

**▲seb®**

**ACTIERY ESSENTIAL**

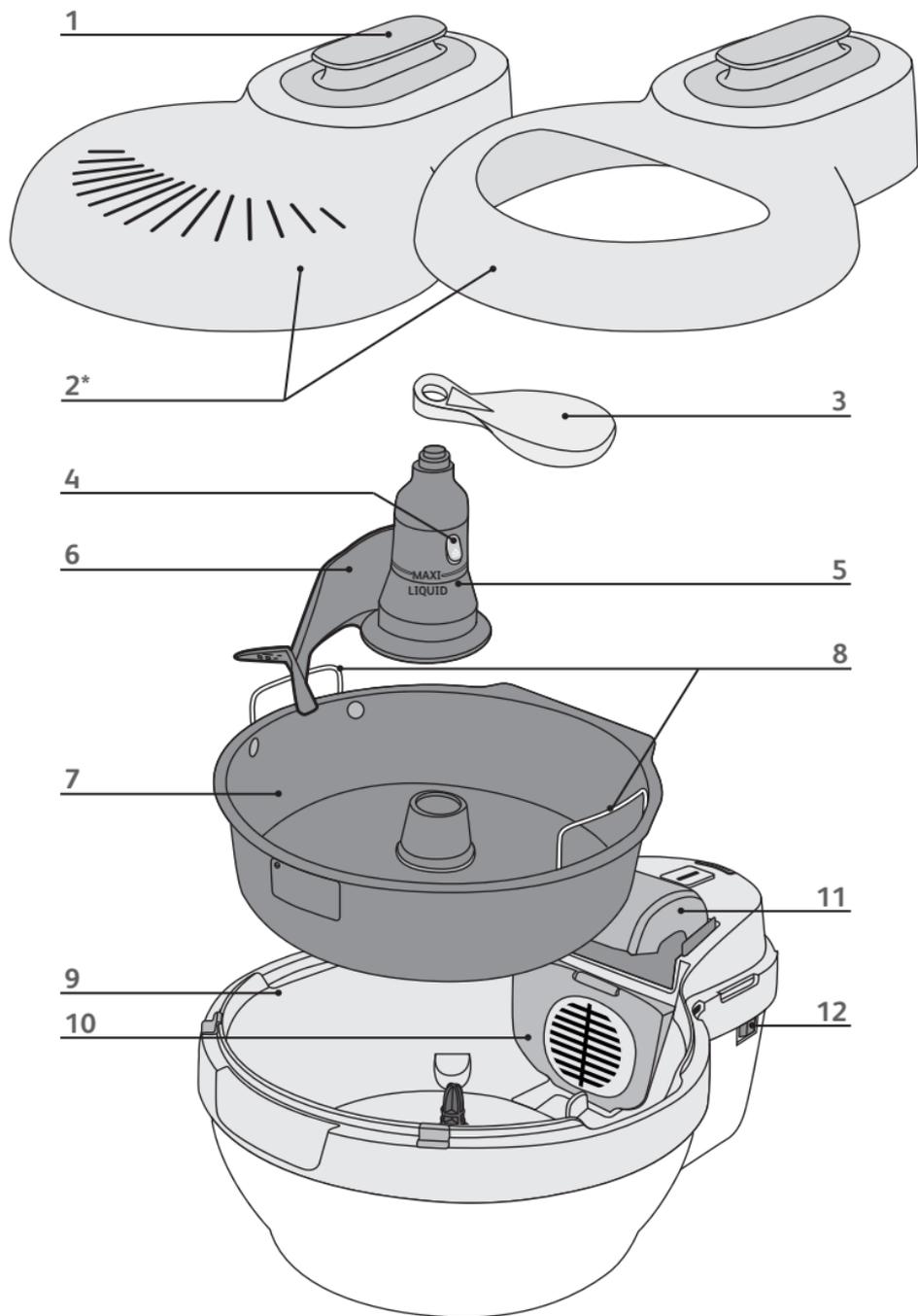
FR

DE

NL



[www.groupeseb.com](http://www.groupeseb.com)



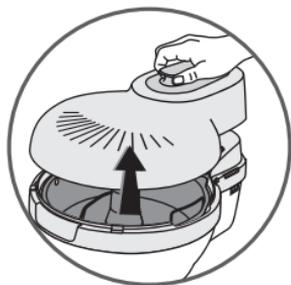


fig.1

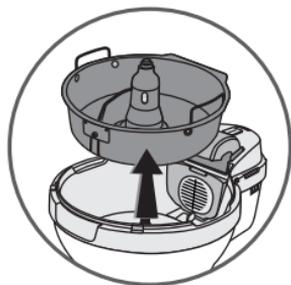


fig.2

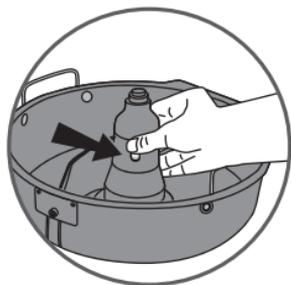


fig.3

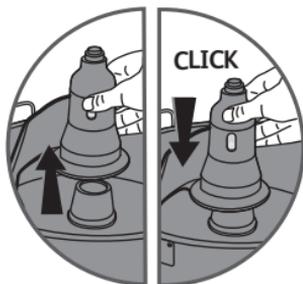


fig.4a

fig.4b



fig.5

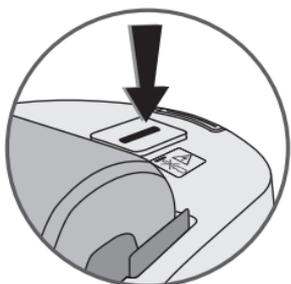


fig.6

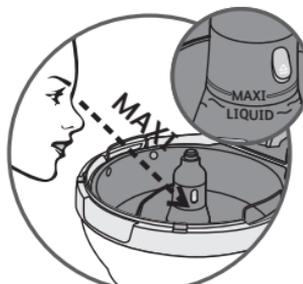


fig.7



fig.8

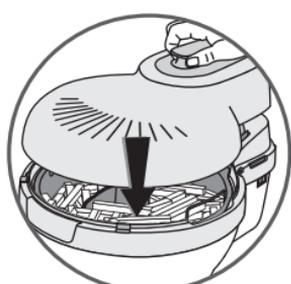


fig.9

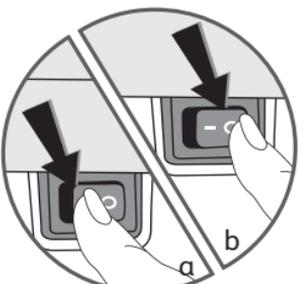


fig.10

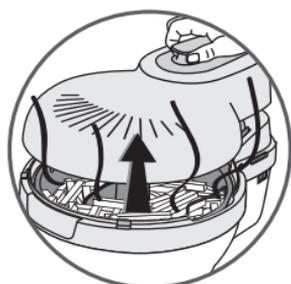


fig.11



fig.12

## la Nutrition Gourmande

### Vous apporter des solutions uniques

▲SEB® investit dans la recherche pour créer des appareils aux performances nutritionnelles uniques, qui sont validées par des études scientifiques.

## Bienvenue dans l'univers ACTIERY ESSENTIAL !

### Faites de vraies frites gourmandes à votre façon

Les frites sont croustillantes et moelleuses grâce aux technologies brevetées : la pale de remuage qui répartit l'huile délicatement et l'air chaud pulsé. Sélectionnez vos ingrédients, votre huile, vos épices, fines herbes, aromates... ACTIERY ESSENTIAL s'occupe du reste.

### Seulement 3 %\* de matière grasse : 1 cuillère d'huile suffit !

Une cuillère d'huile de votre choix vous permet de faire 1 kg de vraies frites. Grâce à la cuillère graduée livrée avec l'appareil, utilisez la juste quantité nécessaire.

\* 1 kg de frites fraîches, section 10x10 mm, cuisson à -55% de perte en poids avec 1,4 cl d'huile.

### Des frites et bien plus encore !

ACTIERY ESSENTIAL vous permet de cuisiner une grande variété de recettes.

- En plus des frites et des potatoes, vous pouvez varier votre quotidien avec des poêlées de légumes croquants, des émincés de viandes tendres et goûteux, des crevettes croustillantes, des fruits...
- ACTIERY ESSENTIAL cuisine aussi très bien les surgelés qui offrent une bonne alternative aux produits frais. Ils sont pratiques, gardent les qualités nutritionnelles et le goût des aliments.

Encore plus de recettes sur notre site web : [www.seb.fr](http://www.seb.fr)  
Et sur l'application mobile "Mon ActiFry" (téléchargement gratuit).

## Recommandations importantes

### Cuisson

---

- Ne faites jamais fonctionner l'appareil sans le plat amovible.
- Ne surchargez pas le plat, respectez les quantités recommandées.
- Reportez-vous au livret de consignes de sécurité.

## Description

- |   |  |
|---|--|
| 1. Zone de préhension du couvercle  | 7. Plat amovible                                     |
| 2. Couvercle (selon modèle)   | 8. Poignées métalliques du plat                      |
| 3. Cuillère doseuse   | 9. Base  |
| 4. Bouton de verrouillage/déverrouillage de la pale (de couleur gris clair) | 10. Filtre amovible                                  |
| 5. Niveau maxi de remplissage (pour les recettes liquides)                  | 11. Bloc de chauffe                                  |
| 6. Pale de brassage amovible  | 12. Bouton Marche / Arrêt<br>(I = marche, O = Arrêt) |

# Une préparation rapide

## Avant la première utilisation

- Soulevez le couvercle - **fig.1**.
- Enlevez la cale polystyrène et la cuillère doseuse.
- Sortez le plat avec précaution en utilisant les poignées situées de chaque côté - **fig.2**.
- Retirez la pale en poussant le bouton de déverrouillage - **fig.3 - 4a**.
- Toutes les pièces amovibles passent au lave-vaisselle - **fig.5** ou peuvent être nettoyées avec une éponge non-abrasive et du liquide vaisselle.
- Nettoyez la base de l'appareil avec une éponge humide et du liquide vaisselle.
- Séchez soigneusement avant de tout remettre en place.
- Repositionnez la pale jusqu'au "CLIC" - **fig.4b**.
- Durant la première utilisation, il peut se produire un dégagement d'odeur sans nocivité. Ce phénomène sans conséquence sur l'utilisation de l'appareil disparaîtra rapidement.

Enlevez tous les autocollants et éléments de l'emballage. Ne passez jamais l'appareil sous l'eau.

Lors du retrait du plat évitez tout contact avec le bloc de chauffe. **Fig.12**. Pour une bonne mise en route de l'appareil, nous vous conseillons de faire une première cuisson d'au moins 30 minutes avec 1/2 litre d'eau.. Dès la seconde cuisson, ActiFry vous donnera entière satisfaction.

## Préparez les aliments

Pour les recettes liquides, ne dépassez jamais le niveau maxi indiqué sur la pale amovible - **fig.7**. Ne laissez pas la cuillère doseuse dans le plat.

- Mettez les aliments dans le plat et respectez les quantités indiquées dans le tableau des temps de cuisson p. 6 et recettes.
- Ajoutez la matière grasse - **fig.8** (voir tableau de cuisson p. 6).
- Fermez le couvercle - **fig.9**.

# Une cuisson légère

## Démarrez la cuisson

- Appuyez sur le bouton Marche / Arrêt (I/O), la cuisson commence grâce à la circulation de l'air chaud dans l'enceinte de cuisson - **fig.10a**.

Lorsque vous ouvrez le couvercle, l'appareil s'arrête automatiquement.

## Retirez les aliments

Pour éviter tout risque de brûlure ne touchez pas le couvercle en dehors de la zone de préhension prévue à cet effet et utilisez des gants de protection pour retirer le plat de la base. Ne touchez pas non plus le bloc de chauffe. Laissez refroidir 30 minutes.

Lors du retrait du plat évitez tout contact avec le bloc de chauffe - **fig.12**

- Lorsque la cuisson est terminée, appuyez sur Marche / Arrêt (I/O) - **fig.10b** et ouvrez le couvercle - **fig.11**. Lors de certains types de cuissons il peut y avoir un dégagement de vapeur en soulevant le couvercle. Retirer celui-ci avec précaution.
- Prenez des gants de cuisine et sortez le plat de la base de l'appareil à l'aide des poignées métalliques - **fig.12** et servez sans attendre.

## Les temps de cuisson

Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif, ils peuvent varier en fonction de la saisonnalité des aliments, de leur taille, des quantités, du goût de chacun et de la tension du réseau électrique. La quantité d'huile indiquée peut être augmentée en fonction de vos goûts et de vos besoins. Si vous souhaitez des frites encore plus croustillantes, vous pouvez rajouter quelques minutes de cuisson supplémentaires.

## Pommes de terre

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Frites taille standard 10mm x10mm	Fraîches	1000 g	1 cuillère d'huile	40 - 45 min
	Fraîches	500 g	1/2 cuillère d'huile	28 - 30 min
	Surgelées	750 g	sans	30 - 32 min
Potatoes	Surgelées	750 g	sans	14 - 16 min

## Autres légumes

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Courgettes	Fraîches en lamelles	750 g	1 cuillère d'huile + 15 cl d'eau	25 - 35 min
Poivrons	Frais en lamelles	650 g	1 cuillère d'huile + 15 cl d'eau	20 - 25 min

## Viandes - Volailles

Pour donner du goût à vos viandes, n'hésitez pas mélanger des épices dans l'huile (paprika, curry, herbes de Provence, thym, laurier ...)

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Nuggets de poulet	Frais	750 g	sans	18 - 20 min
Pilons de poulet	Frais	4 à 6	sans	30 - 32 min
Blancs de poulet	Frais	6 blancs (environ 750g)	sans	10 - 15 min
Côtes de porc	Fraîches	2 à 4	1 cuillère d'huile	15 - 18 min
Saucisses ou merguez	Fraîches	4 à 8 (piquées)	sans	10 - 12 min

## Poissons - Crustacés

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Beignets de calamars	Surgelés	300 g	sans	12 - 14 min
Crevettes	Cuites	400 g	sans	10 - 12 min

## Desserts

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Bananes	en rondelles	500 g (5 bananes)	1 cuillère d'huile + 1 cuillère de sucre roux	4 - 6 min
Pommes	coupées en deux	3	1 cuillère d'huile + 2 cuillères de sucre	10 - 12 min

## Préparations surgelées

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Ratatouille	Surgelée	750 g	sans	20 - 25 min
Poêlée savoyarde	Surgelée	750 g	sans	20 - 25 min
Chili con Carne	Surgelé	750 g	sans	12 - 15 min

# Un nettoyage facile

## Nettoyez l'appareil

---

- Laissez-le refroidir complètement avant le nettoyage.
- Soulevez le couvercle - **fig.1**.
- Retirez le filtre amovible et nettoyez-le.
- Toutes les pièces amovibles passent au lave-vaisselle - **fig.5** ou peuvent être nettoyées avec une éponge non-abrasive et du liquide vaisselle.
- Nettoyez le corps de l'appareil avec une éponge humide et du liquide vaisselle.
- Séchez soigneusement avant de tout remettre en place.
- L'appareil est équipé d'un plat amovible : le brunissement et les rayures qui peuvent apparaître à la suite d'une longue utilisation ne présentent pas d'inconvénient.
- Nous garantissons que le plat est CONFORME A LA REGLEMENTATION concernant les matériaux en contact avec les aliments.
- Veillez à ne jamais introduire d'ustensiles dans la fente de fermeture du couvercle - **fig.6**.
- Lors du nettoyage, veillez à ne pas introduire de liquide dans la fente de fermeture du couvercle - **fig.6**.

N'immergez jamais l'appareil.

N'utilisez pas de produits d'entretien agressifs ou abrasifs.

Le filtre amovible doit être nettoyé régulièrement et bien remis en place.

Pour conserver plus longtemps les qualités de votre plat, n'utilisez aucun ustensile métallique.

## Quelques conseils en cas de difficulté...

PROBLÈMES	CAUSES	SOLUTIONS
L'appareil ne fonctionne pas.	L'appareil n'est pas bien branché.	Vérifiez que l'appareil est correctement branché.
	Vous n'avez pas encore appuyé sur le bouton Marche / Arrêt (I/O).	Appuyez sur le bouton Marche / Arrêt (I/O).
	Vous avez appuyé sur le bouton Marche / Arrêt (I/O) mais l'appareil ne fonctionne pas.	Fermez le couvercle et vérifiez que le couvercle est bien positionné.
	Les moteurs tournent mais l'appareil ne chauffe pas.	Rapportez l'appareil à un Centre de Service Agréé.
	La pale ne tourne pas.	Vérifiez qu'elle est bien en place sinon rapportez l'appareil à un Centre Service Agréé.
La pale ne tient pas.	La pale n'est pas verrouillée.	Pour recliper correctement la pale, repositionnez la pale au centre du plat puis poussez-la.
La cuisson des préparations n'est pas homogène.	Vous n'avez pas utilisé la pale.	Mettez-la en place.
	Les aliments ne sont pas coupés de façon régulière.	Coupez les aliments tous de la même taille.
	Les frites ne sont pas coupées de façon régulière.	Coupez les frites toutes de la même taille.
	La pale est bien mise mais elle ne tourne pas.	Rapportez l'appareil à un Centre de Service Agréé.
Les frites ne sont pas assez croustillantes.	Vous n'utilisez pas des pommes de terre spéciales frites.	Choisissez des pommes de terre spéciales frites.
	Les pommes de terre ne sont pas suffisamment lavées et séchées.	Lavez, égouttez et séchez bien les pommes de terre avant cuisson.
	Les frites sont trop épaisses.	Coupez-les plus fines.
	Il n'y a pas assez d'huile.	Augmentez la quantité d'huile (voir tableau de cuisson p. 6).
	Le filtre est obstrué.	Nettoyez le filtre.
Les frites sont cassées lors de la cuisson.	Vous avez utilisé des pommes de terre nouvelles.	Réduisez la quantité de pommes de terre à 750 g et adaptez le temps de cuisson.
Les aliments restent sur le bord du plat.	Le plat est trop chargé.	Respectez les quantités indiquées sur le tableau de cuisson.
Des liquides de cuisson ont coulé dans la base de l'appareil.	Le niveau maximum a été dépassé.	Enlevez le liquide de l'appareil et veillez à bien respecter le niveau maxi sur la pale. Si le problème persiste, rapportez l'appareil à un Centre de Service Agréé.
L'appareil est anormalement bruyant.	Vous soupçonnez une anomalie dans le fonctionnement des moteurs de l'appareil.	Rapportez l'appareil à un Centre de Service Agréé.

## Recettes

### Les vraies frites

---

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 min • CUISSON 40 min

**1 kg de pommes de terre (épluchées, lavées)**

**1**  d'huile, sel

- 1 Coupez les pommes de terre en bâtonnets selon votre goût : coupe 8 × 8 mm, 10 × 10 mm ou 13 × 13 mm. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.
- 2 Placez les frites dans ActiFry®. Versez l'huile uniformément sur les frites.
- 3 Laissez cuire 40 à 45 min. selon l'épaisseur des frites.

---

### Filet de dinde aux 3 poivrons

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 min • CUISSON 25 min

**600 g de blancs de dinde en lanières (1 cm par 3 cm)**

**3 poivrons épépinés (1 rouge, 1 vert, 1 jaune)**

**1 oignon émincé**

**2 gousses d'ail hachées**

**2**  d'huile d'olive

**½ verre de porto blanc**

**½**  de vinaigre de cidre

**10 cl d'eau**

**sel, poivre**

- 1 Coupez les poivrons en losanges de 2 cm de côté. Mettez-les dans l'ActiFry® avec les oignons, ajoutez l'huile d'olive et faites cuire 10 à 15 min.
- 2 Rajoutez l'ail et faites cuire 5 min. Assaisonnez.
- 3 Rajoutez les lanières de dinde aux légumes, le porto blanc, l'eau, le vinaigre de cidre et laissez cuire 10 à 15 min.

### Gambas provençales

---

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 min • CUISSON 12 min

**800 g de gambas**

**1 oignon émincé**

**5 gousses d'ail hachées**

**½ bouquet de persil haché**

**3**  d'huile d'olive

**1 citron**

**sel, poivre**

- 1 Passez les gambas à l'eau froide et essuyez-les. Dans un plat, recouvrez les gambas d'ail, d'oignon, de persil et d'huile. Laissez mariner 15 min.
- 2 Mettez les gambas à cuire avec la marinade pendant 12 à 15 min. Quand les gambas prennent une belle couleur orangée, salez et poivrez.
- 3 Servez avec des quartiers de citrons.

---

## Sauté méditerranéen de légumes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 min • CUISSON 25 min

**1 courgette (200 g)**

**150 g de champignons frais**

**1 aubergine**

**1 poivron rouge**

**1 poivron vert**

**10 cl de vin blanc**

**2  de gousses d'ail**

**Persil (quelques brins)**

**2  d'huile d'olive, sel, poivre**

- 1 Coupez les courgettes et les aubergines en cubes. Emincez les champignons de Paris. Coupez les poivrons en fines lanières.
- 2 Mettez les aubergines, les courgettes, les poivrons et les champignons dans ActiFry®. Versez l'huile et faites cuire pendant 15 min.
- 3 Pilez l'ail et le persil. Rajoutez-les avec le vin blanc. Assaisonnez et prolongez la cuisson de 10 à 15 min.

## Minis pannequets de bananes

---

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 min • CUISSON 10 min

**4 bananes pas trop mûres**

**20 g de gruë de cacao**

**8 feuilles de brick**

**1 œuf**

**Sauce :**

**50 g chocolat 70 %**

**3 cl de lait**

- 1 Taillez les bananes en tronçons de 1 cm d'épaisseur. Coupez les feuilles de brick en 4.
- 2 Placez une pincée de gruë sur le centre de la feuille. Déposez un tronçon de banane. Refermez en rabattant 2 côtés opposés puis les deux autres côtés et dorez avec l'œuf battu. Placez les pannequets dans l'ActiFry® et cuire 10 min.
- 3 Pendant ce temps, chauffez le lait. Versez-le sur le chocolat et mixez pour homogénéiser la sauce. Vous pouvez remplacer les bananes par des kiwis, poires, ananas, fraises...