAT CRISPS AND FLIPS UP & AWAY are trademarks of SharkNinja Operating LLC.  
© 2019 SharkNinja Operating LLC.

[ninjakitchen.com/recipes](http://ninjakitchen.com/recipes)

**Veillez lire le guide de l'utilisateur Ninja<sup>MD</sup> ci-joint avant d'utiliser votre appareil.**



# NINJA<sup>TM</sup> Foodi<sup>TM</sup>

## FOUR À CONVECTION NUMÉRIQUE

**Le four qui rend les aliments  
croustillants et se renverse  
et se range.**<sup>sc</sup>

15 délicieuses recettes et des tableaux  
pour des possibilités illimitées



# Votre guide pour cuisiner comme un Foodi

Bienvenue dans le livre de recettes du four à convection numérique Ninja<sup>MD</sup> Foodi<sup>MC</sup>. Vous vous apprêtez à découvrir une multitude de recettes, d'astuces et de conseils pratiques qui vous permettront d'acquérir la confiance nécessaire pour être créatif dans votre cuisine sans avoir à utiliser de nombreux appareils ou attendre le préchauffage de votre four conventionnel.

## Liste des recettes

<b>Recettes de départ</b>	<b>8</b>
Sauté de poulet	8
Ailes de poulet au miel et à la lime Sriracha	10
<b>Déjeuner</b>	<b>12</b>
Hachis déjeuner	12
Bâtonnets de pain perdu frits à convection	14
<b>Hors-d'œuvre et collations</b>	<b>16</b>
Nachos au poulet et fromage	16
Croquettes de pommes de terre garnies à la grecque	18
Rouleaux de printemps	20
Philly Cheesesteak	20
Haricots verts grillés au prosciutto et à l'oignon	21
<b>Plats principaux</b>	<b>22</b>
Poulet épicé, patates douces et brocoli	22
Gnocchis au four Alfredo	24
Pizza maison	25
Pain de viande à la dinde, purée de pommes de terre et haricots verts	26
Coquilles farcies	28
Enchiladas à la saucisse de porc	30
<b>Dessert</b>	<b>31</b>
Bananes grillées	31
<b>Tableaux de cuisson</b>	<b>32</b>
Tableau de la friteuse à convection	32
Tableau de déshydratation	34

HACHIS  
DÉJEUNER

12



18



22

GNHOCCHIS  
AU FOUR  
ALFREDO

24

PIZZA  
MAISON

25




28

# Technologie de réglage numérique du croustillant

Une température, une source de chaleur et une circulation d'air contrôlées avec précision pour une polyvalence absolue et une performance de cuisson optimale.

**LÉGENDE :**  Vitesse de ventilation maximale  Vitesse de ventilation moyenne  Sans ventilation

## Air Fry (friteuse à convection)

 + Chaleur élevée venant du haut et du bas




Des résultats rapides extra croustillants avec peu ou pas d'huile.

Idéal pour les ailes de poulet, les frites (congelées ou coupées à la main) et les légumes

Utilisez le panier Air fry (friteuse à convection) avec ou sans plaque\*

## Air Roast (rôtir par convection)

 + Chaleur uniforme venant du haut et du bas




Croûte croustillante, intérieur juteux.

Idéal pour les repas sur la plaque, les protéines entières et les légumes

Utilisez la plaque

## Air Broil (griller par convection)

 + Chaleur élevée venant du haut




Chaleur de haut en bas pour un fini croustillant

Idéal pour le bifteck, le poisson, les nachos et terminer les plats en cocotte

Utilisez la plaque

## Bake (cuire)

 + Chaleur élevée uniforme venant du haut et du bas




Cuisson générale uniforme avec brunissement léger.

Idéal pour les gâteaux, les biscuits et la pizza surgelée

Utilisez la plaque

## Toast (rôtie)

 + Chaleur uniforme venant du haut et du bas




Brunissement rapide et uniforme des deux côtés.

Idéal pour le pain, les muffins anglais et les gaufres congelées

Utilisez la grille

## Bagel (bagel)

 + Chaleur légèrement inférieure venant du haut que du bas



Brunissement rapide et uniforme

Idéal pour les bagels et les pains artisanaux

Utilisez la grille

## Dehydrate (déshydrater)

 + Basse chaleur



Retire l'humidité pour le charqui et les fruits séchés.

Idéal pour les charquis et les fruits séchés

Utilisez le panier air fry (friteuse à convection) avec ou sans plaque\*

\*Mettez les ingrédients dans le panier de la friteuse à convection. Si les ingrédients sont gras, huileux ou marinés, placez d'abord la plaque à pâtisserie sous le panier.

**REMARQUE** La fonction Dehydrate (déshydrater) n'est pas offerte avec tous les modèles.



# Conseils et astuces

## PREHEAT (préchauffage)

L'appareil préchauffe rapidement, alors préparez tous les ingrédients avant de commencer le préchauffage. Le compte à rebours commencera dès que l'appareil sera préchauffé. Pour ajouter du temps, il suffit de tourner le cadran.



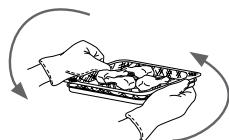
La nourriture cuit plus rapidement avec la fonction Air Roast (rôti par convection), alors, pour les recettes au four traditionnel, réduisez le temps de cuisson et la température.



Pour les aliments gras ou panés cuits dans le panier de la friteuse à convection, placez la plaque sous le panier avant de mettre ce dernier sur la grille.



Pour les marinades qui contiennent du sucre, du miel ou d'autres édulcorants, badigeonnez sur les aliments protéinés à mi-cuisson au grilloir pour éviter que les aliments ne brûlent.



Pour des résultats plus croustillants, à mi-cuisson, faites pivoter le panier de la friteuse à convection de 180° ou retournez les ingrédients.



Lorsque vous utilisez la fonction Bagel (bagel), placez les bagels sur la grille, le côté coupé vers le haut.



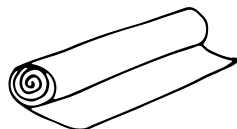
Vaporisez le panier de la friteuse à convection d'un enduit à cuisson antiadhésif pour éviter que les aliments ne collent.



Pour les aliments cuits sur la plaque, coupez les ingrédients en morceaux de même taille pour des résultats optimaux.



Placez les ingrédients en 1 seule couche lorsque vous utilisez le panier de la friteuse à convection.



Pour de meilleurs résultats lors de la cuisson de produits de boulangerie, comme des biscuits, recouvrez la plaque à pâtisserie Ninja<sup>MD</sup> de papier parchemin.



## Maîtrisez la cuisson sur la plaque

Préparez un petit déjeuner complet, un dîner ou un souper pour toute la famille sur une plaque en 20 minutes à peine. Profitez d'une cuisson rapide et d'un nettoyage facile.

# Comment préparer un repas sur la plaque

En utilisant la fonction Air Roast (rôti par convection) et les directives ci-dessous, élaborer vos propres chefs-d'œuvre dans le four à convection numérique Foodi<sup>MC</sup>.

## Choisissez une source de protéines

4 cuisses de poulet avec os non cuites  
(185 à 250 g ch.)

6 filets de saumon non cuits, 2,5 cm d'épaisseur  
(185 g ch.)

500 g de crevettes crues  
(fraîches ou congelées, décongelées)

4 poitrines de poulet crues, désossées, sans peau,  
coupées en cubes de 2,5 cm

500 g de bifteck de flanc non cuit,  
coupé en lanières épaisses de 12 mm

## Choisissez un légume ou un féculent

2 bottes d'asperges, coupées en morceaux  
de 2,5 cm, extrémités coupées

3 poivrons moyens,  
coupés en morceaux de 2,5 cm

2 têtes de brocoli moyennes,  
coupées en fleurons de 2,5 cm

160 g de choux de Bruxelles,  
coupés en deux, extrémités coupées

460 g de courge musquée,  
coupées en morceaux de 5 cm

520 g de carottes,  
coupées en morceaux de 2,5 cm

420 g de pommes de terre Russet,  
coupées en morceaux de 2,5 cm



## Assaisonnez/marinez

Barbecue

Teriyaki

Hoisin

Mélange cajun

Mélange mexicain

Marinade citronnée au romarin

Huile d'olive

Votre marinade ou mélange  
d'épices préféré

## Mélangez bien

Mélangez les ingrédients avec les assaisonnements ou la marinade, puis répartissez-les uniformément sur la plaque, en une seule couche.

## Cuisez

Faites rôti par convection à 400 °F (200 °C) de 10 à 20 minutes pour les fruits de mer, et de 20 à 30 minutes pour la volaille et la viande rouge, ou jusqu'à ce que les sources de protéines atteignent des températures internes sécuritaires et le niveau de croustillant désiré :

Poulet - 165° F (75° C)  
Poisson - 145° F (63° C)  
Viande rouge - 140° F (60° C)

# Recette de départ

## Sauté de poulet

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 20 MINUTES | AIR ROAST (RÔTI PAR CONVECTION) : 18 À 20 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

500 g de poitrines de poulet désossées, sans peau, coupées en cubes

1 poivron rouge finement tranché

1 poivron jaune finement tranché

1 poivron orange finement tranché

2 carottes finement tranchés

125 ml de sauce à sauté

1 tête de brocoli coupée en fleurons

1 cuillère à thé de graines de sésame, pour la garniture

### INSTRUCTIONS



Dans un grand bol, mélangez le poulet, les poivrons et les carottes avec la sauce à sauté jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.



Disposez le poulet, les poivrons et les carottes sur la plaque Ninja<sup>MD</sup> en une seule couche.



Sélectionnez AIR ROAST (rôti par convection) et réglez la température à 400 °F (200 °C) et la durée à 18 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.



Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque dans le four.



Après 10 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour mettre l'appareil en pause. Ajoutez le brocoli sur la plaque, remettez-la dans le four, puis appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour poursuivre la cuisson pendant 8 minutes supplémentaires.



La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 165 °F (75 °C). Si nécessaire, remettez la plaque au four et laissez cuire encore 2 minutes. Lorsque la cuisson est terminée, retirez la plaque du four. Garnissez de graines de sésame et laissez refroidir 2 minutes avant de servir.



# Recette de départ

## Ailes de poulet au miel et à la lime Sriracha

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | MARINER : 1 À 24 HEURES | AIR FRY (FRITEUSE À CONVECTION) : 20 À 25 MINUTES | DONNE : 4 À 6 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe de sauce Sriracha

4 cuillères à soupe de miel

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de sucre brun

1 cuillère à soupe de gingembre moulu

Zeste et jus de 2 limes

750 g d'ailes de poulet fraîches non cuites

### INSTRUCTIONS



Dans un bol, mélangez tous les ingrédients, sauf les ailes de poulet.



Enrobez les ailes de poulet de la moitié de la sauce dans un grand sac en plastique refermable; réservez le reste de la sauce. Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure ou un maximum de 24 heures.



Sélectionnez AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 400 °F (200 °C) et la durée à 25 minutes. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer à préchauffer.



Placez le panier de la friteuse à convection sur la plaque. Ensuite, disposez les ailes dans le panier en prenant soin de bien les distribuer.



Lorsque l'appareil est préchauffé, faites glisser le panier et la plaque dans le four en même temps. Le panier glissera sur le rail supérieur tandis que la plaque se placera directement sur la grille pour retenir la graisse pendant la cuisson.



Après 10 minutes, utilisez des pinces de cuisine pour retourner les ailes. Remettez la plaque dans le four et faites cuire encore 10 à 15 minutes, jusqu'à l'obtention du niveau de croustillant désiré.



Une fois la cuisson terminée, mélangez les ailes avec la sauce qui avait été réservée et servez immédiatement.



# HACHIS DÉJEUNER

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉP.** : 10 MINUTES | **BAKE (CUIRE)** : 20 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

245 g de pommes de terre Russet pelées et coupées en morceaux de 12 mm

125 g de kielbasa précuit, coupé en morceaux de 12 mm

1 petit oignon jaune pelé et coupé en morceaux de 12 mm

65 g de légumes congelés (carottes, haricots verts, maïs)

115 g (60 ml fondu) non salé, fondu

1 cuillère à thé de paprika

1 cuillère à thé de sel casher

## INSTRUCTIONS

- 1 Placez les pommes de terre, le kielbasa, l'oignon et les légumes congelés dans un grand bol. Ajoutez le beurre fondu, le paprika et le sel. Mélangez les ingrédients pour bien les enrober.
- 2 Placez les ingrédients sur la plaque Ninja<sup>®</sup> en les répartissant uniformément.
- 3 Sélectionnez BAKE (cuire), réglez la température à 400 °F (200 °C) et la durée à 20 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque dans le four. Après 10 minutes, retirez la plaque et mélangez les ingrédients avec une cuillère en bois ou une spatule. Remettez la plaque dans le four et faites cuire encore 10 minutes.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, retirez la plaque du four et laissez reposer pendant 5 minutes avant de servir.



# BÂTONNETS DE PAIN PERDU FRITS À CONVECTION

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | AIR FRY (FRITEUSE À CONVECTION) : 10 MINUTES | DONNE : 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

4 œufs  
125 ml de lait  
¼ cuillères à thé d'extrait de vanille  
¼ cuillères à thé de cannelle moulue  
78 g de sucre granulé  
6 tranches de pain blanc coupées en trois  
Huile de cuisson en aérosol  
Sirop d'érable, pour servir

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un petit bol, mélangez les œufs, le lait, l'extrait de vanille, la cannelle et le sucre.
- 2 Enduisez généreusement le panier de la friteuse à convection avec une huile de cuisson en aérosol. Plongez un à la fois chaque morceau de pain dans le mélange d'œufs, puis transférez-le dans le panier.
- 3 Sélectionnez AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 400 °F (200 °C) et la durée à 10 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé, glissez le panier dans les rails supérieurs du four.
- 5 Après 5 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour mettre l'appareil en pause. Retirez le panier du four. À l'aide de pinces de cuisine, retournez chaque morceau de pain. Ensuite, faites pivoter le panier de 180 degrés. Remettez le panier dans le four, puis appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour poursuivre la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le panier du four. Versez le sirop d'érable sur les bâtonnets de pain perdu et servez.



# NACHOS AU POULET ET AU FROMAGE

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**PRÉP.** : 15 MINUTES | **AIR ROAST (RÔTI PAR CONVECTION)** : 25 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

500 g de poitrines de poulet désossées, sans peau, coupées en cubes  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1/2 sac (250 g) de croustilles tortillas  
1 boîte (465 g) de haricots noirs  
220 g de fromage cheddar râpé  
110 g de mélange de fromage mexicain râpé  
1 avocat coupé en tranches, pour la garniture  
Crème sure, pour la garniture

## ASSAISONNEMENT POUR NACHO

1 cuillère à soupe de jus de citron frais  
1 cuillère à soupe de jus de lime  
1 cuillère à thé de cumin moulu  
4 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée finement  
1 cuillère à thé de poudre d'oignon  
2 cuillères à thé de poudre de chili  
1 cuillère à thé de sel casher

## INSTRUCTIONS

- 1** Dans un grand bol, mélangez le poulet avec l'huile d'olive et l'assaisonnement à nachos jusqu'à ce que le poulet soit bien enrobé.
- 2** Sélectionnez AIR ROAST (rôti par convection) et réglez la température à 350 °F (175 °C) et la durée à 15 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 3** Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque dans le four.
- 4** Après 15 minutes, retirez le poulet de la plaque et mettez-le de côté.
- 5** Disposez les croustilles de tortilla sur la plaque en une seule couche. Placez une couche de poulet cuit, de haricots noirs et de fromages sur les tortillas.
- 6** Sélectionnez AIR ROAST (rôti par convection), et réglez la température à 350 °F (175 °C) et la durée à 10 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 7** Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque dans le four.
- 8** Lorsque la cuisson est terminée, retirez la plaque du four. Garnissez avec les tranches d'avocat et la crème sure. Servez immédiatement.

**CONSEIL** Pas friand de la viande? Pas de problème. Optez pour vos légumes préférés hachés ou sautés à la place du poulet.



# CROQUETTES DE POMMES DE TERRE GARNIES À LA GRECQUE

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**PRÉP.** : 15 MINUTES | **AIR FRY (FRITEUSE À CONV.)** : 25 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

1 kg de croquettes de pommes de terre congelées  
80 g de féta émiettée  
30 g de tomates en dés  
35 g d'oignons rouges pelés et coupés en dés  
45 g d'olives noires tranchées  
Aneth frais pour la garniture

## SAUCE TZATZIKI

230 g de yogourt grec au lait entier  
1 concombre anglais râpé  
3 gousses d'ail pelées et émincées  
2 cuillères à soupe de jus de citron frais  
3 cuillères à soupe d'aneth frais haché et plus pour la garniture  
1 cuillère à thé de sel casher  
1 cuillère à thé de poivre noir concassé

## INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionnez AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 450 °F (223 °C) et la durée à 25 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 2 Placez les croquettes en une seule couche dans le panier de la friteuse à convection.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, glissez le panier dans les rails supérieurs du four.
- 4 Après 15 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour mettre l'appareil en pause. Retirez le panier du four et transférez les croquettes dans un grand bol. Mélanger avec le fromage féta, les tomates, les oignons rouges et les olives. Étendez le mélange sur la plaque Ninja<sup>MD</sup>. Placez la plaque dans le four, puis appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour poursuivre la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.
- 5 Pendant la cuisson des croquettes, mélangez tous les ingrédients de la sauce tzatziki dans un bol moyen. Réservez.
- 6 Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et placez les croquettes dans un bol. Recouvrez de sauce tzatziki et garnissez d'aneth frais.

**CONSEIL** Pas le goût de manger des croquettes? Remplacez-les par des frites ou des pommes de terre rissolées.



# ROULEAUX DE PRINTEMPS PHILLY CHEESESTEAK

RECETTE DE NIVEAU AVANCÉ ●●●

**PRÉP.** : 20 MINUTES | **AIR FRY (FRITEUSE À CONVECTION)** : 8 MINUTES | **DONNE** : 16 ROULEAUX

## INGRÉDIENTS

1 paquet (315 g) de tranches de bifteck congelées  
1 paquet (250 g) de mélange de piment et d'oignon congelés  
1 cuillère à soupe de sel casher  
1 cuillère à thé de poivre noir moulu  
16 feuilles de rouleaux de printemps  
1 œuf battu  
4 tranches de fromage cheddar américain coupées en quartiers  
Huile de cuisson en aérosol

## INSTRUCTIONS

- 1 Placez le bifteck, le mélange de piment et d'oignon, le sel et le poivre dans une poêle. Faites sauter à température moyenne-haute pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Mettez de côté et laissez refroidir.
- 2 En travaillant par lots de 4, disposez les feuilles de rouleaux de printemps en position de diamant (avec un coin directement face à vous). Badigeonnez les bordures d'œuf battu. Placez un morceau de fromage légèrement excentré sur une feuille de rouleau. Ajoutez environ 2 cuillères à soupe de mélange de steak au centre. Pliez les côtés gauche et droit de la feuille vers le centre tout en la roulant de l'arrière vers l'avant. Refaites la procédure avec le reste des feuilles.
- 3 Sélectionnez AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 375 °F (190 °C) et la durée à 8 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 4 Pendant ce temps, enduisez généreusement le panier de la friteuse à convection avec de l'huile de cuisson en aérosol. Disposez les rouleaux dans le panier en veillant à ne pas le surcharger.
- 5 Une fois l'appareil préchauffé, glissez le panier dans les rails supérieurs du four.
- 6 Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir avant de servir.

**CONSEIL** Pour une version sans viande, remplacez le bifteck par des champignons.

# HARICOTS VERTS GRILLÉS AU PROSCIUTTO ET À L'OIGNON

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉP.** : 10 MINUTES | **AIR FRY (FRITEUSE À CONVECTION)** : 4 MINUTES | **AIR ROAST (RÔTI PAR CONVECTION)** : 12 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

4 tranches de prosciutto  
500 g de haricots verts, extrémités coupées  
1 petit oignon jaune pelé et émincé  
1 cuillère à soupe d'huile de canola

## INSTRUCTIONS

- 1 Placez les tranches de prosciutto dans le panier à la friteuse par convection.
- 2 Sélectionnez AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 390 °F (199 °C) et la durée à 4 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, glissez le panier dans les rails supérieurs du four.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le panier du four. À l'aide de pinces de cuisine, retirez soigneusement le prosciutto du panier et mettez de côté.
- 5 Dans un bol moyen, mélangez les haricots verts, l'oignon et l'huile. Étendez le mélange sur la plaque Ninja<sup>MD</sup>.
- 6 Sélectionnez AIR ROAST (rôti par convection), et réglez la température à 380 °F (193 °C) et la durée à 12 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 7 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque dans le four.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, retirez la plaque du four. À l'aide d'une spatule, transférez les haricots verts et les oignons de la poêle dans un plat de service. Émiettez le prosciutto sur les haricots verts grillés et servez immédiatement.

# POULET ÉPICÉ, PATATES DOUCES ET BROCOLI

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 15 MINUTES | AIR ROAST (RÔTI PAR CONVECTION) : 20 À 22 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

500 g de poitrines de poulet désossées, sans peau, coupées en cubes  
3 cuillères à soupe d'huile, divisée  
1 cuillère à soupe d'assaisonnement cajun  
2 patates douces moyennes, pelées et coupées en cubes  
1 tête de brocoli coupée en fleurons  
1 cuillère à thé de sel casher  
1 cuillère à thé de poivre noir moulu

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand bol, mélangez le poulet avec 1 cuillère à soupe d'huile et l'assaisonnement cajun.
- 2 Placez le poulet, les patates douces et le brocoli sur la plaque Ninja<sup>®</sup>. Arrosez les patates douces et le brocoli du reste de l'huile d'olive, salez et poivrez.
- 3 Sélectionnez AIR ROAST (rôti par convection), et réglez la température à 415 °F (212 °C) et la durée à 20 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque dans le four.
- 5 Après 20 minutes, vérifiez si le poulet est cuit. La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 165 °F (75 °C) et que les patates douces sont tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette. Si la cuisson n'est pas terminée, remettez la plaque au four et laissez cuire encore 2 minutes.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirez la plaque du four et laissez refroidir pendant 2 minutes avant de servir.

**CONSEIL** Vous pouvez gagner du temps de préparation en achetant des légumes déjà coupés.



# GNOCCHIS AU FOUR ALFREDO

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **BAKE (CUIRE)** : 12 MINUTES | **AIR BROIL (GRILLER PAR CONVECTION)** : 5 MINUTES |  
**DONNE** : 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 sacs (375 g) de gnocchis de pommes de terre congelés  
4 cuillères à soupe de bouillon de légumes  
1 pot (440 g) de sauce Alfredo  
55 g de parmesan râpé  
5 feuilles de basilic frais, coupées en lanières, pour garnir

## INSTRUCTIONS

- 1 Placez les gnocchis congelés sur la plaque Ninja<sup>MD</sup> en les répartissant uniformément. Versez le bouillon de légumes sur les gnocchis.
- 2 Sélectionnez BAKE (cuire), et réglez la température à 390 °F (199 °C) et la durée à 12 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque dans le four. Après 10 minutes, retirez la plaque et mélangez avec une cuillère en bois ou une spatule. Remettez la plaque dans le four et faites cuire encore 2 minutes.
- 4 Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et versez la sauce Alfredo sur les pâtes. Remuez pour mélanger les ingrédients, puis saupoudrez de parmesan. Remettez la plaque au four. Sélectionnez AIR BROIL-HI (griller par convection-haute) et réglez le temps à 5 minutes.
- 5 Après 3 minutes, vérifiez les gnocchis. La cuisson est terminée lorsque le dessus des gnocchis est légèrement bruni et que la sauce ainsi que le fromage sont complètement fondus. Si nécessaire, poursuivez la cuisson jusqu'à 2 minutes de plus.
- 6 Une fois la cuisson terminée, transférez les pâtes dans un plat de service et garnissez de basilic frais. Servez immédiatement.

# PIZZA MAISON

RECETTE DE NIVEAU AVANCÉ ●●●

**PRÉP.** : 15 MINUTES | **LAISSER REPOSER** : 10 MINUTES | **AIR ROAST (RÔTI PAR CONVECTION)** : 12 MINUTES |  
**DONNE** : 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

### PÂTE

2 cuillères à thé de levure sèche  
250 ml d'eau tiède  
400 g de farine et plus pour recouvrir  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à thé de sucre  
1 cuillère à thé de sel casher

### GARNITURES

Sauce à pizza  
<sup>3</sup>/<sub>4</sub> emballage (315 g) de fromage mozzarella râpé  
Tranches de pepperoni  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Basilic frais haché, pour la garniture

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol moyen, mélangez la levure et l'eau tiède jusqu'à dissolution. Ajoutez le reste des ingrédients de la pâte et mélangez vigoureusement, puis laissez reposer 10 minutes.
- 2 Enduisez légèrement un rouleau à pâtisserie de farine, puis roulez la pâte pour former un carré de 25 cm x 25 cm.
- 3 Graissez légèrement la plaque Ninja<sup>MD</sup>. Pressez la pâte roulée sur la plaque et garnissez de sauce à pizza, de fromage et de pepperoni. À l'aide d'un pinceau ou de vos doigts, frottez doucement l'huile d'olive sur le rebord extérieur de la croûte.
- 4 Sélectionnez AIR ROAST (rôti par convection), et réglez la température à 450 °F (223 °C) et la durée à 12 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 5 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque dans le four.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirez la plaque du four et laissez refroidir pendant 5 minutes avant de servir. Garnissez de basilic frais.

**CONSEIL** Pas le temps de faire votre propre pâte? Achetez-la déjà préparée au supermarché pour un repas rapide en semaine.

# PAIN DE VIANDE À LA DINDE, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

RECETTE DE NIVEAU AVANCÉ ●●●

PRÉP. : 20 MINUTES | AIR ROAST (RÔTI PAR CONVECTION) : 30 À 32 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

Huile de cuisson en aérosol

2 grosses pommes de terre russet pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm

4 cuillères à soupe d'eau

Sel kasher, au goût

500 g de dinde hachée non cuite

33 g de chapelure panko

1 oignon jaune pelé et râpé

1 gousse d'ail pelée et râpée

1 œuf

28 g de fromage Colby-Jack coupé en dés

80 ml de ketchup, divisé

Poivre noir moulu, au goût

1 paquet (375 g) de haricots verts frais

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

80 ml de lait entier

1 cuillère à soupe de beurre

## INSTRUCTIONS

- 1 Enduisez un grand morceau de papier d'aluminium avec de l'huile en aérosol. Placez les pommes de terre au centre de la feuille d'aluminium, puis versez de l'eau sur celles-ci et assaisonnez avec du sel. Enroulez le papier d'aluminium autour des pommes de terre et fermez bien. Placez la papillote de pommes de terre le long de l'un des côtés de la plaque Ninja<sup>MD</sup>.
- 2 Dans un grand bol, mélangez la dinde, la chapelure, l'oignon, l'ail, l'œuf, le fromage et la moitié du ketchup. Assaisonnez avec le sel et le poivre, et mélangez.
- 3 Façonnez le mélange de dinde en 4 mini-pains de viande et placez-les sur le plat, devant la papillote de pommes de terre. Étalez le reste du ketchup sur les pains de viande.
- 4 Sélectionnez AIR ROAST (rôti par convection) et réglez la température à 400 °F (200 °C) et la durée à 30 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 5 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque dans le four, en plaçant la papillote des pommes de terre vers l'arrière du four.
- 6 Dans un grand bol, mélangez les haricots verts à l'huile d'olive, salez et poivrez.
- 7 Après 15 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour mettre l'appareil en pause. Retirez la plaque du four et déposez les haricots verts autour des pains de viande. Remettez la plaque dans le four, puis appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour poursuivre la cuisson pendant 15 minutes supplémentaires.
- 8 Vérifiez le niveau de tendreté des pains de viande. La cuisson est terminée lorsque la température interne des pains de viande atteint 165 °F (75 °C). Si nécessaire, remettez la plaque au four et laissez cuire encore 2 minutes.
- 9 Une fois la cuisson terminée, transférez les pommes de terre de la papillote dans un bol. Ajoutez le lait et le beurre. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée jusqu'à la consistance désirée. Servez avec les pains de viande et les haricots verts.

**CONSEIL** Utilisez du bœuf haché au lieu de la dinde hachée pour obtenir un pain de viande plus consistant.





# COQUILLES FARCIES

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**PRÉP.** : 20 MINUTES | **BAKE (CUIRE)** : 20 MINUTES | **AIR BROIL (GRILLER PAR CONVECTION)** : 2 MINUTES |  
**DONNE** : 3 À 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 paquet (375 g) de grosses coquilles de pâtes alimentaires sèches, cuites selon le mode de cuisson  
1 kg de fromage ricotta  
1/2 sac (environ 90 g) d'épinards frais  
1 pot (750 g) de sauce marinara  
55 g de parmesan râpé

## INSTRUCTIONS

- 1** Graissez un plat de cuisson de 20 cm x 20 cm avec de l'huile d'olive. Farcissez chaque coquille cuite de fromage ricotta et disposez-les sur la plaque, le côté avec du fromage vers le haut.
- 2** Dans un bol, mélangez la sauce marinara et les épinards. Versez sur les coquilles farcies.
- 3** Sélectionnez **BAKE** (cuire), et réglez la température à 375 °F (190 °C) et la durée à 20 minutes. Sélectionnez **START/PAUSE** (marche/pause) pour commencer le préchauffage.
- 4** Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque dans le four.
- 5** Après 20 minutes, retirez la plaque du four. Saupoudrez les coquilles de parmesan.
- 6** Remettez la plaque au four. Sélectionnez **AIR BROIL-HI** (griller par convection-haute) et réglez le temps à 2 minutes. Appuyez sur **START/PAUSE** (marche/pause) pour démarrer.
- 7** Lorsque la cuisson est terminée, retirez la plaque du four et servez.

# ENCHILADAS À LA SAUCISSE DE PORC

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**PRÉP.** : 15 MINUTES | **AIR ROAST (RÔTI PAR CONVECTION)** : 25 MINUTES | **AIR BROIL (GRILLER PAR CONVECTION)** : 3 MINUTES | **DONNE** : 2 À 3 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

1 oignon pelé et émincé  
4 chapelets de saucisse de porc non cuites (125 g chacun)  
125 ml de crème sure  
1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre fraîche, plus pour la garniture  
6 tortillas (20 cm chacune)  
1 boîte (570 g) de sauce enchilada  
110 g de fromage pour taco râpé

## INSTRUCTIONS

- 1 Placez les oignons émincés dans un plat allant au four de 20 cm x 20 cm. Placez les saucisses sur le dessus.
- 2 Sélectionnez AIR ROAST (rôti par convection), et réglez la température à 400 °F (200 °C) et la durée à 10 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer le préchauffage.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque dans le four et laissez cuire pendant 10 minutes.
- 4 Après 10 minutes, retirez la plaque du four. Laissez refroidir, puis retirez la chair de saucisse des boyaux. Placez la viande dans un bol et mélangez avec les tranches d'oignon grillées, la crème sure et la coriandre.
- 5 Disposez les tortillas sur une assiette. Remplissez chacune des tortillas avec 4 cuillères à soupe du mélange de viande.
- 6 Roulez les tortillas et placez-les sur la plaque. Versez la sauce enchilada sur le dessus des tortillas.
- 7 Remettez la plaque au four. Sélectionnez AIR ROAST (rôti par convection), et réglez la température à 400 °F (200 °C) et la durée à 15 minutes. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 8 Après 15 minutes, retirez la plaque du four. Saupoudrez les enchiladas de fromage.
- 9 Remettez la plaque au four. Sélectionnez AIR BROIL-HI (griller par convection-haute) et réglez le temps à 3 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer.
- 10 Lorsque la cuisson est terminée, retirez la plaque du four. Si désiré, garnissez du reste de coriandre et servez.

**CONSEIL** N'hésitez pas à remplacer les chapelets de saucisse par vos aliments préférés sans viande, tels que des patates douces ou des haricots noirs.

# BANANES GRILLÉES

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **AIR BROIL (GRILLER PAR CONVECTION)** : 6 À 8 MINUTES | **DONNE** : 2 À 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe de sucre brun foncé  
1 cuillère à thé de cannelle moulue  
2 bananes moyennes fermes, coupées en deux dans le sens de la longueur

## GARNITURES

Noix de Grenoble hachées  
Crème fouettée  
Bonbons décoratifs  
Sirop au chocolat

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un petit bol, mélangez la cassonade et la cannelle. Frottez le mélange sur les bananes, puis placez les bananes sur la plaque Ninja<sup>MD</sup>. Placez la plaque au four.
- 2 Sélectionnez AIR BROIL-LO (griller par convection-faible) et réglez le temps à 6 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer.
- 3 Après 6 minutes, vérifiez si les bananes sont cuites. Le dessus des bananes doit être caramélisé. Si nécessaire, remettez la plaque au four pour encore 2 minutes.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, retirez la plaque du four et laissez refroidir pendant 5 minutes. Ajoutez les garnitures désirées et servez immédiatement.

**CONSEIL** Servez avec de la crème glacée et les garnitures de votre choix pour créer des bananes royales que les enfants adoreront!

# Tableau de cuisson de la friteuse à convection

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMP.	DURÉE DE CUISSON
<b>ALIMENTS CONGELÉS</b>					
Croquettes de poulet	2 boîtes (720 g)	Aucun	Aucun	400 °F (200 °C)	26 à 30 min
Filets de poisson (panés)	1 paquet (10 filets)	Aucun	Aucun	400 °F (200 °C)	16 à 18 min
Bâtonnets de poisson	1 boîte (500 g)	Aucun	Aucun	400 °F (200 °C)	14 à 16 min
Frites	500 g	Aucun	Aucun	390 °F (199 °C)	28 à 30 min
Bâtonnets de mozzarella	2 boîtes (500 g)	Aucun	Aucun	375 °F (190 °C)	12 à 15 min
Rouleaux de pizza	1 sac (750 g, 50 rouleaux)	Aucun	Aucun	375 °F (190 °C)	11 à 13 min
Crevettes popcorn	1 boîte (500 g)	Aucun	Aucun	390 °F (199 °C)	10 à 15 min
Raviolis chinois	3 sacs (30 raviolis)	Aucun	Mélangés avec une c. à thé d'huile de canola	390 °F (199 °C)	18 à 20 min
Croquettes de pommes de terre	1 kg	Aucun	Aucun	360 °F (182 °C)	20 à 25 min
<b>VIANDE, VOLAILLE, POISSON</b>					
Bacon	1/2 paquet (250 g)	Aucun	Aucun	390 °F (199 °C)	7 à 10 min
Hamburgers	5 galettes de 125 g, maigre à 80 %	2,5 cm d'épaisseur	Aucun	375 °F (190 °C)	10 à 12 min
Pilons de poulet	6 pilons	Tamponnez pour sécher	Badigeonnez d'huile	400 °F (200 °C)	22 à 35 min
Cuisses de poulet	5 cuisses (125 à 185 g chacune)	Tamponnez pour sécher	Badigeonnez d'huile	390 °F (199 °C)	22 à 28 min
Ailes de poulet	1 kg	Tamponnez pour sécher	1 c. à soupe	400 °F (200 °C)	28 à 30 min
Beignets de crabe	6 beignets (185 à 250 g chacun)	Aucun	Badigeonnez d'huile	390 °F (199 °C)	15 à 18 min
Filets de saumon	5 filets (185 à 250 g ch.)	Aucun	Badigeonnez d'huile	390 °F (199 °C)	18 à 20 min
Saucisse	12 saucisses entières	Aucun	Aucun	390 °F (199 °C)	12 à 14 min
Crevette	1 kg	Tamponnez pour sécher	Aucun	390 °F (199 °C)	7 à 10 min
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges	2 bouquets	Coupez-les en deux, coupez et jetez les extrémités	2 c. à soupe	420 °F (215 °C)	12 à 15 min
Betteraves	750 g	Pelez, coupez en cubes de 12 mm	1 c. à soupe	390 °F (199 °C)	28 à 30 min
Poivrons (à rôtir)	4 poivrons	Coupez en quartiers, enlevez les graines	1 c. à soupe	400 °F (200 °C)	15 à 20 min
Brocoli	1 grosse tête	Coupez en fleurons de 2,5 à 5 cm	1 c. à soupe	400 °F (200 °C)	15 à 20 min
Choux de Bruxelles	500 g	Coupez-les en deux, enlevez les tiges	1 c. à soupe	425 °F (218 °C)	15 à 20 min
Carottes	500 g	Pelez et coupez en rondelles de 6 mm	1 c. à soupe	425 °F (218 °C)	10 à 15 min
Chou-fleur	1 tête	Coupez en fleurons de 2,5 à 5 cm	2 c. à soupe	400 °F (200 °C)	20 à 22 min
Maïs à grains	7 épis	Épis entiers, sans l'enveloppe	1 c. à soupe	400 °F (200 °C)	14 à 17 min

**Pour de meilleurs résultats, secouez, retournez ou tournez souvent**

Nous vous recommandons de vérifier fréquemment vos aliments et de les secouer, de les faire pivoter ou de les retourner pour obtenir les résultats souhaités.

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



**Secouez vos aliments**

**ET**



**Touillez ou retournez avec des pinces de cuisine recouvertes de silicone**

Retirez immédiatement les aliments lorsque la cuisson désirée est atteinte. Nous vous recommandons d'utiliser un thermomètre instantané pour surveiller la température interne des sources de protéines.

## Tableau de cuisson de la friteuse à convection, suite

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMP.	DURÉE DE CUISSON
<b>LÉGUMES</b>					
Haricots verts	1 sac (375 g)	Coupé	1 c. à soupe	420 °F (215 °C)	18 à 20 min
Chou frisé (pour les croustilles)	4 oz	Déchirez en morceau, enlevez les tiges	Aucun	325 °F (162 °C)	5 à 8 min.
Champignons	500 g	Rincez et tranchez finement	1 c. à soupe	390 °F (199 °C)	25 à 30 min
Pommes de terre, Russet	750 g	Coupez en quartiers de 2,5 cm	1 c. à soupe	390 °F (199 °C)	25 à 30 min
Pommes de terre, Russet	500 g	Coupez les frites à la main, laissez-les tremper pendant 30 minutes dans de l'eau froide, puis faites-les sécher en les tamponnant	1/2-3 c. à soupe	400 °F (200 °C)	25 à 28 min.
Patates douces	500 g	Coupez les frites à la main, laissez-les tremper pendant 30 minutes dans de l'eau froide, puis faites-les sécher en les tamponnant	1 c. à soupe	400 °F (200 °C)	25 à 28 min.
Courgettes	500 g	Coupez en huit sur la longueur, puis coupez en deux	1 c. à soupe	400 °F (200 °C)	15 à 20 min

## Tableau de déshydratation

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMP.	DÉLAI DE DÉSHYDRATATION
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>			
Pommes	Coupez en tranches de 3 mm, retirez le cœur, rincez dans de l'eau citronnée et tamponnez pour sécher	135 °F (57 °C)	7 à 8 heures
Asperges	Coupez en morceaux de 2,5 cm et blanchissez	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Bananes	Pelez et coupez en tranches de 9 mm	135 °F (57 °C)	8 à 10 heures
Betteraves	Pelez, coupez en tranches de 3 mm d'épaisseur	135 °F (57 °C)	7 à 8 heures
Aubergine	Pelez, coupez en tranches de 6 mm et blanchissez	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Herbes fraîches	Rincez, tamponnez et retirez les queues	135 °F (57 °C)	4 à 6 heures
Racine de gingembre	Coupez en tranches de 9 mm	135 °F (57 °C)	6 heures
Mangue	Pelez, coupez en tranches de 9 mm et retirez le noyau	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés à l'aide d'une brosse douce (non lavés)	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Ananas	Pelez, coupez en tranches de 9 à 12 mm et retirez le noyau	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Fraises	Coupez en deux ou en tranches de 12 mm	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Tomates	Coupez en tranches de 9 mm ou râpez, passez à la vapeur si une réhydratation est prévue	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
<b>VIANDE, VOLAILLE, POISSON</b>			
Charqui de bœuf	Coupez en tranches de 6 mm, enlevez tout le gras, laissez mariner de 8 à 24 heures	150° F (65° C)	5 à 7 heures
Charqui de poulet	Coupez en tranches de 6 mm, faites mariner pendant la nuit	150° F (65° C)	5 à 7 heures
Charqui de saumon	Coupez en tranches de 6 mm, faites mariner pendant la nuit	150° F (65° C)	5 à 7 heures
Charqui de dinde	Coupez en tranches de 6 mm, faites mariner pendant la nuit	150° F (65° C)	5 à 8 heures





**NINJA**  
**Foodi**  
**FOUR À**  
**CONVECTION**  
**NUMÉRIQUE**  
**Le four qui rend les aliments**  
**croustillants et se renverse**  
**et se range.<sup>sc</sup>**

**SP101C\_IG\_15Recipe\_E\_F\_MP\_Mv11**

NINJA est une marque de commerce déposée de SharkNinja Operating LLC.  
FOODI et LE FOUR QUI REND LES ALIMENTS CROUSTILLANTS ET SE RENVERSE ET SE RANGE  
sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

© 2019 SharkNinja Operating LLC.

[ninjakitchen.com/recipes](http://ninjakitchen.com/recipes)