

PROGRESS®

Est. 1931

3,2 LITRE

FRITEUSE À AIR CHAUD

Manuel d'utilisation

PROGRESS®

Est. 1931

Veillez conserver ces instructions pour référence ultérieure.

Consignes de sécurité

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, des précautions de sécurité de base doivent toujours être prises.

Vérifiez que la tension indiquée sur la plaque signalétique correspond à celle du réseau local avant de brancher l'appareil sur le secteur.

Les enfants de plus de huit ans et les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou dont l'expérience et les connaissances sont insuffisantes peuvent utiliser cet appareil, uniquement s'ils sont sous surveillance ou s'ils ont reçu des instructions quant à l'utilisation sûre et s'ils comprennent les dangers potentiels.

Veillez à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.

Sauf s'ils sont âgés de plus de 8 ans et sous surveillance, les enfants ne doivent procéder ni au nettoyage ni à la maintenance de l'appareil.

Cet appareil n'est pas un jouet.

Cet appareil ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur.

Si le cordon d'alimentation, la prise ou une partie de l'appareil ne fonctionne pas correctement, ou s'il est tombé ou endommagé, seul un électricien qualifié est autorisé à effectuer des réparations. Des réparations hasardeuses peuvent mettre l'utilisateur en danger.

Tenez l'appareil et son cordon d'alimentation hors de portée des enfants.

Tenez l'appareil hors de portée des enfants lorsqu'il est allumé ou qu'il refroidit.

Tenez l'appareil et son cordon d'alimentation à l'écart de toute source de chaleur ou de tout bord tranchant susceptible d'endommager l'appareil.

Tenez le cordon d'alimentation à l'écart de toute pièce de l'appareil qui pourrait devenir chaude pendant son utilisation.

Tenez l'appareil à l'écart d'autres appareils émettant de la chaleur.

N'immergez pas l'appareil dans l'eau ou dans tout autre liquide.

N'utilisez pas l'appareil avec les mains mouillées.

Ne laissez pas l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché sur l'alimentation secteur.

Ne débranchez pas l'appareil de l'alimentation secteur en tirant sur le cordon d'alimentation ; éteignez-le et débranchez-le à la main.

Ne tirez pas et ne transportez pas l'appareil par son cordon d'alimentation.

N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.

N'utilisez pas d'accessoires autres que ceux fournis.

N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur.

Ne laissez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou dans des conditions d'humidité élevée.

Ne déplacez pas l'appareil lorsqu'il est en cours d'utilisation.

Ne touchez aucune partie de l'appareil qui pourrait devenir chaude ni les composants chauffants de l'appareil, car vous pourriez vous blesser.

N'utilisez pas d'objets pointus ou abrasifs avec cet appareil ; utilisez uniquement des spatules en plastique ou en bois pour éviter d'endommager la surface antiadhésive.

Débranchez toujours l'appareil après utilisation et avant tout nettoyage ou entretien.

Lorsque l'appareil a été utilisé, vérifiez toujours qu'il a refroidi avant toute intervention de nettoyage ou d'entretien, ou avant de le ranger.

Utilisez toujours l'appareil sur une surface stable et résistante à la chaleur, à une hauteur confortable.

L'utilisation d'une rallonge avec l'appareil est déconseillée.

Cet appareil ne doit pas être utilisé à l'aide d'un minuteur externe ou d'un système de commande à distance distinct de celui fourni avec l'appareil.

Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.

La surface extérieure ou la porte peuvent devenir brûlantes pendant le fonctionnement.

PROGRESS®

Est. 1931



Attention : surface chaude – ne touchez pas les parties ou surfaces de l'appareil qui pourraient devenir chaudes ou les composants chauffants de l'appareil.

Avertissement : tenez l'appareil à l'écart des matériaux inflammables.

Arrêt automatique

La friteuse à air chaud est équipée d'un arrêt automatique.

Celui-ci peut s'activer si :

1. Le temps de cuisson défini est écoulé. Le minuteur retentit et l'arrêt automatique s'active, ce qui éteint la friteuse à air chaud.
2. Le compartiment de cuisson est retiré de la friteuse à air chaud pendant la cuisson. Dans ce cas, le minuteur continue le décompte jusqu'à ce que le temps de cuisson soit écoulé.

Remarque : si la friteuse à air chaud doit être éteinte avant que le temps de cuisson programmé ne soit écoulé, éteignez-la et débranchez-la de l'alimentation électrique.

À faire et à ne pas faire

À faire :

Vérifiez que le panier de cuisson à revêtement antiadhésif est solidement fixé avant d'utiliser l'appareil. À défaut, la friteuse à air chaud risque de ne pas fonctionner.

Tenir le compartiment de cuisson uniquement par la poignée du panier de cuisson.

Faire attention lors du retrait du panier de cuisson à revêtement antiadhésif, car de la vapeur peut s'échapper de l'appareil.

Ne pas :

Retourner le panier de cuisson à revêtement antiadhésif avant d'avoir retiré le compartiment de cuisson, car un excédent d'huile peut s'accumuler au fond.

Couvrir la friteuse à air chaud ou ses entrées d'air, car cela risquerait de perturber le flux d'air et pourrait affecter les résultats de la cuisson.

Remplir le compartiment de cuisson d'huile ou de tout autre liquide.

Appuyer sur le bouton de déverrouillage du panier tout en secouant les ingrédients.

Touchez le compartiment de cuisson pendant ou juste après l'utilisation, car il devient très chaud ; tenez-le uniquement par la poignée.

Tourner le bouton de commande du minuteur dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, car cela nuit à sa précision.

Entretien et maintenance

Avant de procéder à un nettoyage ou à une maintenance, éteignez et débranchez la friteuse à air chaud de l'alimentation électrique et laissez-la refroidir complètement.

ÉTAPE 1 : essuyez la base de la friteuse à air chaud avec un chiffon doux et humide et séchez-la complètement.

ÉTAPE 2 : nettoyez le panier de cuisson à revêtement antiadhésif à l'eau chaude savonneuse, puis rincez-le et séchez-le soigneusement.

Ne plongez pas la base de la friteuse à air chaud dans l'eau ou dans tout autre liquide.

N'utilisez jamais de produits abrasifs ou corrosifs ou d'éponges métalliques pour nettoyer la friteuse à air chaud ou ses accessoires, car vous pourriez les endommager.

Remarque : la friteuse doit être nettoyée après chaque utilisation.

PROGRESS®

Est. 1931

Description des pièces



- | | |
|--|---|
| 1. Base de la friteuse à air chaud de 3,2 L | 6. Couvercle en plastique |
| 2. Compartiment de cuisson | 7. Bouton de réglage du minuteur |
| 3. Panier de cuisson à revêtement antiadhésif | 8. Molette de réglage de la température |
| 4. Poignée du panier de cuisson | 9. Voyant d'alimentation orange |
| 5. Bouton de déverrouillage du panier de cuisson | 10. Voyant de chauffe vert |

Mode d'emploi

Avant la première utilisation

ÉTAPE 1 : avant de brancher la base de la friteuse à air chaud sur l'alimentation secteur, essuyez la base de la friteuse avec un chiffon doux et humide, puis laissez-la sécher complètement.

ÉTAPE 2 : nettoyez le panier de cuisson à revêtement antiadhésif à l'eau chaude savonneuse, puis rincez-le et séchez-le soigneusement.

ÉTAPE 3 : placez la friteuse à air chaud sur une surface stable et résistante à la chaleur, à une hauteur adaptée.

Remarque : lors de la première utilisation de la friteuse à air chaud, une légère fumée et/ou une odeur peuvent s'en dégager. Ce phénomène est normal et ne dure pas. Laissez suffisamment d'espace autour de la friteuse à air chaud pendant l'utilisation.

Il est conseillé de faire fonctionner la friteuse à air chaud sans

aliments pendant environ 10 minutes avant la première utilisation, afin d'éviter que la fumée ou qu'une odeur préalable n'affecte le goût des aliments.

Assemblage de la friteuse à air chaud de 3,2 L

ÉTAPE 1 : insérez le panier de cuisson à revêtement antiadhésif dans le compartiment de cuisson, de manière à ce qu'il soit bien fixé. Vérifiez que le couvercle en plastique cache le bouton de déverrouillage du panier de cuisson, pour empêcher qu'il ne soit enfoncé pendant l'utilisation de l'appareil.

ÉTAPE 2 : placez le compartiment de cuisson dans la base de la friteuse à air chaud pour le fermer.

Remarque : la friteuse à air chaud est fournie préassemblée. Le compartiment de cuisson doit être fermé correctement avant utilisation de l'appareil, car cela pourrait empêcher ce dernier de fonctionner.

Utilisation de la friteuse à air chaud de 3,2 L

ÉTAPE 1 : branchez la friteuse à air chaud sur l'alimentation secteur, puis allumez-la.

ÉTAPE 2 : préchauffez la friteuse à air chaud pendant environ 5 minutes à l'aide du bouton de commande du minuteur et des boutons de réglage de la température. Le voyant d'alimentation orange et le voyant de chauffe vert s'allument pour indiquer que la friteuse à air chaud est en train de chauffer. Une fois la température souhaitée atteinte, le voyant de chauffe vert s'éteint automatiquement.

ÉTAPE 3 : retirez le compartiment de cuisson en le tirant de la friteuse à air chaud à l'aide de la poignée du panier de cuisson. Placez le compartiment de cuisson sur une surface plane, stable et résistante à la chaleur.

ÉTAPE 4 : placez les ingrédients dans le panier de cuisson à revêtement antiadhésif et faites glisser le compartiment de cuisson dans la friteuse à air chaud.

ÉTAPE 5 : utilisez le bouton de contrôle de la température pour régler la friteuse à air chaud sur la température souhaitée.

ÉTAPE 6 : déterminez le temps de cuisson requis pour les ingrédients et utilisez le bouton de réglage du minuteur pour régler le temps en conséquence. Le minuteur s'enclenche une fois relâché.

ÉTAPE 7 : certains ingrédients doivent être remués à la moitié du temps de cuisson. Tirez la poignée du panier de cuisson hors de la friteuse à air chaud pour retirer le compartiment de cuisson. Le couvercle en plastique doit couvrir le bouton de déverrouillage du panier de cuisson ; veillez à ne pas relâcher le panier de cuisson à revêtement antiadhésif en appuyant sur le bouton de déverrouillage du panier de cuisson. Remuez doucement le compartiment de cuisson, puis faites-le glisser dans la base de la friteuse à air chaud pour le fermer et poursuivre la cuisson.

ÉTAPE 8 : une fois la cuisson terminée et le temps prédéfini écoulé, le minuteur retentit.

PROGRESS®

Est. 1931

Vérifiez que les ingrédients sont prêts en retirant le compartiment de cuisson de la friteuse à air chaud à l'aide de la poignée du panier de cuisson. Si les ingrédients ne sont pas bien cuits, fermez le compartiment de cuisson et replacez-le dans la base de la friteuse à air chaud. Utilisez le bouton de commande du minuteur pour régler le temps de cuisson selon vos besoins. Si les aliments sont cuits, appuyez sur le bouton de déverrouillage du panier de cuisson à revêtement antiadhésif pour retirer ce dernier du compartiment de cuisson et vider son contenu dans un bol ou sur une assiette. Utilisez une paire de pinces thermorésistantes (non fournies) si les aliments sont grands ou friables.

Remarque : Préchauffez toujours la friteuse à air chaud avant de commencer la cuisson ou ajoutez environ 3 à 5 minutes au temps de cuisson. Si le temps de cuisson ou le réglage de la température doit être modifié pendant l'utilisation, utilisez simplement les boutons de réglage du minuteur ou de contrôle de la température si nécessaire et la friteuse à air chaud ajuste automatiquement les réglages. Lors de l'utilisation de l'appareil, le voyant vert de chauffe s'allume et s'éteint pour indiquer que la température sélectionnée est maintenue.

Attention : ne versez pas les aliments directement dans un bol ou sur une assiette, car un excès d'huile pourrait s'accumuler au fond du compartiment de cuisson et couler sur les aliments. Retirez toujours le panier de cuisson à revêtement antiadhésif du compartiment de cuisson.

Soyez prudent lors de l'ouverture et de la fermeture du compartiment de cuisson, car celui-ci peut devenir très chaud pendant l'utilisation de l'appareil.

Avertissement : La tension nominale est toujours présente même lorsque les boutons de contrôle de la température sont en position d'arrêt. Pour éteindre la friteuse à air chaud de façon permanente, débranchez-la de l'alimentation secteur.

Utilisation du panier de cuisson à revêtement antiadhésif

Le panier de cuisson à revêtement antiadhésif est amovible pour faciliter l'utilisation.

ÉTAPE 1 : pour accéder au bouton de déverrouillage du panier de cuisson à revêtement antiadhésif et retirer ce dernier du compartiment de cuisson, poussez le couvercle en plastique de la poignée du panier vers l'avant.

ÉTAPE 2 : maintenez le bouton de déverrouillage du panier de cuisson à revêtement antiadhésif enfoncé et soulevez délicatement sa poignée pour le libérer.

ÉTAPE 3 : replacez le panier de cuisson à revêtement antiadhésif dans le compartiment de

cuisson en le faisant glisser jusqu'à ce qu'il soit bien fixé.

ÉTAPE 4 : remplacez le couvercle en plastique de manière à ce qu'il couvre le bouton de déverrouillage du panier de cuisson.

Avertissement : n'appuyez jamais sur le bouton de déverrouillage du panier de cuisson si le compartiment de cuisson est surélevé afin d'éviter toute blessure. Appuyez dessus uniquement lorsque le compartiment de cuisson est placé sur une surface plane et stable.

Guide de cuisson

Vous trouverez ci-dessous des instructions pour la cuisson de certains types d'aliments avec la friteuse à air chaud.

Il s'agit de recommandations uniquement et la cuisson doit toujours être surveillée. Les aliments doivent toujours être servis bien chauds.

Pommes de terre et frites

Aliment	Quantité	Temps de cuisson approx.	Température	Informations supplémentaires
Frites fines surgelées	300–700 g	12 à 16 min	200 °C	Informations supplémentaires Remuez les frites en suivant les instructions de la section « Utilisation de la friteuse à air chaud de 3,2 L ».
Frites surgelées épaisses	300–700 g	12 à 16 min	200 °C	Remuez les frites en suivant les instructions de la section « Utilisation de la friteuse à air chaud de 3,2 L ».

PROGRESS®

Est. 1931

Frites maison	300–800 g	18 à 25 min	200 °C	Faites tremper les frites dans l'eau pendant 30 minutes, puis ajoutez une ½ cuillère à soupe d'huile et remuez-les en suivant les instructions de la section « Utilisation de la friteuse à air chaud de 3,2 L ».
Potatoes maison	300–800 g	20 à 25 min	180 °C	Trempez partiellement les potatoes dans l'eau, puis ajoutez une ½ cuillère à soupe d'huile et remuez-les en suivant les instructions de la section « Utilisation de la friteuse à air chaud de 3,2 L ».

Viandes et volaille

Steak	100–500 g	6 à 15 min	180 °C
Hamburger	100–500 g	15 à 20 min	180 °C
Côtelettes de porc	100–500 g	18 à 22 min	200 °C
Blancs de poulet	100–500 g	15 à 22 min	200 °C
Pilons de poulet	100–500 g	15 à 22 min	200 °C

Collations et accompagnements

Nuggets de poulet surgelés	100–500 g	6 à 10 min	200 °C
Nems	100–400 g	10 à 12 min	200 °C
Légumes farcis	100–400 g	12 à 15 min	160 °C

Boulangerie et gâteaux

Quiche	400 g	20 à 22 min	180 °C
Cupcakes	300 g	12 à 15 min	160 °C
Muffins	300 g	10 à 12 min	200 °C

Guide pas à pas pour réussir des frites maison

Frites maison

ÉTAPE 1 : coupez les pommes de terre en frites (environ 1 cm de large).

ÉTAPE 2 : placez les pommes de terre coupées dans une casserole d'eau froide. Portez l'eau à ébullition et faites bouillir les pommes de terre pendant environ 3 minutes.

ÉTAPE 3 : préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

ÉTAPE 4 : égouttez les pommes de terre et séchez-les soigneusement à l'aide d'une serviette en papier.

ÉTAPE 5 : enduisez les pommes de terre coupées d'une demi-cuillère à soupe d'huile de cuisson ou de vaporisateur d'huile et placez-les sur le panier de cuisson à revêtement antiadhésif. Veillez à ce qu'elles soient entièrement recouvertes pour obtenir de meilleurs résultats.

ÉTAPE 6 : faites cuire à 200 °C de 18 à 25 minutes.

ÉTAPE 7 : remuez les frites régulièrement (environ toutes les 6 minutes) pour qu'elles cuisent uniformément.

ÉTAPE 8 : une fois bien cuites et croustillantes, retirez les frites de la friteuse à air chaud, assaisonnez et dégustez.

Frites surgelées

ÉTAPE 1 : préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

ÉTAPE 2 : ajoutez 300 à 700 g de frites surgelées dans le panier de cuisson à revêtement antiadhésif.

ÉTAPE 3 : faites cuire pendant 12 à 16 minutes.

ÉTAPE 4 : remuez les frites régulièrement (environ toutes les 6 minutes) pour qu'elles cuisent uniformément.

ÉTAPE 5 : une fois bien cuites et croustillantes, retirez les frites de la friteuse à air chaud, assaisonnez et dégustez.

PROGRESS®

Est. 1931

Rangement

Vérifiez que la friteuse à air chaud est froide, propre et sèche avant de la ranger dans un endroit frais et sec.

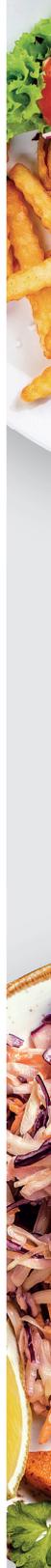
N'enroulez jamais le cordon autour de la friteuse à air chaud ; enroulez-le sans le serrer pour éviter de l'endommager.

Caractéristiques

Code produit : EK2818HPVDEEU7

Entrée : 220–240 V ~ 50/60 Hz

Puissance : 1300 W



PROGRESS®

Est. 1931



PLATS
SAINS
ET DÉLICIEUX

Idées de recettes



Samosa au bœuf

Ingrédients

100 g de viande de bœuf hachée	½ échalote, émincée	Vaporisateur d'huile
½ paquet de pâte filo	½ brin de thym	Lait, au choix
½ oignon, pelé	½ cuillère à soupe de curry en poudre	Sel et poivre, selon les goûts

Préparation

Dans une grande casserole à feu moyen, ajoutez un filet d'huile et l'oignon pour le faire revenir, puis ajoutez l'échalote émincée. Ajoutez la viande de bœuf hachée et le thym dans la poêle et faites cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que la viande soit brunie, puis retirez-la du feu. Ajoutez le curry en poudre au mélange de viande hachée et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Posez une feuille de pâte filo sur un plan de travail plat et coupez-la en trois dans le sens de la longueur. Ajoutez une cuillerée du mélange de viande au sommet de chaque bande, puis pliez-la en triangles. Utilisez une petite quantité de lait pour sceller les bords.

Continuez ce processus jusqu'à ce qu'il ne reste plus de mélange de viande hachée.

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

Vaporisez d'huile chaque samosa, puis placez 2 samosas par unité de temps sur le panier de cuisson antiadhésif et faites cuire pendant environ 3 minutes.

Tournez les samosas et laissez cuire encore 3 minutes, jusqu'à ce que les deux côtés soient croustillants et dorés.

Crevettes grillées

Ingrédients

200 g de grosses crevettes, lavées et décortiquées	1 gousse d'ail, pelée et écrasée	2 cuillères à soupe de jus de citron
80 g de beurre fondu		

Préparation

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

Dans un petit bol, mélangez le beurre fondu, le jus de citron et l'ail. Trempez les crevettes dans la préparation et placez-les directement dans le panier à cuisson à revêtement antiadhésif. Faites griller les crevettes pendant environ 10 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Croquettes de saumon

Ingrédients

½ saumon rose en boîte, égoutté, en gardant le jus	½ œuf	Worcestershire
40 g de farine	¼ oignon frais coupé	Vaporisateur d'huile
25 g de chapelure	½ cuillère à café de levure chimique	Poivre, selon les goûts
16 g de jus de saumon égoutté	¼ cuillère à café de sauce	

Préparation

Dans un bol, mélangez le saumon et l'œuf, puis ajoutez la farine, le poivre, les oignons et la sauce Worcestershire.

Mélangez la levure chimique avec le jus de saumon et battez jusqu'à obtenir une mousse. Versez dans le mélange de saumon et mélangez avec une fourchette.

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

Créez des formes de croquettes à partir du mélange et recouvrez-les de chapelure. Vaporisez-les d'huile, placez-les dans le panier de cuisson antiadhésif et faites-les cuire pendant environ 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Filets de poisson panés

Ingrédients

100 g de filets de cabillaud (même taille pour obtenir les meilleurs résultats de cuisson)	40 g de chapelure	Basilic séché
	½ œuf, battu	Vaporisateur d'huile
	2 cuillères à soupe de farine	Sel et poivre, selon les goûts
	1 cuillère à soupe de parmesan	

Préparation

Ajoutez la farine dans un bol de taille moyenne et enrobez les filets de cabillaud dans la farine.

Dans un autre bol, mélangez la chapelure, le parmesan et le basilic. Trempez les filets dans l'œuf, puis enrobez le poisson du mélange de chapelure. Ajoutez l'assaisonnement à votre goût.

Préchauffez la friteuse à air chaud à 190 °C.

Vaporisez le poisson d'huile sur tous les côtés, placez les filets dans le panier de cuisson antiadhésif et faites cuire pendant environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Poulet frit croustillant

Ingrédients

3 cuisses de poulet ou 2 pilons de poulet	½ cuillère à soupe de moutarde de Dijon	¼ cuillère à café de sauge moulue
50 g de cornflakes	½ cuillère à café de paprika	Vaporisateur d'huile
30 g farine tout usage	½ cuillère à café de poivre de Cayenne	Sel et poivre, selon votre goût
40 ml de babeurre		

Préparation

Dans un bol large ou une assiette, assaisonnez la farine avec du sel et du poivre. Trempez le poulet dans la farine de manière à ce qu'il soit entièrement recouvert, tapotez contre le bol pour secouer l'excédent de farine et mettez-le de côté. Jetez la farine inutilisée.

Placez les cornflakes dans un grand sac refermable, en vous assurant qu'il n'y ait pas d'air dans le sac avant de le sceller, puis passez le sac au rouleau pour écraser les céréales. Versez les céréales écrasées dans un bol large ou une assiette.

Dans un grand bol, mélangez le babeurre, la moutarde, le piment de Cayenne, le paprika et la sauge. Trempez les morceaux de poulet dans le mélange de babeurre, puis versez les céréales écrasées.

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

Vaporisez d'huile, puis placez les morceaux de poulet dans le panier de cuisson antiadhésif et laissez cuire pendant environ 5 à 10 minutes.

Réduisez la température à 190 °C et laissez cuire 20 à 25 minutes supplémentaires pour les cuisses et 10 à 15 minutes pour les pilons, en vérifiant que le poulet est bien cuit avant de servir.

Poulet frit croustillant au sésame

Ingrédients

90 g de blancs de poulet en lamelles	½ cuillère à soupe de bouillon de poulet en poudre	¼ cuillère à café de basilic séché
40 g de flocons d'avoine en gruau	1½ cuillère à café de sel	¼ cuillère à café d'origan séché
25 g de farine fermentante	½ cuillère à café d'ail en poudre	¼ cuillère à café de poivre noir moulu
10 g de graines de sésame grillées	½ cuillère à café de poudre d'oignon	60 ml de bouillon de volaille
	½ cuillère à café de sauce soja	Vaporisateur d'huile

Préparation

Enduisez le poulet d'une ½ cuillère à café de sel, de poivre noir et d'ail en poudre, puis le refroidir pendant environ 4 heures.

Dans un bol de taille moyenne, mélangez l'avoine, les graines de sésame, une ½ cuillère à café de sel et la poudre de bouillon de volaille et mettez-le de côté. Dans un autre bol, mélangez la farine, une ½ cuillère à café de sel, la poudre d'oignon, le basilic, l'origan, la sauce soja et le bouillon de volaille. Trempez le poulet dans le bouillon de volaille, puis versez le mélange de graines de sésame. Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

Vaporisez d'huile le poulet, placez-le dans le panier de cuisson antiadhésif et laissez cuire pendant environ 15 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

Filet mignon au poivre

Ingrédients

200 g de faux-filet (1,5 à 2,5 cm d'épaisseur)	2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
50 g de beurre doux	2 cuillères à soupe de brandy	1 cuillère à soupe de poivre vert
2 échalotes, finement coupées en dés	2 cuillères à soupe de crème double	Poivre noir et blanc, selon les goûts
100 ml de bouillon de bœuf	1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon	Sel et poivre, selon les goûts

Préparation

Séchez les steaks avec un essuie-tout et pressez les grains de poivre noir et blanc des deux côtés. Recouvrez-les de papier d'aluminium ou de film plastique, puis laissez-les au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.

Préchauffez la friteuse à air chaud à 180 °C.

Placez le steak dans le panier de cuisson antiadhésif et faites-le cuire pendant environ 6 minutes (saignant), 8 minutes (à point) ou 10 minutes (bien cuit) selon votre préférence. Retournez la bavette à mi-cuisson pour la caraméliser des deux côtés.

Pendant ce temps, préparez la sauce. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle, puis faites cuire les échalotes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez la sauce Worcestershire, le brandy (ou cognac) et le bouillon dans la poêle. Faites cuire rapidement en grattant le fond de la poêle pour faire infuser les arômes. Ajoutez les grains de poivre vert, la moutarde et la crème, puis assaisonnez à votre convenance.

Retirez la viande de la friteuse à air chaud et laissez reposer pendant 5 minutes environ avant de couper en tranches en diagonale. Ajoutez la viande à la sauce. Remuez pour mélanger le jus de viande avec la sauce au poivre pour réchauffer la viande.



PROGRESS®

Est. 1931

Poulet frit à la japonaise

Ingrédients

175 g de blanc de poulet désossé et sans peau, coupé en cubes de 1 pouce	1/2 cuillère à soupe d'ail émincé	1/4 cuillère à café de sucre blanc
1 œuf, légèrement battu	1/2 cuillère à soupe de racine de gingembre frais râpé	1/4 cuillère à café de sel
1 1/2 cuillère à soupe de farine de pomme de terre	1/2 cuillère à soupe d'huile de sésame	1/4 cuillère à café de poivre noir
1/2 cuillère à soupe de farine de riz	1/2 cuillère à soupe de sauce soja	1/4 cuillère à café de bouillon de volaille en cube
		Vaporisateur d'huile

Préparation

Dans un grand bol, mélangez les œufs, le sel, le poivre, le sucre, l'ail, le gingembre, l'huile de sésame, la sauce soja et le cube de bouillon. Ajoutez les morceaux de poulet et remuez pour les enrober. Couvrez-les et mettez-les au frais pendant environ 30 minutes.

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

Sortez le bol du réfrigérateur, ajoutez la farine de pomme de terre et la farine de riz au poulet et mélangez bien.

Vaporisez d'huile le poulet, placez-le dans le panier de cuisson antiadhésif et laissez cuire pendant environ 15 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

Rôti de jambon à l'anglaise

Ingrédients

750 g de jambon à rôtir	Sel et poivre, pour assaisonner
-------------------------	------------------------------------

Préparation

Préchauffez la friteuse à air chaud à 180 °C.

Placez le rôti dans le panier de cuisson antiadhésif et couvrez-le sans serrer avec du papier d'aluminium.

Pour un jambon à rôtir de 750 g, faites-le cuire pendant environ 25 minutes, retournez-le, puis faites-le cuire pendant 25 minutes supplémentaires. Retirez le papier d'aluminium et laissez-le revenir pendant environ 10 minutes, puis retournez-le pour le faire dorer pendant 10 minutes supplémentaires.

Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la forme ou de l'épaisseur du rôti.

Faites un test avec une petite partie pour vous assurer que le jus est clair.

Assaisonnez à votre goût.

Remarque : faites attention lorsque vous retirez le compartiment de cuisson de la friteuse à air chaud, car des jus chauds se sont accumulés dans le fond ; veillez à ne pas vous brûler.

Côtelettes d'agneau légèrement frites au romarin et à l'ail

Ingrédients

3 petites côtelettes d'agneau ou 2 côtelettes de longe d'agneau	1 cuillère à soupe de romarin frais haché	Brins de romarin frais (au choix)
1 cuillère à soupe d'ail haché	½ cuillère à café de piment rouge écrasé séché	

Préparation

Dans un petit bol, mélangez l'ail, le romarin et le piment rouge écrasé. Frottez environ ¼ cuillère à café du mélange sur les deux côtés de chaque côtelette d'agneau. Saupoudrez les côtelettes d'agneau de sel et mettez-les sur une assiette, couvrez-les et mettez-les au réfrigérateur pendant environ 30 minutes ou de préférence pendant 4 heures. Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C. Placez les côtelettes d'agneau dans le panier de cuisson antiadhésif et laissez cuire pendant environ 10 minutes, selon la cuisson de la viande. Secouez à mi-cuisson. Garnissez les côtelettes d'agneau de romarin si vous le souhaitez.

Côtelette de porc

Ingrédients

1 côtelette de porc	Sel et poivre, selon votre goût
---------------------	---------------------------------

Préparation

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C. Assaisonnez le porc avec du sel et du poivre. Placez les côtelettes de porc dans le panier de cuisson antiadhésif et faites cuire pendant environ 18 à 20 minutes de chaque côté. Le temps de cuisson de la côtelette de porc dépend des préférences de chacun ; il faut la retourner à mi-cuisson pour obtenir une couleur et une caramélisation uniformes.

Côtelette de porc à la moutarde

Ingrédients

1 côtelette de porc	Moutarde de Dijon
---------------------	-------------------

Préparation

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C. Enduisez la côtelette de porc d'une généreuse dose de moutarde de Dijon. Placez la côtelette de porc dans le panier de cuisson antiadhésif et faites-la cuire pendant environ 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que la graisse devienne croustillante. Retournez la côtelette de porc à mi-cuisson pour obtenir une couleur et une caramélisation uniformes.



PROGRESS®

Est. 1931

Pommes de terre rissolées

Ingrédients

800 g de pommes de terre,
en quartiers

6 cuillères à soupe
d'huile d'olive

Sel et poivre, selon votre goût

Préparation

Remplissez à moitié une grande casserole d'eau froide. Mettez les pommes de terre dans la casserole, ajoutez une pincée de sel et couvrez-la. Dès que l'eau bout, baissez le feu et faites cuire pendant environ 6 minutes. Égouttez les pommes de terre et secouez-les dans une passoire pour les rendre rugueuses.

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

Placez les pommes de terre dans le panier de cuisson antiadhésif et ajoutez de l'huile. Faites cuire pendant 15 minutes environ. Retournez-les délicatement et laissez-les cuire pendant 15 minutes supplémentaires. Vérifiez que les pommes de terre ne brûlent pas ; couvrez-les de papier d'aluminium si nécessaire.

Potatoes de patates douces

Ingrédients

2 patates douces, coupées en
petits quartiers

2 cuillères à soupe
d'huile d'olive

1 cuillère à café de flocons
de piment

Sel et poivre, selon votre goût

Préparation

Placez les quartiers de pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Une fois le point d'ébullition atteint, videz l'eau salée.

Mettez les quartiers de pommes de terre dans un bol, versez l'huile et mélangez pour couvrir uniformément. Ajoutez les flocons de piment, salez et poivrez à votre goût et mélangez.

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

Placez les quartiers dans le panier de cuisson à revêtement antiadhésif et laissez cuire pendant environ 18 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.

Il est recommandé de remuer le compartiment de cuisson à mi-cuisson pour que les quartiers soient cuits uniformément.

Saupoudrez de sel de mer pour servir.

Quartiers de pommes de terre au romarin

Ingrédients

1 pomme de terre blanche moyenne, coupée en petits quartiers	1 gousse d'ail, écrasée 1 brin de romarin frais Vaporisateur d'huile	Sel et poivre, selon votre goût
--	--	---------------------------------

Préparation

Placez les quartiers pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Une fois le point d'ébullition atteint, videz l'eau salée.

Placez les quartiers de pommes de terre dans un bol, ajoutez les ingrédients restants et mélangez. Préchauffez la friteuse à air chaud à 180 °C.

Vaporisez d'huile les quartiers de manière à ce qu'ils soient légèrement enduits, placez-les dans le panier de cuisson antiadhésif et laissez cuire pendant environ 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants à l'extérieur.

Il est recommandé de remuer le compartiment de cuisson à mi-cuisson pour que les quartiers soient cuits uniformément.

Beignets d'oignons frits

Ingrédients

32 g de farine 1 gros oignon	80 ml de babeurre Vaporisateur d'huile	Sel et poivre, selon votre goût
---------------------------------	---	------------------------------------

Préparation

Lavez, épluchez et coupez les oignons en rondelles de 5 mm d'épaisseur, puis séparez les rondelles. Dans un bol large ou une assiette, assaisonnez la farine avec du sel et du poivre. Trempez les rondelles d'oignon dans la farine de manière à ce qu'elles soient entièrement recouvertes, tapotez contre le bol pour secouer l'excédent de farine et mettez-les de côté. Jetez la farine inutilisée.

Trempez les rondelles d'oignon dans le babeurre jusqu'à ce qu'elles soient entièrement recouvertes. Retirez l'excès de babeurre et enrobez-les une seconde fois dans la farine.

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

Vaporisez d'huile les rondelles d'oignon, placez-les dans le panier de cuisson antiadhésif et laissez cuire pendant 5 à 8 minutes environ ou jusqu'à ce qu'elles prennent une teinte dorée.

Il est recommandé de remuer le compartiment de cuisson à mi-cuisson pour que les rondelles d'oignon soient cuites uniformément.



Nuggets de poulet

Ingrédients

6 craquelins à la crème ou nature	1 œuf moyen	Farine
1 filet de poulet sans peau	1 cuillère à soupe de beurre	½ citron (au choix)
coupé en morceaux de 2 à 3 cm	1 cuillère à soupe de persil sec	Vaporisateur d'huile
1 gousse d'ail (au choix)	ou 2 brins de persil frais (au choix)	Sel et poivre, selon les goûts

Préparation

Pour préparer le poulet, pelez l'ail et le zeste de citron. Mettez les crackers dans un robot ménager avec le beurre, l'ail, le persil, le zeste de citron et une pincée de sel et de poivre, puis mixez jusqu'à ce que le mélange soit très fin. Versez le mélange sur une assiette.

Saupoudrez la farine dans une deuxième assiette, puis cassez les œufs dans un petit bol pour les battre avec une fourchette. Roulez les morceaux de poulet dans la farine jusqu'à ce que tous les côtés soient complètement enrobés, puis plongez-les dans l'œuf, puis dans la chapelure aromatisée. Frottez les miettes sur les morceaux de poulet de manière à ce qu'elles collent ; les morceaux de poulet doivent être totalement enrobés.

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

Vaporisez les morceaux de poulet de tous les côtés avec de l'huile, puis placez-les dans le panier de cuisson antiadhésif et laissez cuire pendant environ 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits, dorés et croustillants.

Bâtonnets de poulet panés

Ingrédients

25 g de chapelure	1 blanc de poulet	Huile en spray
25 g de fromage à tartiner		

Préparation

Coupez les blancs de poulet en lamelles, nappez-les uniformément de fromage à tartiner, puis recouvrez-les de chapelure.

Préchauffez la friteuse à air chaud à 200 °C.

Vaporisez légèrement d'huile le poulet, placez-le dans le panier de cuisson antiadhésif et laissez cuire pendant environ 15 à 22 minutes, en tournant à mi-cuisson ou jusqu'à ce qu'il soit doré et ferme au toucher.

**UP Global Sourcing UK Ltd.,
Edmund-Rumpler Straße 5,
51149 Köln, Germany.**

Si ce produit ne vous parvient pas dans un état acceptable, veuillez contacter notre service clientèle à l'adresse **www.progresscookshop.com**.

Veuillez vous munir de votre bon de livraison, car vous devrez fournir les détails correspondants. Si vous souhaitez retourner ce produit, veuillez le retourner au revendeur auprès duquel il a été acheté, en présentant votre reçu (sous réserve de ses conditions générales).

Garantie

Tous les produits achetés neufs portent une garantie fabricant ; la durée de la garantie varie en fonction du produit. Lorsque des preuves d'achat raisonnables peuvent être fournies, Progress fournira une garantie standard de 12 mois auprès du revendeur à compter de la date d'achat. Ceci n'est applicable que si les produits ont été utilisés conformément aux instructions pour leur utilisation domestique prévue. Tout(e) utilisation abusive ou démontage des produits engendre la nullité de la garantie.

Dans le cadre de la garantie, nous nous engageons à réparer ou à remplacer gratuitement toute pièce qui sera constatée défectueuse. Dans le cas où nous ne pouvons pas fournir un remplacement exact, un produit similaire sera offert ou le coût remboursé. Tout dommage causé par l'usure quotidienne n'est pas couvert par cette garantie, ni les consommables tels que les prises, les fusibles, etc.

Veuillez noter que les conditions générales ci-dessus peuvent être parfois mises à jour et nous vous recommandons de les parcourir à chaque fois que vous consultez le site Web.

Rien dans cette garantie ou dans les instructions relatives à ce produit n'exclut, ne restreint ou n'affecte votre garantie légale.

Le symbole de la poubelle sur roues barrée sur ce produit indique que cet appareil doit être éliminé dans le respect de l'environnement lorsqu'il est usé ou devient inutilisable. Consultez les autorités locales pour plus de détails sur les possibilités de recyclage de ce produit.



PROGRESS®

Est. 1931

Fabriqué par :

UP Global Sourcing UK Ltd.,
Edmund-Rumpler Straße 5,
51149 Köln, Germany.

FABRIQUÉ EN CHINE.

CD150218/MD131120/V7

