

## Les apports nutritionnels / portion

[ Protéines : 9 g ~ Lipides : 8,6 g ~ Glucides : 24,7 g ]



TURQUIE

# Salade Turque Saksuka

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 min • CUISSON 35 min

### POUR LA SAUCE

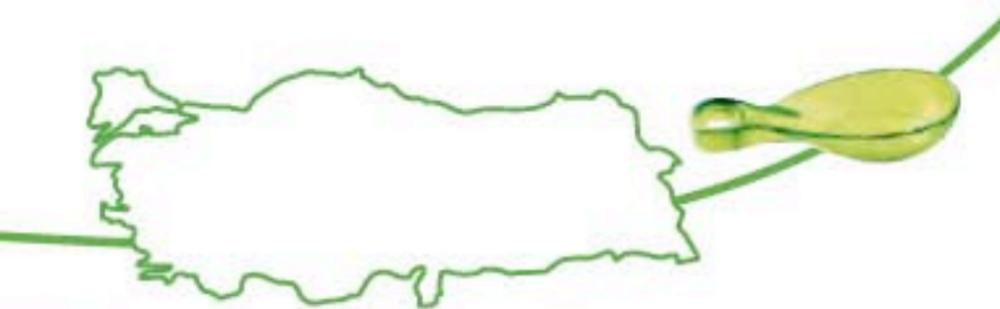
- 1 verre de jus de tomates
- 1 tomate
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 1. cuil. à café de sel

- 1 Pour la sauce, Mixez les ingrédients et faites réduire 6 à 7 min. dans une poêle.

### POUR LA SALADE

- 2 aubergines coupées en dés
- 2 courgettes
- 2 pommes de terre de taille moyenne
- 2 poivrons jaunes
- 200 g de yaourt allégé
- 2 gousses d'ail
- 1 d'huile d'olive

- 1 Faites cuire les pommes de terre coupées en dés avec l'huile d'olive et 2 gousses d'ail pendant 15 min.
- 2 Ajoutez les aubergines et les courgettes. Laissez cuire 10 min. Puis ajoutez les poivrons et laissez cuire encore 10 min.
- 3 Versez la préparation cuite dans un saladier. Retirez l'ail cuit, écrasez-le et mélangez-le avec le yaourt. Versez le mélange sur la préparation.
- 4 Puis assaisonnez avec la sauce à la tomate préalablement préparée. Décorez avec du persil haché.



Les apports nutritionnels / portion  
 [ Protéines : 27 g ~ Lipides : 7 g ~ Glucides : 4,5 g ]

**+ Nutrition**

**UN KEBAB LÉGER !**  
 Le terme Kebab fait généralement penser à un plat très riche en graisses. Dans cette version de la recette, le choix du filet de veau ainsi que la faible quantité d'huile utilisée en fait un plat parfaitement équilibré et léger.

# Kebab ActiFryt

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 min • CUISSON 25 min

- 500 g de filet de veau
- 1 citron
- 1 cuil. à café de piment rouge
- 2 carottes
- 25 cl de coulis de tomates
- 1 gousse d'ail
- 6 à 7 échalotes
- 1 d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de sel

- 1 Coupez le filet de veau en cubes et faites-le mariner avec 1 cuillère à soupe de jus de citron et 1 cuillère à café de piment rouge en poudre.
- 2 Faites cuire les échalotes émincées et les carottes coupées en rondelles fines pendant 10 min. Ajoutez ensuite les morceaux de filets de veau marinés et laissez cuire 10 min. de plus.
- 3 Ajoutez le coulis de tomates et faites cuire encore 5 min. Servez bien chaud.

## Les apports nutritionnels / portion

[ Protéines : 5,2 g ~ Lipides : 6,7 g ~ Glucides : 37,5 g ]

### + Nutrition

CE DESSERT EST UNE UTILE GOURMANDISE !

Qui vous permet de compléter vos apports en glucides complexes et en calcium. De plus, les amandes vous apportent des antioxydants.



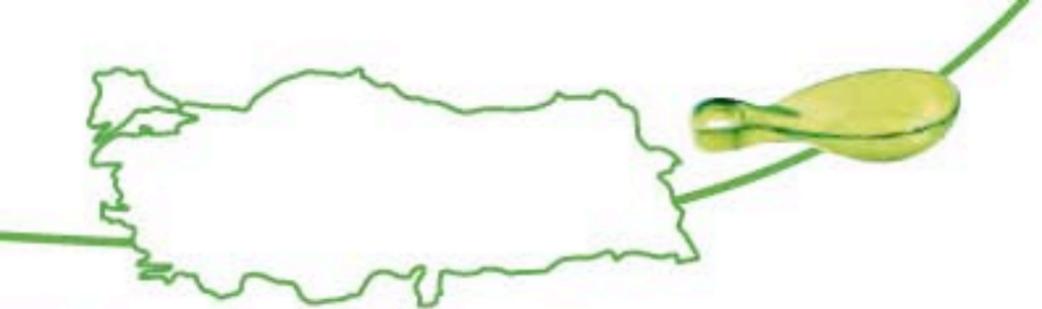
# Halva à la semoule

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 min • CUISSON 25 min

- 250 g de semoule
- 50 g d'amandes blanches  
épluchées
- 1 d'huile d'olive
- 1 de beurre
- 1 d'eau (pour humidifier la  
semoule)
- 150 g de sucre
- 25 cl lait écrémé + 10 cl d'eau  
chaude
- ½ de vanille

- 1 Dans un saladier, mélangez bien la semoule avec l'huile d'olive et l'eau.
- 2 Faites cuire les amandes avec la semoule dans ActiFry pendant 15 min.
- 3 Mélanger la vanille et le sucre dans de l'eau chaude, puis le lait et versez sur le mélange semoule-amandes. Faites cuire 10 min. et versez dans un plat creux. Couvrir avec un torchon. Laissez reposer environ 10 min. et servez.

**Conseil** Au moment de servir, vous pouvez saupoudrer légèrement de sucre.



Les apports nutritionnels / portion  
[ Protéines : 52 g ~ Lipides : 9 g ~ Glucides : 86 g ]

TURQUIE

# Filet de dinde aux trois 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 ou 2 oignons émincés

2 gousses d'ail hachées

2 d'huile d'olive vierge

½ verre de porto blanc

½ de vinaigre de cidre

Sel, poivre

10 cl d'eau

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 min.

2 Rajoutez l'ail et faites cuire 5 min.  
Salez et poivrez.

3 Rajoutez les lanières de dinde aux légumes, le porto blanc, l'eau,  
le vinaigre de cidre et laissez cuire 10 min. environ jusqu'à ce  
que le tout soit bien doré.  
Servez avec du riz camarguais (500 g).

## + Nutrition

VITAMINES ET FAIBLE  
TENEUR EN MATIÈRES  
GRASSES !

La viande de dinde est composée d'une quantité importante de protéines de qualité et elle a l'avantage de présenter une faible teneur en matières grasses dont les acides gras sont en majorité de type mono et poly insaturés, qui participent au bon fonctionnement cardiovasculaire.

Les poivrons sont des grands fournisseurs de vitamines, en particulier de la vitamine C, puisque 200 g de poivron cuit apportent plus de 100 mg de vitamine C, ce qui couvre largement les besoins quotidiens.

## Les apports nutritionnels / portion

[ Protéines : 35,2 g ~ Lipides : 7,9 g ~ Glucides : 0,9 g ]

### + Nutrition

#### UN BON FONCTIONNEMENT MUSCULAIRE !

Cette recette vous apporte des protéines de bonne qualité pour le fonctionnement musculaire tout en vous faisant découvrir de nouvelles saveurs.

# Shawarma poulet

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 12 min • CUISSON 10/15 min

500 g de blancs de poulet  
¼ de cumin en poudre  
¼ de noix de muscade en poudre  
¼ de cardamome en poudre  
¼ d'ail frais, finement haché  
1 d'oignon, finement haché  
2 de vinaigre  
½ d'huile végétale  
Poivre noir, Sel

- 1 Émincez le poulet. Mélangez tous les ingrédients et laissez mariner la viande dans ce mélange pendant 12 heures au réfrigérateur.
- 2 Mettez le poulet mariné dans la cuve de l'ActiFry et faites cuire 10-15 min. Servez avec du persil haché et un oignon émincé.

124 | 125



EMIRATS ARABES UNIS



## Les apports nutritionnels / portion

[ Protéines : 36,9 g ~ Lipides : 12,6 g ~ Glucides : 1,4 g ]



EMIRATS  
ARABES UNIS

# Pilons de poulet à l'ail, au citron et à la coriandre

POUR 2 PERSONNES • PRÉPARATION 5 min • CUISSON 25 min

- 500 g de pilons de poulet sans la peau
- 1 de coriandre fraîche
- ¼ d'ail frais, finement haché
- 1,5 de jus de citron
- 1 d'huile végétale
- Sel, selon votre goût (facultatif)

- 1 Lavez les pilons de poulet, égouttez-les puis placez-les dans la cuve de l'ActiFry.
- 2 Arrosez de l'huile d'olive et faites cuire 15-20 min., puis ajoutez la coriandre et l'ail et mélangez avec une cuillère en bois. Incorporez ensuite le jus de citron et laissez cuire 5 min. de plus.

## + Nutrition

### SANS LA PEAU !

Le choix de la viande de poulet consommée sans la peau et la cuisson dans ActiFry permet à cette recette d'être à la fois pauvre en matières grasses et riche en protéines de bonne qualité utiles au fonctionnement musculaire. L'utilisation de l'ail donne ici un petit plus : des propriétés digestives que vous pouvez renforcer en accompagnant ce plat d'un mélange de légumes et de céréales complètes.





ASIE



## Les apports nutritionnels / portion

[ Protéines : 42,9 g ~ Lipides : 7 g ~ Glucides : 2,7 g ]

### + Nutrition

DES ACIDES GRAS  
BIEN ÉQUILIBRÉS !

Contrairement aux idées reçues, si on sait choisir le bon morceau, la viande de porc n'est pas particulièrement grasse. De plus ses acides gras sont bien équilibrés.

# Porc en bâtonnets

POUR 5 PERSONNES • PRÉPARATION 10 min • CUISSON 15/20 min

- |       |  |   |  |
|-------|--|---|--|
| 750 g | de filet mignon de porc coupé en bâtonnets | 1 | Faites mariner le porc avec la sauce à l'huître, la sauce soja, l'huile et le sucre pendant une heure.               |
| 2     | de sauce à l'huître                        | 2 | Placez le porc mariné dans l'ActiFry, puis versez l'huile uniformément au-dessus. Laissez cuire pendant 15 à 20 min. |
| 1½    | de sauce au soja                           |   |  |
| ½     | cuil. à soupe de sucre                     |   |  |
| ¼     | d'huile de cuisson                         |   |  |



## Les apports nutritionnels / portion

[ Protéines : 10 g ~ Lipides : 1,1 g ~ Glucides : 51,7 g ]

### + Nutrition

UN PLAT COMPLET AU DÎNER !  
Ce plat allie les glucides complexes du riz, du maïs et des petits pois pour une bonne satiété et les protéines de bonne qualité des crevettes. Il constitue donc un plat complet idéal à consommer au dîner pour compléter les apports protéiques de la journée.

- 12 crevettes fraîches
- 600 g de riz cuit
- 2 cuil. d'ail émincé
- 300 g de légumes cuits (maïs, carottes, petits pois)
- 6 de pâte d'huile de crevettes
- 1 échalote émincée
- ½ de sauce à l'huître ou sauce soja
- ½ de sucre fin
- Sel
- Poivre blanc moulu

# Riz et sauce à l'huile de crevettes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 min • CUISSON 15 min

- 1 Placez la pâte d'huile de crevettes, l'ail émincé, la sauce à l'huître et le sucre dans l'ActiFry. Faites cuire pendant 3 min.
- 2 Ajoutez les crevettes dans l'ActiFry et faites cuire pendant 6 à 7 min. ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites et bien mélangées avec la sauce.
- 3 Ajoutez le riz cuit, les carottes, le maïs et les petits pois dans l'ActiFry. Mélangez avec une spatule. Laissez cuire pendant 5 min.
- 4 Ajoutez l'échalote émincée et le poivre, et servez avec des concombres et des tomates en tranches.



ASIE



132 | 133



Les apports nutritionnels / portion

[ Protéines : 18 g ~ Lipides : 7,5 g ~ Glucides : 42,6 g ]



ASIE



# Riz cantonnais

POUR 5 PERSONNES • PRÉPARATION 30 min • CUISSON 15 min

- 2 saucisses chinoises, coupées en petit dés
- 15 crevettes cuites décortiquées
- 3 cuil. à soupe de petits pois en conserve
- 750 g de riz cuit soit 250 g de riz cru
- 2 œufs battus
- 2 oignons hachés
- ½ d'huile de soja
- 1 cuil. à café de sel
- 1 d'eau

- 1 Faites revenir les oignons avec l'huile de soja dans l'ActiFry pendant 5 min.
- 2 Ajoutez les dés de saucisses chinoises. Laissez cuire 3 min., puis ajoutez les crevettes cuites, les petits pois et les œufs battus. Poursuivez la cuisson pendant 2 min.
- 3 Ajoutez le riz cuit. Arrosez d'un peu d'eau froide. Laissez cuire pendant 5 à 10 min. Vérifiez l'assaisonnement et servez chaud.

## + Nutrition

### ÉQUILIBRE CANTONNAIS !

Avec ActiFry, vous pouvez préparer facilement un riz cantonnais parfaitement équilibré. En effet, cette recette fournit à la fois des protéines de bonne qualité et des glucides complexes.



Les apports nutritionnels / portion  
[ Protéines : 37,3 g ~ Lipides : 11,2 g ~ Glucides : 7,8 g ]



# Médailles de kangourou au vin rouge

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 min • CUISSON 25 min

- 600 g de filet de kangourou  
taillés en médailles de 50 g
- 2 de gelée  
de prunes rouge
- 12.5 cl de vin rouge  
Cabernet Sauvignon
- 25 cl de fond de veau lié
- 1 d'huile de macadamia
- 25 g de noix de macadamia  
hachées grossièrement
- Sel fin
- Poivre noir moulu
- Poivre noir concassé

- 1 Faites chauffer l'huile de macadamia dans l'ActiFry et mettez les noix hachées à colorer. Egouttez-les.
- 2 Mettez les médailles de kangourou assaisonnés dans l'ActriFry encore chaude pour bien les saisir. Laissez cuire environ 5 min. de façon à ce qu'ils soient encore saignants car ils cuiront une deuxième fois en fin de recette.
- 3 Enlevez-les de l'ActiFry. Ajoutez le poivre concassé. Ajoutez le vin rouge, faites réduire un peu. Ajoutez le fond de veau lié et laissez réduire encore. Ajoutez la gelée de prunes rouges.
- 4 Réchauffez les médailles de Kangourou dans la sauce et servez avec les noix de macadamia sautées.



AUSTRALIE

## Les apports nutritionnels / portion

[ Protéines : 1,3 g ~ Lipides : 0,5 g ~ Glucides : 50 g ]

### + Nutrition

**DES FIBRES ET DES VITAMINES !**  
Ce dessert vous permet de compléter vos apports en fibres (ananas, figues) pour une bonne digestion et en vitamines comme la vitamine C (ananas) pour la vitalité et la vitamine A (ananas) pour la beauté de la peau. La teneur en vitamine C de l'ananas est d'autant plus intéressante que cette vitamine fragile qui s'oxyde à la lumière est protégée par la peau épaisse du fruit jusqu'à ce qu'il soit ouvert.

# Ananas et figues rôtis au miel

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 min • CUISSON 15 min

- 1 ananas
- 4 figues fraîches
- 1  de jus de citron
- 3  de miel
- 1 pincée de cannelle en poudre

- 1 Découpez la couronne et la partie inférieure de l'ananas. Coupez-le en huit dans le sens de la longueur. Enlevez la partie centrale, puis l'écorce et coupez la chair en petits cubes.
- 2 Placez les morceaux d'ananas dans l'ActiFry, versez-y 2 cuillères de miel et laissez cuire 10 min.
- 3 Pendant ce temps lavez les figues et coupez-les en quatre.
- 4 Ajoutez les figues avec une cuillère de miel supplémentaire le jus de citron et la cannelle. Laissez cuire pendant 4 à 5 min. Servez tiède.