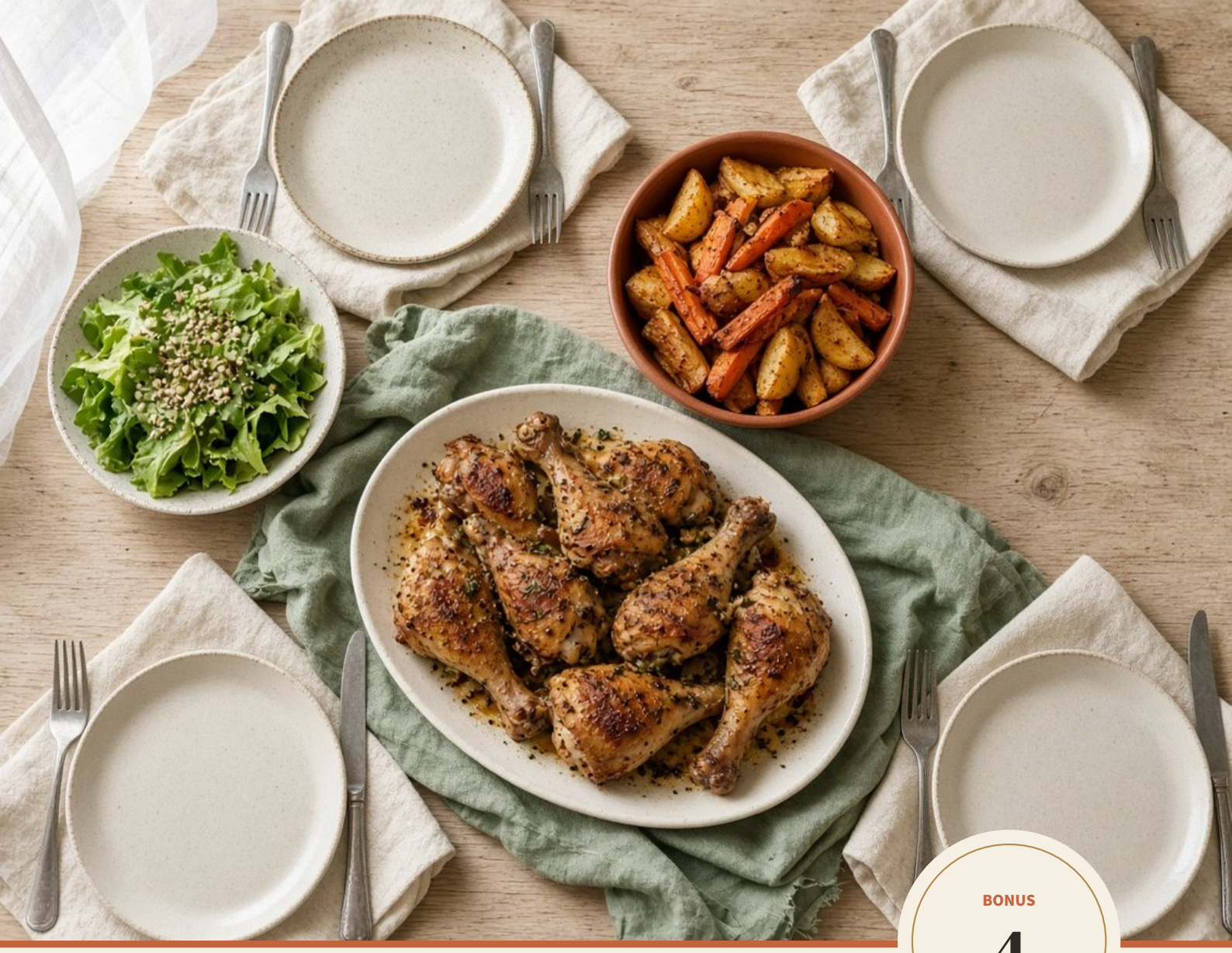


BONUS
4

BONUS N°4 — OFFERT AVEC LE LIVRE D'AUGUSTIN MARCEAU

Menus petit budget pour 4 personnes

4 semaines de dîners complets, plat et accompagnement

20 dîners familiaux avec des ingrédients économiques, les réglages des deux paniers pour chacun, et une liste de courses à cocher chaque semaine.

MODE D'EMPLOI

Bien manger à quatre sans exploser le budget

4 semaines, 20 dîners complets pour 4 personnes, avec des ingrédients simples que l'on trouve dans tous les supermarchés et chez les discounters.

Le double panier est un allié du budget : il remplace le four pour la plupart des dîners, et il permet de cuisiner des morceaux économiques (pilons, hauts de cuisse, échine, chair à saucisse, colin surgelé) avec des légumes de base qui deviennent gourmands une fois rôtis. Chaque semaine propose 5 dîners et sa liste de courses à cocher. Les prix changent selon les magasins et les saisons : ce guide ne donne donc aucun prix, mais il privilégie systématiquement les ingrédients les plus économiques de chaque rayon.

Les 7 réflexes petit budget

- **Les morceaux à os** : pilons, cuisses et hauts de cuisse coûtent moins cher que les filets, et l'air fryer les rend croustillants.
- **Moitié viande, moitié légumineuses** : lentilles ou pois chiches dans les boulettes et les galettes.
- **Les surgelés nature** : haricots verts, brocoli, colin. Pas de perte, prix stable toute l'année.
- **La pomme de terre en vrac ou en sac** : frites, quartiers, rondelles, röstis, potatoes. Le même sac fait la semaine.
- **Les légumes de saison** : chou, carottes, oignons en hiver ; courgettes et tomates en été. Remplacez librement à réglages égaux.
- **Le placard** : thon, maïs, coulis de tomate, flocons de purée, lentilles corail. Pour les soirs sans courses.
- **Les marques distributeur** pour la chapelure, les épices, les tortillas et les pâtes.

✓ **Pour lire les fiches**

- Quantités pour 4 personnes (2 adultes et 2 enfants, ou 4 petits appétits).
- Le bandeau en bas de chaque fiche donne les réglages des deux paniers et le lancement : SYNC si les temps diffèrent, MATCH s'ils sont identiques.
- Avec des paniers de moins de 4 L, cuisez la viande en deux fournées.

SEMAINE 1

5 dîners complets pour 4

01 · Pilons de poulet moutarde et paprika, quartiers de pommes de terre

Préparation 10 min · cuisson 22 min · 74 °C près de l'os

Ingrédients

- 8 pilons de poulet (≈ 1 kg)
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de paprika
- 1 kg de pommes de terre
- 2 c. à soupe d'huile
- Herbes de Provence, sel, poivre

Préparation

1. Enrober les pilons de moutarde, paprika, 1 c. à soupe d'huile, sel et poivre.
2. Couper les pommes de terre en quartiers sans les éplucher, les mélanger avec le reste d'huile et les herbes.
3. Pilons dans le panier 1, pommes de terre dans le panier 2. Retourner les pilons et secouer les pommes de terre à mi-cuisson.

1	MATCH	2
Pilons moutarde-paprika AIR FRY 200 °C · 22 min		Quartiers de pommes de terre AIR FRY 200 °C · 22 min

Astuce budget
Le pilon est l'un des morceaux de poulet les plus économiques, et il reste moelleux.

02 · Boulettes bœuf et lentilles, carottes rôties au cumin

Préparation 15 min · cuisson 18 min · 70 °C à cœur

Ingrédients

- 300 g de bœuf haché 15 % MG
- 1 boîte de lentilles cuites (≈ 265 g égouttées)
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de chapelure
- 1 oignon
- 800 g de carottes
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Écraser grossièrement les lentilles, mélanger avec le haché, l'œuf, la chapelure et l'oignon haché. Former 20 boulettes.
2. Couper les carottes en bâtonnets, les enrober d'huile et de cumin.
3. Boulettes dans le panier 1, carottes dans le panier 2. Secouer les deux à mi-cuisson.

1	SYNC	2
Boulettes bœuf-lentilles AIR FRY 200 °C · 13 min		Carottes au cumin AIR FRY 190 °C · 18 min

Astuce budget
Les lentilles remplacent la moitié de la viande : même nombre de boulettes, budget divisé.

03 · Chipolatas, haricots verts à l'ail

Préparation 5 min · cuisson 13 min · 70 °C à cœur

Ingrédients

- 8 chipolatas (≈ 500 g)
- 600 g de haricots verts surgelés
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile
- Pain ou purée pour servir

Préparation

1. Piquer les chipolatas d'un ou deux coups de couteau.
2. Mélanger les haricots verts encore surgelés avec l'huile et l'ail haché.
3. Chipolatas dans le panier 1, haricots dans le panier 2. Retourner et secouer à mi-cuisson. Vider la graisse du tiroir après cuisson.

1	SYNC	2
Chipolatas AIR FRY 190 °C · 13 min		**Haricots verts à l'ail** AIR FRY 190 °C · 11 min

Astuce budget
Les légumes surgelés nature sont souvent moins chers que les frais hors saison, sans perte.

04 · Colin pané maison, frites maison

Préparation 15 min · cuisson 22 min · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 4 filets de colin surgelés, décongelés (≈ 500 g)
- 1 œuf
- 60 g de chapelure
- 2 c. à soupe de farine
- 1 kg de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 citron

Préparation

1. Couper les pommes de terre en frites, les rincer, bien les sécher, les mélanger avec l'huile.
2. Sécher le poisson, le passer dans la farine, l'œuf battu puis la chapelure.
3. Frites dans le panier 2, poisson dans le panier 1. Secouer les frites 2 fois, retourner le poisson à mi-cuisson.

1	SYNC	2
Colin pané AIR FRY 200 °C · 12 min		**Frites maison** AIR FRY 200 °C · 22 min

Astuce budget
Le colin surgelé nature est une valeur sûre du rayon surgelés pour un poisson du quotidien.

05 · Quesadillas jambon, fromage et maïs, bâtonnets de courgette au parmesan

Préparation 10 min · cuisson 12 min

Ingrédients

- 4 grandes tortillas de blé
- 4 tranches de jambon
- 120 g d'emmental râpé
- 1 petite boîte de maïs
- 2 courgettes
- 1 œuf
- 40 g de chapelure
- 20 g de parmesan râpé

Préparation

1. Garnir une moitié de chaque tortilla de jambon, maïs et fromage, replier en demi-lune.
2. Couper les courgettes en bâtonnets, les passer dans l'œuf battu puis dans la chapelure mélangée au parmesan.
3. Quesadillas dans le panier 1 (2 par panier, en deux fournées si besoin), courgettes dans le panier 2.

1 **Quesadillas**
AIR FRY 180 °C · 8 min

SYNC

2 **Bâtonnets de courgette**
AIR FRY 200 °C · 12 min

Astuce budget
Un pic en bois maintient la tortilla fermée si elle se soulève.

Liste de courses · semaine 1

Pour les 5 dîners de la semaine, 4 personnes. Cochez ce que vous avez déjà au placard.

BOUCHERIE ET VOLAILLE

- ☐ 8 pilons de poulet (≈ 1 kg)
- ☐ 300 g de bœuf haché 15 % MG
- ☐ 8 chipolatas
- ☐ 4 tranches de jambon

SURGELÉS

- ☐ 4 filets de colin (≈ 500 g)
- ☐ 600 g de haricots verts

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ 2 kg de pommes de terre
- ☐ 800 g de carottes
- ☐ 2 courgettes
- ☐ 1 oignon
- ☐ 1 tête d'ail
- ☐ 1 citron

ÉPICERIE

- ☐ Huile
- ☐ Moutarde
- ☐ Paprika, cumin, herbes de Provence
- ☐ 1 boîte de lentilles cuites
- ☐ 130 g de chapelure
- ☐ Farine
- ☐ 1 petite boîte de maïs
- ☐ 4 grandes tortillas
- ☐ Pain

CRÉMERIE

- ☐ 3 œufs
- ☐ 120 g d'emmental râpé
- ☐ 20 g de parmesan râpé

SEMAINE 2

5 dîners complets pour 4

06 · Hauts de cuisse au citron, chou rôti en quartiers

Préparation 10 min · cuisson 24 min · 74 °C près de l'os

Ingrédients

- 8 hauts de cuisse de poulet avec os (≈ 1,2 kg)
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- ½ chou vert ou 1 chou pointu
- 2 c. à soupe d'huile
- Thym, sel, poivre

Préparation

1. Mariner les hauts de cuisse avec le jus du citron, l'ail, 1 c. à soupe d'huile et le thym.
2. Couper le chou en quartiers épais en gardant le trognon pour qu'ils tiennent, huiler et saler.
3. Poulet côté peau vers le haut dans le panier 1, chou dans le panier 2.

1	SYNC	2
Hauts de cuisse citron AIR FRY 200 °C · 24 min		**Chou rôti en quartiers** AIR FRY 190 °C · 15 min

Astuce budget
Le chou est l'un des légumes les moins chers ; rôti, il devient doux et caramélisé.

07 · Falafels maison, carottes et oignons rouges rôtis

Préparation 15 min · cuisson 18 min

Ingrédients

- 2 boîtes de pois chiches (400 g), égouttés
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de persil
- 1 c. à café de cumin
- 3 c. à soupe de farine
- 600 g de carottes
- 2 oignons rouges
- 4 pains pita, 1 yaourt nature

Préparation

1. Mixer les pois chiches bien égouttés avec l'oignon, l'ail, le persil, le cumin et la farine. Former 20 petites galettes.
2. Couper carottes et oignons rouges en morceaux, huiler.
3. Falafels huilés au pinceau dans le panier 1, légumes dans le panier 2. Retourner les falafels à mi-cuisson.

1	SYNC	2
Falafels AIR FRY 190 °C · 14 min		**Carottes et oignons rouges** AIR FRY 190 °C · 18 min

Astuce budget
Repas sans viande, rassasiant grâce aux pois chiches.

08 · Tranches d'échine de porc marinées, pommes de terre sautées

Préparation 10 min · cuisson 20 min · 63 à 70 °C à cœur

Ingrédients

- 4 tranches d'échine de porc (≈ 600 g)
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de miel
- 1 gousse d'ail
- 800 g de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile
- Persil

Préparation

1. Mariner l'échine 10 min dans la sauce soja, le miel et l'ail.
2. Couper les pommes de terre en cubes de 2 cm, les huiler.
3. Échine dans le panier 1, retournée à mi-cuisson ; pommes de terre dans le panier 2, secouées 2 fois.

1	SYNC	2
Échine marinée AIR FRY 200 °C · 14 min		**Pommes de terre sautées** AIR FRY 200 °C · 20 min

Astuce budget
L'échine, plus persillée que le filet, reste tendre et coûte moins cher.

09 · Steaks de lentilles corail, potatoes maison

Préparation 20 min · cuisson 20 min

Ingrédients

- 200 g de lentilles corail
- 1 œuf
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 carotte râpée
- 1 c. à café de curry
- 800 g de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile, paprika

Préparation

1. Cuire les lentilles 10 min dans l'eau, bien égoutter, laisser tiédir.
2. Mélanger avec l'œuf, les flocons, la carotte et le curry ; former 8 galettes.
3. Couper les pommes de terre en quartiers, huile et paprika. Galettes dans le panier 1, potatoes dans le panier 2.

1	SYNC	2
Steaks de lentilles AIR FRY 190 °C · 12 min		**Potatoes maison** AIR FRY 200 °C · 20 min

Astuce budget
Les lentilles corail cuisent vite et ne demandent pas de trempage.

10 · Filets de colin citron et persil, brocoli

Préparation 5 min · cuisson 13 min · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 4 filets de colin surgelés (≈ 500 g)
- 1 citron
- Persil
- 600 g de brocoli surgelé
- 1 c. à soupe d'huile
- Riz pour servir

Préparation

1. Huiler légèrement le poisson, saler, ajouter le zeste du citron.
2. Mélanger le brocoli encore surgelé avec un filet d'huile et du sel.
3. Poisson sur papier cuisson perforé dans le panier 1, brocoli dans le panier 2. Persil et jus de citron au service.

1	SYNC	2
Colin citron-persil AIR FRY 180 °C · 13 min		**Brocoli** AIR FRY 190 °C · 11 min

Astuce budget
Cuit encore surgelé, le colin demande 2 à 3 minutes de plus : vérifier 63 °C.

Liste de courses · semaine 2

Pour les 5 dîners de la semaine, 4 personnes. Cochez ce que vous avez déjà au placard.

BOUCHERIE ET VOLAILLE

- [ ] 8 hauts de cuisse avec os (≈ 1,2 kg)
- [ ] 4 tranches d'échine de porc (≈ 600 g)

SURGELÉS

- [ ] 4 filets de colin (≈ 500 g)
- [ ] 600 g de brocoli

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] 1,6 kg de pommes de terre
- [ ] ½ chou vert
- [ ] 600 g de carottes
- [ ] 1 carotte
- [ ] 2 oignons rouges
- [ ] 1 oignon
- [ ] 1 tête d'ail
- [ ] 2 citrons
- [ ] 1 bouquet de persil

ÉPICERIE

- [ ] Huile
- [ ] 2 boîtes de pois chiches
- [ ] 200 g de lentilles corail
- [ ] 50 g de flocons d'avoine
- [ ] Farine
- [ ] Sauce soja, miel
- [ ] Cumin, curry, paprika, thym
- [ ] Riz
- [ ] 4 pains pita

CRÉMERIE

- [ ] 1 œuf
- [ ] 1 yaourt nature

SEMAINE 3

5 dîners complets pour 4

11 · Cuisses de poulet aux herbes, rondelles de pommes de terre

Préparation 10 min · cuisson 26 min · 74 °C près de l'os

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet entières (≈ 1,1 kg)
- 2 c. à soupe d'huile
- Herbes de Provence, ail en poudre
- 900 g de pommes de terre

Préparation

1. Enrober les cuisses d'huile, d'herbes et d'ail ; 2 cuisses par panier si elles sont grandes, sinon tout dans le panier 1.
2. Couper les pommes de terre en rondelles de 1 cm, les huiler.
3. Cuisses côté peau vers le haut. Secouer les pommes de terre 2 fois.

1	SYNC	2
Cuisses aux herbes AIR FRY 200 °C · 26 min		**Rondelles de pommes de terre** AIR FRY 200 °C · 20 min

Astuce budget
Vérifier la température près de l'os : c'est la partie la plus longue à cuire.

12 · Burgers maison, frites maison

Préparation 15 min · cuisson 22 min · 70 °C à cœur

Ingrédients

- 500 g de bœuf haché 15 % MG
- 1 oignon
- 4 pains à burger
- 4 tranches de fromage
- 1 tomate, salade
- 1 kg de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Couper les frites, les rincer, les sécher, les huiler.
2. Façonner 4 steaks plus larges que les pains (ils rétractent), creuser légèrement le centre.
3. Frites dans le panier 2, steaks dans le panier 1, retournés à mi-cuisson. Fromage posé 1 minute avant la fin.

1	SYNC	2
Steaks hachés maison AIR FRY 190 °C · 11 min		**Frites maison** AIR FRY 200 °C · 22 min

Astuce budget
Les pains se toastent 2 minutes à 180 °C après la cuisson.

13 · Aiguillettes de dinde panées, courgettes rôties

Préparation 15 min · cuisson 12 min · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 600 g d'aiguillettes de dinde
- 1 œuf
- 80 g de chapelure ou de cornflakes écrasés
- 2 c. à soupe de farine
- 3 courgettes
- 1 c. à soupe d'huile, herbes

Préparation

1. Paner les aiguillettes : farine, œuf battu, chapelure.
2. Couper les courgettes en demi-rondelles, huile et herbes.
3. Aiguillettes en une couche dans le panier 1, courgettes dans le panier 2.

1	MATCH	2
Aiguillettes panées AIR FRY 200 °C · 12 min		**Courgettes rôties** AIR FRY 200 °C · 12 min

Astuce budget
La dinde est souvent plus économique que le blanc de poulet.

14 · Boulettes de chair à saucisse, poivrons et oignons, pâtes

Préparation 10 min · cuisson 13 min · 70 °C à cœur

Ingrédients

- 500 g de chair à saucisse
- 2 poivrons
- 2 oignons
- 1 c. à soupe d'huile
- 400 g de pâtes
- 400 g de coulis de tomate

Préparation

1. Former 20 boulettes de chair à saucisse avec les mains humides.
2. Émincer poivrons et oignons, les huiler. Mettre les pâtes à cuire à la casserole.
3. Boulettes dans le panier 1, légumes dans le panier 2. Tout mélanger avec les pâtes et le coulis chaud.

1	SYNC	2
Boulettes de chair à saucisse AIR FRY 190 °C · 13 min		**Poivrons et oignons** AIR FRY 190 °C · 12 min

Astuce budget
La chair à saucisse est déjà assaisonnée : rien à ajouter.

15 · Croquettes de thon, haricots verts

Préparation 15 min · cuisson 12 min

Ingrédients

- 2 boîtes de thon au naturel (≈ 280 g égouttés)
- 300 g de purée de pommes de terre (en flocons, préparée épaisse)
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Persil, ciboulette
- 600 g de haricots verts surgelés

Préparation

1. Mélanger le thon émietté, la purée froide, l'œuf et les herbes. Former 12 croquettes, les rouler dans la chapelure.
2. Mélanger les haricots avec un filet d'huile.
3. Croquettes huilées au pinceau dans le panier 1, haricots dans le panier 2.

1	SYNC	2
Croquettes de thon AIR FRY 200 °C · 12 min		**Haricots verts** AIR FRY 190 °C · 11 min

Astuce budget
Le thon en boîte est une protéine de placard toujours disponible.

Liste de courses · semaine 3

Pour les 5 dîners de la semaine, 4 personnes. Cochez ce que vous avez déjà au placard.

BOUCHERIE ET VOLAILLE

- [ ] 4 cuisses de poulet (≈ 1,1 kg)
- [ ] 500 g de bœuf haché 15 % MG
- [ ] 600 g d'aiguillettes de dinde
- [ ] 500 g de chair à saucisse

SURGELÉS

- [ ] 600 g de haricots verts

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] 1,9 kg de pommes de terre
- [ ] 3 courgettes
- [ ] 2 poivrons
- [ ] 3 oignons
- [ ] 1 tomate
- [ ] 1 salade
- [ ] Persil, ciboulette

ÉPICERIE

- [ ] Huile
- [ ] Herbes de Provence, ail en poudre
- [ ] 130 g de chapelure
- [ ] Farine
- [ ] 400 g de pâtes
- [ ] 400 g de coulis de tomate
- [ ] 2 boîtes de thon au naturel
- [ ] Purée en flocons
- [ ] 4 pains à burger

CRÉMERIE

- [ ] 2 œufs
- [ ] 4 tranches de fromage

SEMAINE 4

5 dîners complets pour 4

16 · Côtes de porc à la moutarde, quartiers de pommes de terre

Préparation 10 min · cuisson 22 min · 63 à 70 °C à cœur

Ingrédients

- 4 côtes de porc (≈ 700 g)
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 kg de pommes de terre
- 2 c. à soupe d'huile
- Thym, sel, poivre

Préparation

1. Badigeonner les côtes de moutarde et de thym.
2. Couper les pommes de terre en quartiers, huiler.
3. Côtes dans le panier 1, retournées à mi-cuisson ; pommes de terre dans le panier 2.

1	SYNC	2
Côtes de porc AIR FRY 200 °C · 14 min		Quartiers de pommes de terre AIR FRY 200 °C · 22 min

Astuce budget
Laisser reposer les côtes 3 minutes avant de servir.

17 · Pilons de poulet sauce barbecue maison, épis de maïs

Préparation 10 min · cuisson 22 min · 74 °C près de l'os

Ingrédients

- 8 pilons de poulet (≈ 1 kg)
- 3 c. à soupe de ketchup
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de paprika
- 4 demi-épis de maïs surgelés ou en sachet

Préparation

1. Mélanger ketchup, miel, soja et paprika ; en enrober les pilons.
2. Badigeonner les épis d'un peu de beurre ou d'huile.
3. Pilons dans le panier 1 (badigeonner de sauce à mi-cuisson), maïs dans le panier 2.

1	SYNC	2
Pilons barbecue AIR FRY 200 °C · 22 min		Épis de maïs AIR FRY 200 °C · 14 min

Astuce budget
La sauce maison se fait avec des ingrédients du placard.

18 · Röstis maison, saucisses de volaille

Préparation 15 min · cuisson 16 min · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de farine
- 8 saucisses de volaille
- 1 c. à soupe d'huile
- Salade verte

Préparation

1. Râper les pommes de terre et l'oignon, presser fort dans un torchon pour retirer l'eau.
2. Mélanger avec l'œuf et la farine, former 8 galettes fines, huiler.
3. Röstis dans le panier 1, retournés à mi-cuisson ; saucisses dans le panier 2.

1	SYNC	2
Röstis maison AIR FRY 200 °C · 16 min		**Saucisses de volaille** AIR FRY 190 °C · 13 min

Astuce budget
Bien presser les pommes de terre : c'est le secret du croustillant.

19 · Colin à la provençale, courgettes et tomates

Préparation 10 min · cuisson 14 min · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 4 filets de colin (≈ 500 g)
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- Herbes de Provence
- 2 courgettes
- 250 g de tomates cerises
- 2 c. à soupe d'huile
- Semoule pour servir

Préparation

1. Poser le poisson sur du papier cuisson perforé, couvrir de tomates en dés, d'ail et d'herbes, arroser d'huile.
2. Couper les courgettes en cubes, ajouter les tomates cerises, huiler.
3. Poisson dans le panier 1, légumes dans le panier 2.

1	SYNC	2
Colin provençal AIR FRY 180 °C · 14 min		**Courgettes et tomates** AIR FRY 200 °C · 12 min

Astuce budget
Hors saison, une boîte de tomates concassées remplace les tomates fraîches.

20 · Mini-pizzas maison, chou-fleur au parmesan

Préparation 15 min · cuisson 16 min

Ingrédients

- 1 pâte à pizza
- 200 g de coulis de tomate
- 4 tranches de jambon
- 125 g de mozzarella
- Origan
- 1 chou-fleur
- 30 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Couper la pâte en 4 à 8 disques à la taille du panier, garnir de coulis, jambon, mozzarella et origan.
2. Couper le chou-fleur en fleurettes, huile et sel ; parmesan à mi-cuisson.
3. Pizzas sur papier cuisson dans le panier 1 (en deux fournées si besoin), chou-fleur dans le panier 2.

1 **Mini-pizzas**
AIR FRY 200 °C · 9 min

SYNC

2 **Chou-fleur au parmesan**
AIR FRY 190 °C · 16 min

Astuce budget
Les enfants peuvent garnir eux-mêmes leur mini-pizza.

Liste de courses · semaine 4

Pour les 5 dîners de la semaine, 4 personnes. Cochez ce que vous avez déjà au placard.

BOUCHERIE ET VOLAILLE

- [ ] 4 côtes de porc (≈ 700 g)
- [ ] 8 pilons de poulet (≈ 1 kg)
- [ ] 8 saucisses de volaille
- [ ] 4 tranches de jambon

POISSONNERIE ET SURGELÉS

- [ ] 4 filets de colin (≈ 500 g)
- [ ] 4 demi-épis de maïs

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] 1,8 kg de pommes de terre
- [ ] 1 oignon
- [ ] 2 tomates
- [ ] 250 g de tomates cerises
- [ ] 2 courgettes
- [ ] 1 chou-fleur
- [ ] 1 tête d'ail
- [ ] 1 salade verte

ÉPICERIE

- [ ] Huile
- [ ] Moutarde, ketchup, miel, sauce soja
- [ ] Paprika, thym, origan, herbes de Provence
- [ ] Farine
- [ ] 200 g de coulis de tomate
- [ ] Semoule
- [ ] 1 pâte à pizza

CRÉMERIE

- [ ] 1 œuf
- [ ] 125 g de mozzarella
- [ ] 30 g de parmesan râpé
- [ ] Beurre

BON À SAVOIR

Cuisson, sécurité et mentions

Les temps et températures de ce document sont **indicatifs**. Ils varient selon le modèle d'air fryer, la puissance, la taille des paniers, la quantité, l'épaisseur et la température de départ des aliments. Vérifiez la cuisson avant de servir et, pour les produits du commerce, référez-vous toujours aux indications de l'emballage.

Pour les viandes et les poissons, la seule vérification fiable est la **température à cœur**, prise avec un thermomètre de cuisine au centre de la pièce la plus épaisse, sans toucher l'os.

Aliment	Température à cœur
Volaille (poulet, dinde, canard haché)	74 °C
Viande hachée (steak haché, boulettes, saucisses)	70 °C
Porc (filet mignon, côtes, échine)	63 à 70 °C
Poisson	63 °C
Restes réchauffés	bien chauds à cœur (74 °C)

✓ **Votre notice d'abord**
Les noms des modes (AIR FRY, MAX CRISP, ROAST, BAKE, REHEAT…), les fonctions SYNC et MATCH, les plages de température et les capacités dépendent de votre appareil. En cas de doute, la notice de votre modèle fait foi.

Bonus n°4 offert aux lecteurs du livre d'Augustin Marceau. Document réservé à un usage personnel : merci de ne pas le revendre ni le diffuser publiquement.

Ninja, Dual Zone et FlexDrawer sont des marques de leurs propriétaires respectifs ; ce document n'est ni affilié ni approuvé par SharkNinja.

© Augustin Marceau. Tous droits réservés.