

PROGRESS®

Est. 1931



REEMPLIR SYNCHRONISER ET SERVIR

TWIN COOK PRO

Recettes



* Toutes les images de recette utilisées dans ce manuel d'utilisation ne sont employées qu'à des fins d'illustration.

Cuisses de poulet croustillantes au citron vert et au persil

Ingrédients

120 g de chapelure	160 ml de babeurre
64 g de farine	2 cuillères à café de sucre roux
30 g de persil frais, haché	¾ cuillère à café de cumin moulu
4 cuisses de poulet	½ cuillère à café de flocons de piment
4 gousses d'ail, hachées	Spray de cuisson
2 citrons verts, pressés	Sel et poivre, à votre goût

Préparation

Mélangez le babeurre, les flocons de piment, l'ail, le sucre, le cumin, le persil et le jus de citron vert dans un saladier.

Plongez les cuisses de poulet dans le mélange de babeurre, puis dans la chapelure jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés des cuisses de poulet.

Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée entre 22 à 28 minutes, puis placez délicatement les cuisses de poulet dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que le poulet est bien cuit avant de servir.

Servez immédiatement avec des accompagnements variés.

Côtes de porc poivre et sel

Ingrédients

12 côtes de porc	½ cuillère à café de mélange de cinq
2 cuillères à soupe de sel de mer	épices chinoises
2 cuillères à café de poivre noir	Spray de cuisson
fraîchement moulu	

Préparation

Dans une poêle, faites griller le sel et le poivre sans huile à feu doux/moyen. Mélangez jusqu'à ce que le sel s'assombrisse, puis retirez la poêle du feu et incorporez le mélange de cinq épices. Mettez de côté pour laisser refroidir.

Si vous utilisez un carré de côtes, préparez-le en coupant vers le bas entre les os.

Badigeonnez légèrement les côtes avec le mélange d'assaisonnement, couvrez et mettez au réfrigérateur pendant environ 2 heures. Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés des côtes.

Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la.

Réglez la température à 200 °C et la durée entre 15 à 20 minutes, puis placez délicatement les côtes dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les côtes sont cuites avant de servir.

Servez immédiatement avec des accompagnements variés.

Ailes de poulet jerk

Ingrédients

1 kg d'ailes de poulet	4 ½ cuillères à café de thym séché, écrasé
75 g de farine	1 ½ à 3 cuillères à café de piment rouge moulu
1 œuf battu	1 ½ cuillère à café de sel
2 cuillères à soupe de sucre	¾ cuillère à café de noix de muscade moulue
1 cuillère à soupe de piment de la Jamaïque moulu	¼ cuillère à café de gousses d'ail moulues
1 cuillère à soupe de poivre noir moulu	Spray de cuisson
4 ½ cuillères à café d'oignon en poudre	

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des ailes de poulet et du spray de cuisson, dans un saladier.

Saupoudrez le mélange sur les ailes de poulet et frottez. Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés des ailes de poulet. Couvrez et mettez au frais pendant environ 2 à 3 heures. Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 30 minutes, puis placez délicatement les ailes de poulet dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les ailes de poulet sont cuites avant de servir.

Servez immédiatement avec des accompagnements variés.

Ailes de poulet barbecue

Ingrédients

3 cm de gingembre frais, épluché et râpé	2 cuillères à café de sauce soja
1 gousse d'ail, écrasée	1 ½ cuillère à café de mélange de cinq épices chinoises
3 cuillères à soupe de confiture d'orange	½ cuillère à café de zeste d'orange râpé
2 cuillères à soupe de miel clair	
1 cuillère à soupe d'huile de sésame	

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des ailes de poulet, dans un saladier. Trempez les ailes de poulet dans le mélange, couvrez-les et mettez-les au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou toute la nuit, en les retournant de temps en temps.

Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 15 minutes, puis placez délicatement les ailes de poulet dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les ailes de poulet sont cuites avant de servir.

Servez immédiatement avec des accompagnements variés.



Côtelettes de porc au miel

Ingrédients

85 g de miel	1 cuillère à soupe de jus de citron vert
2 côtelettes de porc	1 cuillère à café d'ail haché
3 cuillères à soupe de sauce soja	

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des côtelettes de porc, dans un saladier. Trempez les côtelettes de porc dans le mélange, couvrez-les et mettez-les au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures.

Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la.

Réglez la température à 200 °C et la durée entre 15 à 20 minutes, puis placez délicatement les côtelettes de porc dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les côtelettes de porc sont cuites avant de servir.

Servez immédiatement avec des accompagnements variés.

Côtelettes d'agneau au romarin, à l'ail et au thym

Ingrédients

18 petites côtelettes d'agneau	séché
2 cuillères à soupe d'ail, haché	Branches de romarin frais (facultatif)
1 ½ cuillère à soupe de romarin frais, haché	Sel, à votre goût
1 cuillère à soupe de thym frais	Spray de cuisson
1 cuillère à café de piment rouge écrasé	

Préparation

Mélangez l'ail, le thym, le romarin haché et le piment rouge dans un saladier. Saupoudrez le mélange sur les côtelettes d'agneau et frottez, puis saupoudrez de sel. Couvrez et mettez au frais pendant environ 2 à 3 heures.

Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la.

Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 20 minutes, puis placez délicatement les côtelettes d'agneau dans le compartiment de cuisson approprié. Il peut être nécessaire d'utiliser les deux compartiments de cuisson ou de faire cuire les côtelettes en plusieurs fois.

Vérifiez que les côtelettes d'agneau sont cuites avant de servir.

Servez immédiatement recouvert de romarin frais (facultatif).

Steak de faux-filet à la sauce Diane

Ingrédients

2 x 200 g de steak de faux-filet (1,5 à 2,5 cm d'épaisseur)
Grains de poivre noir et blanc, à votre goût

Pour la sauce

100 g de champignons, émincés	50 ml de brandy
15 g de beurre	1 à 2 cuillères à soupe de sauce
1 petit oignon, coupé en petits dés	Worcestershire
1 gousse d'ail, hachée	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
200 ml de crème fraîche épaisse	1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
200 ml de bouillon de bœuf	Sel et poivre, à votre goût

Méthode

Tapotez les filets avec du papier absorbant et enfoncez les grains de poivre sur chaque côté. Couvrez et mettez au frais pendant environ 2 à 3 heures.

Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée conformément aux instructions :

Bleu 9 à 10 minutes environ
Saignant 10 à 12 minutes environ
À point 12 à 15 minutes environ
Cuit 15 à 18 minutes environ
Bien cuit 18 à 20 minutes environ

Placez délicatement les steaks dans le compartiment de cuisson approprié. Retournez à mi-cuisson.

Pendant que les steaks cuisent, préparez la sauce.

Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle, puis faites cuire l'oignon à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez la sauce Worcestershire, le brandy et le bouillon dans la poêle. Faites cuire rapidement, déglacez la poêle et remuez en continu. Ajoutez les champignons, la moutarde, l'ail et la crème, puis salez et poivrez à votre goût. Mettez de côté pour laisser refroidir.

Retirez les steaks de la friteuse à air et laissez reposer pendant 5 minutes environ avant de couper en tranches en diagonale.

Ajoutez-les à la sauce et incorporez les jus de viande.

Servez immédiatement avec des accompagnements variés.



PROGRESS®

Est. 1931

Saumon cajun frit

Ingrédients

910 g de filets de saumon	2 cuillères à soupe de sel
380 g de farine de maïs	2 cuillères à café de poivre noir
3 œufs	½–1 cuillère à soupe de sauce Tabasco
125 ml de lait	½–1 cuillère à café de poivre de Cayenne (ou à votre goût)
125 ml de bière blonde	Spray de cuisson
3 cuillères à soupe de moutarde	

Préparation

Fouettez les œufs, le lait, la bière, la moutarde, la sauce Tabasco, le poivre de Cayenne et la moitié du sel et du poivre dans un saladier. Coupez les filets de poisson en petits morceaux et plongez-les dans le mélange d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés. Couvrez et mettez au frais pendant environ 1 heure. Mélangez la farine de maïs et le sel et le poivre restants dans un saladier ou une assiette peu profonde. Retirez les morceaux de poisson du mélange d'œufs et trempez-les dans la farine de maïs pour les enrober uniformément. Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés du poisson. Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 15 minutes, puis placez délicatement les morceaux de poisson dans le compartiment de cuisson approprié. Vérifiez que le poisson est bien cuit avant de servir. Servez immédiatement avec des accompagnements variés.

Steaks de porc à la moutarde, aux herbes et à la pomme

Ingrédients

2 steaks de porc	1 cuillère à café de moutarde
1 pomme rouge, coupée en dés	1 cuillère à café d'huile végétale
½ oignon rouge, coupé en dés	½ cuillère à café de thym frais, grossièrement haché
1 ½ cuillère à café de romarin frais, grossièrement haché	Sel et poivre, à votre goût

Préparation

Assaisonnez les steaks de porc avec du sel et du poivre. Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 25 minutes, puis placez délicatement les steaks de porc dans le compartiment de cuisson approprié. Pendant que les steaks de porc cuisent, préparez la sauce. Dans une grande poêle, faites revenir la pomme et l'oignon à feu moyen pendant environ 5 minutes. Baissez le feu. Incorporez la moutarde, le romarin et le thym. Laissez mijoter pendant 3 à 5 minutes, puis retirez du feu. Au bout d'environ 20 minutes, retirez les steaks de porc du compartiment de cuisson et recouvrez-les de la sauce aux pommes. Faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.

Retirez les steaks de porc de la friteuse à air et laissez reposer pendant 5 minutes environ avant de couper en tranches en diagonale. Vérifiez que le porc est bien cuit avant de servir. Servez immédiatement avec des accompagnements variés.

Rondelles d'oignons enrobés de pâte à la bière

Ingrédients

250 g de farine	2 gros oignons	178 ml de bière
112 g de chapelure	1 œuf	Spray de cuisson

Préparation

Lavez et épluchez les oignons, coupez-les en rondelles de 6 mm d'épaisseur et séparez-les pour obtenir des rondelles individuelles. Dans un saladier, mélangez la farine, l'œuf et la bière ; la consistance du mélange ne doit pas être trop liquide, mais doit être suffisamment fine pour recouvrir les rondelles d'oignons. Trempez les rondelles d'oignons dans le mélange à la bière, puis dans la chapelure jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés des rondelles.

Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée entre 15 à 20 minutes, puis placez délicatement les rondelles d'oignon dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les rondelles d'oignons sont bien dorées avant de servir.

Servez immédiatement avec une sauce.

Frites piri-piri

Ingrédients

4 pommes de terre (ou patates douces)	1/4 cuillère à café d'ail en poudre
1/4 cuillère à café de paprika	1/4 cuillère à café d'oignon en poudre
1/4 cuillère à café d'origan	Spray de cuisson
1/4 cuillère à café de gingembre en poudre	Sel et poivre de cayenne, à votre goût
1/4 cuillère à café de cardamome	

Préparation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en frites. Ajoutez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Une fois le point d'ébullition atteint, sortez les pommes de terre et placez-les dans un grand saladier.

Pour préparer le mélange d'épices, mélangez les ingrédients secs dans un saladier.

Vaporisez les frites sur tous les côtés avec du spray de cuisson et saupoudrez avec le mélange d'épices.

Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Sélectionnez la fonction « CHIP ».

Placez délicatement les frites dans le compartiment de cuisson approprié. Vérifiez que les frites sont bien dorées avant de servir.

Servez immédiatement avec une sauce.



Potatoes de patates douces

Ingrédients

2 patates douces (coupées en quartiers) Sel et poivre, à votre goût
1 cuillère à café de flocons de piment Spray de cuisson

Méthode

Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés des quartiers et assaisonnez de flocons de piment, de sel et de poivre. Remuez pour mélanger.

Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Sélectionnez la fonction « CHIP ».

Placez délicatement les quartiers dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les quartiers sont bien dorés avant de servir.

Servez immédiatement avec une sauce.

Pommes de terre rôties au romarin

Ingrédients

1 kg de pommes de terre, coupées en deux 1 cuillère à café de romarin
6 cuillères à soupe d'huile d'olive Sel et poivre, à votre goût

Préparation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en deux. Ajoutez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Une fois à ébullition, continuez à faire cuire pendant 6 minutes environ, puis égouttez et placez-les dans un saladier.

Enrobez uniformément les pommes de terre d'huile d'olive et assaisonnez de romarin, de sel et de poivre.

Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 20 minutes, puis placez délicatement les pommes de terre dans le compartiment de cuisson approprié.

Après environ 20 minutes, secouez délicatement les pommes de terre pour les enrober uniformément d'huile. Faites cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

Vérifiez que les quartiers sont bien dorés et croustillants avant de servir.

Servez immédiatement avec une sauce.

Sauté de légumes à la sauce soja

Ingrédients

8 petits épis de maïs, coupés en tranches dans la longueur	1 poivron vert, émincé
3 gros champignons de Paris, coupés en quartiers	1 poivron jaune, émincé
2 oignons blancs, coupés en quartiers	1 poivron orange, émincé
1 courge butternut, épluchée et coupée en dés	1 courgette, tranchée dans la diagonale
1 poivron rouge, émincé	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
	2 cuillères à soupe de sauce soja
	1 cuillère à café d'herbes mélangées
	Sel et poivre, à votre goût

Préparation

Enrobez les légumes d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes mélangées à votre goût.

Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 15 minutes, puis placez délicatement les pommes de terre dans le compartiment de cuisson approprié.

Vérifiez que les légumes sont cuits avant de servir.

Servez avec de la sauce soja.



**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.

Élimination des piles usagées et des équipements électriques et électroniques



Ce symbole figurant sur le produit, ses piles ou son emballage, signifie que ce produit et toutes les piles qu'il contient ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de les remettre à un point de collecte approprié destiné au recyclage des piles et des équipements électriques et électroniques. Cette collecte sélective et ce recyclage contribuent à préserver les ressources naturelles et à prévenir les conséquences négatives potentielles sur la santé et l'environnement, liées à la présence possible de substances dangereuses dans les piles/batteries et les équipements électriques et électroniques, pouvant être causées par une élimination inadéquate des déchets. Certains revendeurs proposent des services de reprise qui permettent à l'utilisateur de renvoyer les équipements usagés pour une mise au rebut appropriée. **Il est de la responsabilité de l'utilisateur de supprimer toutes les données situées sur les équipements électriques et électroniques avant la mise au rebut.** Pour plus d'informations sur les centres de collecte des piles usagées et des déchets d'équipements électriques et électroniques, veuillez contacter votre mairie, votre déchetterie locale ou le revendeur du produit.

Notes:

PROGRESS[®]

Est. 1931

Fabriqué par :
UP Global Sourcing UK Ltd.,
Edmund-Rumpler Straße 5,
51149 Köln, Germany.
FABRIQUÉ EN CHINE.

www.progresscookshop.com

©Marque déposée Progress. Tous droits réservés.



CD171022/MD000000/V1