Batch cooking au air fryer pour 2 : 11 repas en 2 h 10, un seul appareil

2 h 09 de session · **4** plats · **11** repas · **2** personnes

Les plats

PLAT	PORTIONS	FRIGO	CONGÉL.
A Poulet mariné au air fryer	6	3 j	3 mois
B Saumon teriyaki au air fryer	4	2 j	non
C Nuggets de poulet maison au air fryer	6	3 j	3 mois
D Falafels au air fryer	6	4 j	3 mois

La semaine

Lundi	midi : A Poulet mariné au air fryer soir : B Saumon teriyaki au air fryer
Mardi	midi : A Poulet mariné au air fryer soir : B Saumon teriyaki au air fryer
Mercredi	midi : A Poulet mariné au air fryer soir : C Nuggets de poulet maison au air fryer
Jeudi	midi : D Falafels au air fryer soir : C Nuggets de poulet maison au air fryer · **congelé, sortir la veille**
Vendredi	midi : D Falafels au air fryer · **congelé, sortir la veille** soir : C Nuggets de poulet maison au air fryer · **congelé, sortir la veille**
Samedi	midi : D Falafels au air fryer · **congelé, sortir la veille**

La liste de courses (2 personnes)

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ **2** citrons
- ☐ **9 gousses** d'ail
- ☐ **½ botte** de coriandre fraîche
- ☐ **10 g** de gingembre frais
- ☐ **1 botte** de persil plat
- ☐ **1** oignon
- ☐ **2** oignons nouveaux

BOUCHERIE, VOLAILLE

- ☐ **900 g** de filets de poulet
- ☐ **1,2 kg** de hauts de cuisse de poulet désossés

POISSONNERIE

- ☐ **600 g** de pavés de saumon

CRÈMERIE, ŒUFS

- ☐ **30 g** de parmesan
- ☐ **150 g** de yaourt nature
- ☐ **2** œufs

ÉPICERIE SALÉE

- ☐ **150 g** de chapelure
- ☐ **1 c. à soupe** de graines de sésame
- ☐ **3 c. à soupe** de mirin
- ☐ **500 g** de pois chiches secs
- ☐ **5 c. à soupe** de purée de sésame (tahini)
- ☐ **4 c. à soupe** de sauce soja

ÉPICERIE SUCRÉE

- [ ] **60 g** de farine de blé
- [ ] **2 c. à soupe** de farine de blé
- [ ] **1 c. à café** de fécule de maïs
- [ ] **1 c. à café** de levure chimique
- [ ] **1 c. à soupe** de miel

ÉPICES, HERBES SÈCHES, CONDIMENTS

- [ ] **2 c. à café** de coriandre moulue
- [ ] **½ c. à café** de piment en poudre

PLACARD — À VÉRIFIER AVANT DE PARTIR

- [ ] **½ c. à café** d'herbes de Provence
- [ ] **5 c. à soupe** d'huile d'olive
- [ ] **2 c. à soupe** d'huile neutre (colza, tournesol)
- [ ] **3 c. à café** de cumin moulu
- [ ] **½ c. à café** de curcuma
- [ ] **3 c. à café** de paprika
- [ ] **2 c. à café** de sel
- [ ] sel, poivre

Le déroulé de la session

0:00	5 min	**B** Petite casserole : faites frémir la sauce teriyaki 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle nappe.
0:05	40 min	**A** Le poulet mariné la veille part en premier : deux fournées de 20 minutes à 200 °C, en retournant à mi-cuisson.
0:05	5 min	**B** Badigeonnez les pavés de saumon de sauce et remettez-les au frais.
0:10	30 min	**C** Coupez les filets en 36 morceaux et panez-les : farine, œuf, chapelure au parmesan.
0:40	25 min	**D** Mixez les pois chiches trempés la veille avec les herbes et les épices, façonnez 36 falafels.
0:45	14 min	**B** Le saumon en une seule fournée à 200 °C, badigeonné à mi-cuisson.
0:59	25 min	**C** Nuggets en deux fournées de 18, en une seule couche, à 200 °C.
1:05	10 min	**A** Tranchez le poulet refroidi et répartissez-le en 6 boîtes du midi.
1:15	5 min	**B** Saumon tiédi : 4 boîtes, sauce à part, au frigo.
1:24	35 min	**D** Falafels en deux fournées, vaporisés d'huile, retournés à mi-cuisson.
1:24	10 min	**C** Nuggets sur une grille pour garder la panure croustillante, puis en boîtes.
1:59	10 min	Falafels refroidis en boîtes. Étiquetez et rangez : les deux derniers soirs de nuggets et les deux derniers midis de falafels partent au congélateur.

Les recettes

A Hauts de cuisse de poulet marinés au air fryer : 6 boîtes du midi en 2 fournées

6 portions · préparation 15 min · cuisson 40 min · frigo 3 j · congélateur 3 mois

Le poulet

- 1,2 kg de hauts de cuisse de poulet désossés — sans peau, environ 10 à 12 pièces

La marinade

- 150 g de yaourt nature
- 1 citron — jus et zeste
- 3 gousses d'ail — râpées
- 2 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin moulu
- ½ c. à café de curcuma
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Mélangez dans un grand saladier le yaourt, le jus et le zeste du citron, l'ail râpé, les épices, l'huile, 1 cuillère à café rase de sel et du poivre.
2. Retirez les excès de gras des hauts de cuisse, coupez les plus gros en deux pour que toutes les pièces aient la même épaisseur. Enrobez-les de marinade, couvrez et laissez 2 heures au réfrigérateur, jusqu'à 24 heures au plus.
3. Marinade au froid : les hauts de cuisse s'imprègnent pendant que vous préparez le reste de la session.
4. Préchauffez l'air fryer 3 minutes à 200 °C. Égouttez la moitié du poulet (environ 600 g) et posez-la en une seule couche dans le panier, sans chevauchement. Cuisez 9 minutes, retournez les morceaux avec une pince, puis poursuivez 9 à 10 minutes.
5. Vérifiez la cuisson en coupant le plus gros morceau : la chair ne doit plus être rosée et le jus doit couler clair (75 °C à cœur avec un thermomètre). Lancez la seconde fournée avec le reste, mêmes réglages.
6. Étalez le poulet cuit sur une grille ou une assiette pour le faire refroidir vite, tranchez-le si vous le voulez, puis répartissez-le en 6 boîtes et mettez-les au froid dans les 2 heures. Étiquetez celles qui partent au congélateur.

Conservation : Congelez le poulet cuit et refroidi, tranché ou entier, en portions à plat dans des sacs de congélation. Ne recongelez jamais un poulet déjà décongelé.

B Saumon teriyaki au air fryer : 4 pavés en une fournée de 10 minutes, 2 jours au frigo

4 portions · préparation 10 min · cuisson 15 min · frigo 2 j

Le saumon

- 600 g de pavés de saumon — 4 pavés de 150 g, avec la peau
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 2 oignons nouveaux

La sauce teriyaki

- 4 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe de mirin — ou 2 c. à soupe de vinaigre de cidre et 1 c. à café de sucre
- 1 c. à soupe de miel
- 10 g de gingembre frais — râpé
- 1 gousse d’ail — râpée
- 1 c. à café de fécule de maïs

1. Mélangez dans une petite casserole la sauce soja, le mirin, le miel, le gingembre et l'ail. Délayez la fécule dans 3 cuillères à soupe d'eau froide, ajoutez-la et portez à frémissement 1 à 2 minutes en remuant : la sauce doit napper la cuillère. Laissez tiédir.
2. Épongez les pavés, badigeonnez la chair de 2 cuillères à soupe de sauce et laissez-les 20 minutes au réfrigérateur. Gardez le reste de la sauce à part, sans y tremper le pinceau qui a touché le poisson cru.
3. Préchauffez l'air fryer 3 minutes à 200 °C. Posez une feuille de papier cuisson perforée au fond du panier, puis les 4 pavés côté peau, sans qu'ils se touchent : ils tiennent en une seule fournée. Ne les retournez pas.
4. Cuisez 6 minutes, badigeonnez-les de 2 cuillères à soupe de sauce réservée, puis poursuivez 3 à 5 minutes selon l'épaisseur. Le saumon est cuit quand la chair se détache en lamelles et reste légèrement nacrée au centre.
5. Parsemez de sésame et d'oignon nouveau émincé. Si vous préparez des boîtes, laissez tiédir 10 minutes sur une grille, puis mettez-les au froid dans l'heure. Versez le reste de sauce dans un petit pot.

Conservation : Le saumon cuit se congèle mal : il sèche et s'effrite au réchauffage. Pour avoir de l'avance, congelez les pavés crus et nus (2 à 3 mois) et la sauce teriyaki à part ; décongelez le poisson une nuit au réfrigérateur avant de le cuire.

C Nuggets de poulet maison au air fryer : 36 pièces, à congeler crus panés ou cuits

6 portions · préparation 30 min · cuisson 25 min · frigo 3 j · congélateur 3 mois

Le poulet

- 900 g de filets de poulet — frais si vous congelez crus
- sel, poivre

La panure

- 60 g de farine de blé
- 2 œufs
- 150 g de chapelure — panko de préférence
- 30 g de parmesan — râpé fin, facultatif
- 1 c. à café de paprika
- ½ c. à café d'herbes de Provence
- 2 c. à soupe d'huile neutre (colza, tournesol)

1. Coupez les filets en morceaux de 3 à 4 cm et de 1,5 cm d'épaisseur, environ 25 g chacun : 36 pièces. Salez et poivrez légèrement.
2. Préparez trois assiettes creuses : la farine ; les œufs battus avec 1 cuillère à soupe d'eau ; la chapelure mélangée au parmesan, au paprika et aux herbes.
3. Passez chaque morceau dans la farine en tapotant l'excès, puis dans l'œuf, puis dans la chapelure en pressant. Rangez-les sur une plaque. Mettez de côté ceux que vous congelez crus et lavez-vous les mains.
4. Préchauffez l'air fryer 3 minutes à 200 °C. Posez 18 nuggets dans le panier en une seule couche, sans qu'ils se touchent, et vaporisez-les d'huile. Cuisez 6 minutes, retournez-les, vaporisez l'autre face et poursuivez 5 à 6 minutes.
5. Vérifiez le plus gros : la chair doit être blanche au centre, sans trace rosée (74 °C à cœur). Lancez la seconde fournée avec les mêmes réglages.
6. Laissez refroidir les nuggets sur une grille pour que la panure ne ramollisse pas, puis mettez-les en boîtes au froid dans les 2 heures, ou à plat au congélateur.

Conservation : Crus panés : seulement si le poulet était frais, jamais décongelé. Posez-les à plat sur une plaque 2 heures au congélateur, puis en sac. Cuits : refroidis, puis même méthode. Ne recongelez jamais des nuggets décongelés.

D Falafels au air fryer à congeler : 36 falafels en 2 fournées, crus ou cuits

6 portions · préparation 30 min · cuisson 35 min · frigo 4 j · congélateur 3 mois

Les falafels

- 500 g de pois chiches secs — surtout pas en conserve
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 botte de persil plat
- ½ botte de coriandre fraîche
- 2 c. à café de cumin moulu
- 2 c. à café de coriandre moulue
- ½ c. à café de piment en poudre — facultatif
- 2 c. à café de sel
- 1 c. à café de levure chimique
- 2 c. à soupe de farine de blé — seulement si la pâte colle mal
- 3 c. à soupe d'huile d'olive — pour badigeonner

La sauce au tahini

- 5 c. à soupe de purée de sésame (tahini)
- 1 citron — jus
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

1. La veille, couvrez les pois chiches secs de trois fois leur volume d'eau froide et laissez-les tremper 12 à 24 heures. Ils doublent de volume, prévoyez un grand saladier.
2. Trempage des pois chiches, sans y toucher.
3. Égouttez et séchez les pois chiches dans un torchon. Mixez-les par à-coups avec l'oignon en quartiers, l'ail, les herbes (tiges comprises), les épices et le sel, en raclant les parois : la pâte doit ressembler à une semoule humide, pas à une purée.
4. Ajoutez la levure, mélangez et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur. Si une boulette pressée dans la main se défait, incorporez la farine.
5. Façonnez 36 boulettes d'environ 35 g, aplaties à 2 cm d'épaisseur pour qu'elles cuisent jusqu'au centre. Mettez de côté sur une plaque celles que vous congelez crues.
6. Badigeonnez d'huile les falafels à cuire et posez-en 18 dans le panier, en une couche, sans qu'ils se touchent. Cuisez 8 minutes à 190 °C, retournez-les, badigeonnez l'autre face et poursuivez 7 minutes. Lancez la seconde fournée, mêmes réglages.
7. Pendant la cuisson, fouettez le tahini avec le jus de citron, l'ail râpé et 5 à 7 cuillères à soupe d'eau froide jusqu'à une sauce nappante. Salez, poivrez, versez en petits pots.
8. Laissez refroidir les falafels sur une grille, puis mettez-les en boîtes au froid dans les 2 heures.

Conservation : Deux options : congelez les falafels crus façonnés, à plat sur une plaque 2 heures puis en sac, ou cuits et refroidis. La sauce au tahini ne se congèle pas, elle se garde 4 jours au frigo.