

Please make sure to read the enclosed Ninja® Owner's Guide prior to using your unit.



NINJA Foodi

DIGITAL AIR FRY OVEN

The oven that crisps and
flips up & away™

15 mouthwatering recipes
plus charts for unlimited possibilities



Your guide to cooking like a Foodi

Welcome to the Ninja® Foodi™ Digital Air Fry Oven recipe book. From here, you're just a few pages away from recipes, tips and tricks, and helpful hints that will give you the confidence to be creative in the kitchen without having to use numerous appliances or wait for your traditional oven to preheat.

Looking for more recipe inspiration, tips, and tricks?

Join us and thousands of Foodi friends on the Official Ninja Foodi Family™ Community. [Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

  @NinjaKitchenCanada

Recipe List

Kickstarter Recipes	8
Chicken Stir Fry	8
Honey Sriracha Lime Chicken Wings	10
Breakfast	12
Breakfast Hash	13
Air-Fried French Toast Sticks	15
Appetizers & Snacks	16
Cheesy Chicken Nachos	17
Greek-Style Loaded Tater Tots	19
Philly Cheesesteak Spring Rolls	20
Roasted Green Beans with Prosciutto & Onions	21
Mains	22
Spicy Chicken, Sweet Potatoes & Broccoli	22
Baked Gnocchi Alfredo	24
Homemade Pizza	25
Turkey Meatloaf, Mashed Potatoes & Green Beans	26
Stuffed Shells	29
Pork Sausage Enchiladas	30
Dessert	31
Broiled Bananas	31
Cooking Charts	32
Air Fry Chart	32
Dehydrate Chart	34

BREAKFAST HASH

13



18



23

BAKED GNOCCHI ALFREDO

24

HOMEMADE PIZZA

25



28

Digital Crisp Control Technology

Precision-controlled temperature, heat source, and air flow for ultimate versatility and optimum cooking performance.

KEY:



Maximum fan speed



Medium fan speed



No fan

Air Fry

 + High heat from top and bottom



Fast, extra-crispy results with little to no oil.

Best for chicken wings, French fries (frozen or hand cut), and vegetables

Use air fry basket with or without sheet pan*

Air Roast

 + Even heat from top and bottom



Crispy outside, juicy inside.

Best for sheet pan meals, whole proteins, and vegetables

Use broil rack in sheet pan

Air Broil

 + High heat from top



Top-down heat for a crispy finish.

Best for steaks, fish, and nachos, and for finishing casseroles

Use broil rack in sheet pan

Bake

 + High, even heat from top and bottom



Overall even cooking with light browning.

Best for cakes, cookies, and frozen pizza

Use sheet pan

Toast

 + Even heat from top and bottom



Quick, even browning on both sides.

Best for bread, English muffins, and frozen waffles

Use wire rack

Bagel

 + Slightly lower heat from top than bottom



Quick, even browning.

Best for bagels and artisan breads

Use wire rack

Dehydrate

 + Low heat



Remove moisture for jerky and dried fruit.

Best for jerky and dried fruit

Use air fry basket with or without sheet pan*

Reheat

 + Slightly higher heat from top than bottom



Best for leftovers, pizza

Wire rack with or without sheet pan

*Place ingredients in the air fry basket. If ingredients are fatty, oily, or marinated, place the sheet pan under the basket first.

NOTE Dehydrate and Reheat are not included on all models.

Tips & Tricks

PREHEAT

The unit preheats quickly, so prep all ingredients before preheating. Time will start counting down immediately after the unit is preheated. To add time simply turn the dial.



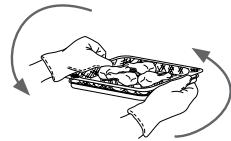
Food cooks faster with Air Roast so for traditional oven recipes, lower the cook time and temperature.



For greasy or battered items in the air fry basket, place the pan underneath it on the wire rack.



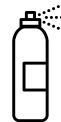
For marinades containing sugar, honey, or other sweeteners, brush onto proteins halfway through broiling to avoid burning.



Halfway through cooking, rotate air fry basket 180° or flip ingredients for crispier results.



When using the Bagel function, place bagels cut-side up on the rack.



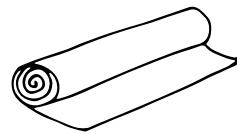
Spray air fry basket with nonstick cooking spray to minimize sticking.



For sheet pan meals, cut ingredients to the same size for optimal results.



Place ingredients in 1 layer when using the basket for air frying.



For best results with baked goods such as cookies, line the Ninja® Sheet Pan with parchment paper.



For deep cleaning, let accessories soak in warm, soapy water overnight and scrub with a non-abrasive brush or sponge.



Master sheet pan meal making

Cook a family-sized, full breakfast, lunch, or dinner all in one pan in as little as 20 minutes.

Enjoy quick cooking and easy cleanup.

How to build a sheet pan meal

Using the Air Roast function and some guidelines below, create your own masterpieces in the Foodi™ Digital Air Fry Oven.

Pick a Protein

4 uncooked bone-in chicken thighs
(6-8 ounces each)

6 uncooked salmon fillets, 1 inch thick
(6 ounces each)

1 pound uncooked shrimp
(fresh or frozen, thawed)

4 uncooked boneless skinless chicken breasts,
cut in 1-inch pieces

1 pound uncooked flank steak,
cut in 1/2-inch thick strips

Pick a Vegetable/Starch

2 bunches asparagus,
cut in 1-inch pieces, ends trimmed

3 medium bell peppers, cut in 1-inch pieces

2 medium heads broccoli, cut in 1-inch florets

4 cups brussels sprouts, cut in half, ends trimmed

4 cups butternut squash, cut in 2-inch pieces

4 cups carrots, cut in 1-inch pieces

3 cups russet potatoes, cut in 1-inch pieces



Season/Marinate

Barbecue

Teriyaki

Hoisin

Cajun blend

Mexican blend

Rosemary lemon marinade

Olive oil

Your favorite marinade
or spice blend

Toss It Up

Toss ingredients with seasonings or marinade, then spread them evenly in 1 layer on the sheet pan.

Cook

Air Roast at 400°F for 10-20 minutes for seafood and 20-30 minutes for poultry and red meat, or until proteins reach food-safe internal temperatures and your desired level of crispiness:

Chicken - 165°F
Fish - 145°F
Red meat - 160°F

Kickstarter Recipe

Chicken Stir Fry

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 20 MINUTES | **AIR ROAST:** 18-20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 pound uncooked boneless, skinless chicken breasts, cut in cubes
1 red bell pepper, thinly sliced
1 yellow bell pepper, thinly sliced
1 orange bell pepper, thinly sliced

2 carrots, thinly sliced
1/2 cup stir fry sauce
1 head broccoli, cut in florets
1 teaspoon sesame seeds, for garnish

DIRECTIONS



In a large bowl, toss chicken, peppers, and carrots with stir fry sauce until evenly coated.



Arrange chicken, peppers, and carrots on the Ninja® Sheet Pan in a single layer.



Select AIR ROAST, set temperature to 400°F, and set time to 18 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.



When unit has preheated, place pan in oven.



After 10 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Add broccoli to pan, return pan to oven, and press START/PAUSE to resume cooking for 8 more minutes.



Cooking is complete when chicken's internal temperature reaches 165°F. If necessary, return pan to oven and cook for 2 more minutes. When cooking is complete, remove pan from oven. Garnish with sesame seeds and allow to cool for 2 minutes before serving.



Kickstarter Recipe

Honey Sriracha Lime Chicken Wings

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **MARINATE:** 1-24 HOURS | **AIR FRY:** 20-25 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

3 tablespoons sriracha sauce	1 tablespoon ground ginger
1/4 cup honey	Zest and juice of 2 limes
2 tablespoons soy sauce	2 1/2 pounds fresh uncooked chicken wings
1 tablespoon brown sugar	

DIRECTIONS



In a bowl, stir together all ingredients, except chicken wings.



Coat chicken wings with half the sauce in a large resealable plastic bag; reserve remaining sauce. Let marinate in the refrigerator for at least 1 hour and up to 24 hours.



Select AIR FRY, set temperature to 400°F, and set time to 25 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.



Place the airy fry basket on the sheet pan. Then arrange wings in basket, making sure they are not crowding each other.



When unit has preheated, slide both the basket and pan into the oven at the same time. The basket will slide into the top rail while the pan fits directly on top of the wire rack to catch any grease during cooking.



After 10 minutes, use tongs to flip the wings. Return pan to oven and cook for an additional 10 to 15 minutes, until desired level of crispiness is achieved.



When cooking is complete, toss wings in reserved sauce and serve immediately.



BREAKFAST HASH

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **BAKE:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

1 ³/₄ cups russet potatoes, peeled,
cut in 1/2-inch pieces

³/₄ cup precooked kielbasa,
cut in 1/2-inch pieces

1 small yellow onion, peeled,
cut in 1/2-inch pieces

¹/₂ cup mixed frozen vegetables
(carrots, green beans, corn)

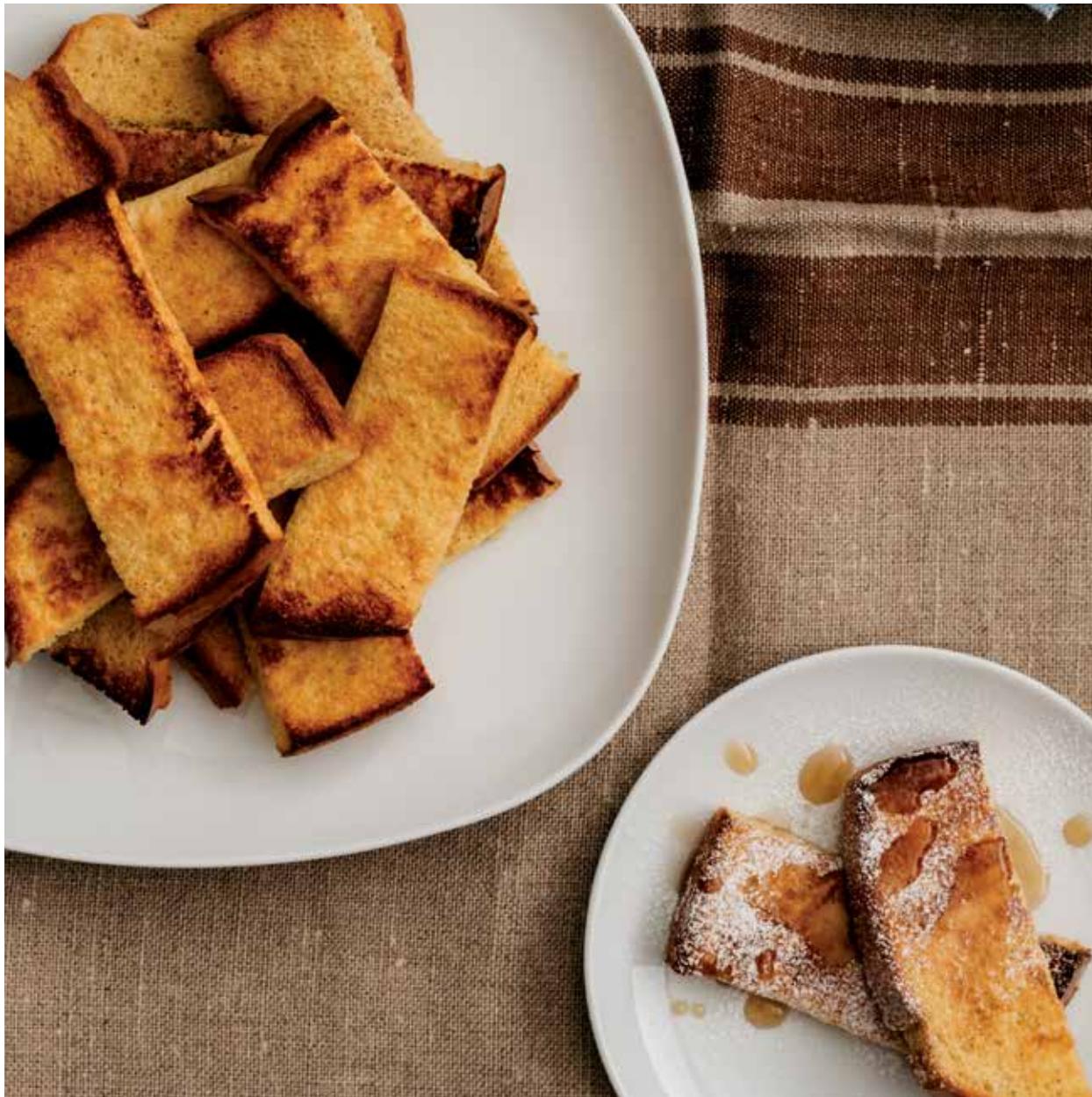
¹/₂ stick (¹/₄ cup) unsalted butter, melted

1 teaspoon paprika

1 teaspoon kosher salt

DIRECTIONS

- 1** Place potatoes, kielbasa, onion, and frozen vegetables in a large bowl. Add melted butter, paprika and salt. Toss ingredients to coat.
- 2** Place ingredients on Ninja® Sheet Pan, spreading out evenly.
- 3** Select BAKE, set temperature to 400°F, and set time to 20 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 4** When unit has preheated, place pan in oven. After 10 minutes, remove pan and mix ingredients with a wooden spoon or spatula. Return pan to oven and cook for 10 more minutes.
- 5** When cooking is complete, remove pan from oven and cool for 5 minutes before serving.



AIR-FRIED FRENCH TOAST STICKS

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **AIR FRY:** 10 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

4 eggs
1/2 cup milk
1/4 teaspoon vanilla extract
1/4 teaspoon ground cinnamon
1/3 cup granulated sugar
6 slices white bread, cut in thirds
Cooking spray
Maple syrup, for serving

DIRECTIONS

- 1** In a small bowl, whisk together eggs, milk, vanilla extract, cinnamon, and sugar.
- 2** Coat air fry basket liberally with cooking spray. Working one at a time, dip each piece of bread in the egg mixture, then transfer to the basket.
- 3** Select AIR FRY, set temperature to 400°F, and set time to 10 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 4** When unit has preheated, slide basket into the upper rails of the oven.
- 5** After 5 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove basket from oven. Using tongs, flip each piece of bread. Then rotate basket 180 degrees. Return basket to oven, and press START/PAUSE to resume cooking for 5 more minutes.
- 6** When cooking is complete, remove basket from oven. Drizzle maple syrup over French toast sticks and serve.



CHEESY CHICKEN NACHOS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **AIR ROAST:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

1 pound uncooked boneless, skinless chicken breasts, cut in cubes
1 tablespoon olive oil
1/2 bag (8 ounces) tortilla chips
1 can (15.5 ounces) black beans
2 cups shredded cheddar cheese
1 cup shredded Mexican blend cheese
Avocado, sliced, for garnish
Sour cream, for garnish

NACHO SEASONING

1 tablespoon fresh lemon juice
1 tablespoon fresh lime juice
1 teaspoon ground cumin
1/4 cup fresh cilantro, finely chopped
1 teaspoon onion powder
2 teaspoons chili powder
1 teaspoon kosher salt

DIRECTIONS

- 1** In a large bowl, toss chicken with olive oil and nacho seasoning ingredients until evenly coated.
- 2** Select AIR ROAST, set temperature to 350°F, and set time to 15 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 3** When unit has preheated, place pan in oven.
- 4** After 15 minutes, remove chicken from the pan; set aside.
- 5** Arrange tortilla chips on the pan in a single layer. Layer cooked chicken, black beans, and cheeses on top of the chips.
- 6** Select AIR ROAST, set temperature to 350°F, and set time to 10 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 7** When unit has preheated, place pan in oven.
- 8** When cooking is complete, remove pan from oven. Garnish with avocado and sour cream. Serve immediately.

TIP No meat? No problem. Swap in your favorite chopped or sauteed veggies for the chicken.



GREEK-STYLE LOADED TATER TOTS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **AIR FRY:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

2 pounds frozen tater tots
1/2 cup crumbled feta cheese
1/2 cup tomato, diced
1/4 cup red onion, peeled, diced
1/4 cup black olives, sliced
Fresh dill, for garnish

TZATZIKI SAUCE

1 cup Greek whole milk yogurt
1 English cucumber, grated
3 cloves garlic, peeled, minced
2 tablespoons fresh lemon juice
3 tablespoons fresh dill, chopped, plus more for garnish
1 teaspoon kosher salt
1 teaspoon cracked black pepper

DIRECTIONS

- 1** Select AIR FRY, set temperature to 450°F, and set time to 25 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 2** Place tater tots in a single layer in the air fry basket.
- 3** When unit has preheated, slide basket into the upper rails of the oven.
- 4** After 15 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove basket from oven and transfer tots to a large bowl. Toss with feta cheese, tomatoes, red onion, and olives. Spread mixture out on the Ninja® Sheet Pan. Place pan in oven, and press START/PAUSE to resume cooking for 10 more minutes.
- 5** While tots are cooking, whisk together all tzatziki sauce ingredients in a medium bowl. Set aside.
- 6** When cooking is complete, remove pan from oven and transfer tots to a serving bowl. Top with tzatziki sauce and garnish with fresh dill.

TIP Not in the mood for tots? Swap them out for French fries or hash browns.

PHILLY CHEESESTEAK SPRING ROLLS

ADVANCED RECIPE ●●●

PREP: 20 MINUTES | **AIR FRY:** 8 MINUTES | **MAKES:** 16 ROLLS

INGREDIENTS

1 package (10 ounces) frozen shaved steak
1 package (8 ounces) frozen pepper & onion blend
1 tablespoon kosher salt
1 teaspoon ground black pepper
16 spring roll wrappers
1 egg, lightly beaten
4 slices American cheese, cut in quarters
Cooking spray

DIRECTIONS

- 1 Place steak, pepper & onion blend, salt, and pepper in a skillet. Sauté on medium-high heat for 10 minutes, stirring occasionally. Set aside and let cool.
- 2 Working in batches of 4, lay out the spring roll wrappers in diamond positions (with a corner directly facing you). Brush borders with beaten egg. Place a piece of cheese slightly off center on a wrapper. Add about 2 tablespoons steak mixture in center. Fold the left and right edges toward the center, while simultaneously rolling the wrapper from back to front. Repeat with remaining wrappers.
- 3 Select AIR FRY, set temperature to 375°F, and set time to 8 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 4 Meanwhile, liberally spray the air fry basket with cooking spray. Arrange rolls in the basket, making sure to not overcrowd them.
- 5 When unit has preheated, slide basket into the upper rails of the oven.
- 6 When cooking is complete, allow to cool before serving.

TIP For a meat-free option, swap out the steak for mushrooms.

ROASTED GREEN BEANS WITH PROSCIUTTO & ONIONS

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **AIR FRY:** 4 MINUTES | **AIR ROAST:** 12 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

4 slices prosciutto
1 pound green beans, ends trimmed
1 small yellow onion, peeled, thinly sliced
1 tablespoon canola oil

DIRECTIONS

- 1 Arrange prosciutto slices in air fry basket.
- 2 Select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 4 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 3 When unit has preheated, slide basket into the upper rails of the oven.
- 4 When cooking is complete, remove basket from oven. Using tongs, carefully remove prosciutto from basket and set aside.
- 5 In a medium bowl, toss together green beans, onion, and oil. Spread mixture out on the Ninja® Sheet Pan.
- 6 Select AIR ROAST, set temperature to 380°F, and set time to 12 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 7 When unit has preheated, place pan in oven.
- 8 When cooking is complete, remove pan from oven. Using a spatula, transfer green beans and onions from the pan into a serving dish. Crumble prosciutto on top of roasted green beans and serve immediately.

SPICY CHICKEN, SWEET POTATOES & BROCCOLI

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **AIR ROAST:** 20-22 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 pound uncooked boneless, skinless chicken breasts, cut in cubes
3 tablespoons oil, divided
1 tablespoon Cajun seasoning
2 medium sweet potatoes, peeled, cut in cubes
1 head broccoli, cut in florets
1 teaspoon kosher salt
1 teaspoon ground black pepper

DIRECTIONS

- 1** In a large bowl, toss chicken with 1 tablespoon oil and Cajun seasoning.
- 2** Place chicken, sweet potatoes, and broccoli on the Ninja® Sheet Pan. Drizzle sweet potatoes and broccoli with remaining olive oil and season with salt and pepper.
- 3** Select AIR ROAST, set temperature to 415°F, and set time to 20 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 4** When unit has preheated, place pan in oven.
- 5** After 20 minutes, check chicken for doneness. Cooking is complete when internal temperature of chicken reaches 165°F and sweet potatoes are fork tender. If cooking is not complete, return pan to oven and cook for 2 more minutes.
- 6** When cooking is complete, remove pan from oven and allow to cool for 2 minutes before serving.

TIP Save prep time by buying pre-cut vegetables.



BAKED GNOCCHI ALFREDO

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 5 MINUTES | **BAKE:** 12 MINUTES | **AIR BROIL:** 5 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

2 bags (12 ounces each) frozen potato gnocchi
1/4 cup vegetable stock
1 jar (14 ounces) alfredo sauce
1/2 cup shredded Parmesan cheese
5 leaves fresh basil, cut in strips, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Place frozen gnocchi on the Ninja® Sheet Pan, spreading out evenly. Pour vegetable stock over gnocchi.
- 2 Select BAKE, set temperature to 390°F, and set time to 12 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 3 When unit has preheated, place pan in oven. After 10 minutes, remove pan and stir with a wooden spoon or spatula. Return pan to oven and cook for 2 more minutes.
- 4 When cooking is complete, remove pan from oven and pour alfredo sauce over pasta. Stir to combine, then sprinkle Parmesan over the top. Return pan to oven. Select AIR BROIL-HI and set time to 5 minutes.
- 5 After 3 minutes, check on gnocchi. Cooking is complete when top is lightly brown and sauce and cheese are fully melted. If necessary, cook up to 2 more minutes.
- 6 When cooking is complete, transfer pasta to a serving dish and garnish with fresh basil. Serve immediately.

HOMEMADE PIZZA

ADVANCED RECIPE ●●●

PREP: 15 MINUTES | **REST:** 10 MINUTES | **AIR ROAST:** 12 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

DOUGH

2 teaspoons dry yeast
1 cup warm water
2 1/2 cups flour,
plus more for coating
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon sugar
1 teaspoon kosher salt

TOPPINGS

Pizza sauce
3/4 package (10 ounces) shredded mozzarella cheese
Pepperoni slices
1 tablespoon olive oil
Fresh basil, chopped, for garnish

DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, stir together yeast and warm water until dissolved. Add remaining dough ingredients and stir vigorously to combine, then allow to rest for 10 minutes.
- 2 Lightly coat a rolling pin with flour, then roll dough into a 10x10-inch square.
- 3 Lightly grease the Ninja® Sheet Pan. Press rolled dough onto the pan and top with pizza sauce, cheese, and pepperoni. Using a brush or your fingers, gently rub olive oil onto outer edge of crust.
- 4 Select AIR ROAST, set temperature to 450°F, and set time to 12 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 5 When unit has preheated, place pan in oven.
- 6 When cooking is complete, remove pan from oven and let cool for 5 minutes before serving. Garnish with fresh basil.

TIP No time to make your own dough? Buy it pre-made at the supermarket for a fast weeknight meal.

TURKEY MEATLOAF, MASHED POTATOES & GREEN BEANS

ADVANCED RECIPE ●●●

PREP: 20 MINUTES | AIR ROAST: 30-32 MINUTES | MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

Cooking spray
2 large russet potatoes, peeled, cut in 1-inch pieces
¼ cup water
Kosher salt, as desired
1 pound uncooked ground turkey
⅓ cup panko bread crumbs
1 yellow onion, peeled, grated
1 clove garlic, peeled, grated
1 egg
¼ cup Colby-Jack cheese, diced
⅓ cup ketchup, divided
Ground black pepper, as desired
1 package (12 ounces) fresh green beans
1 tablespoon olive oil
⅓ cup whole milk
1 tablespoon butter

DIRECTIONS

- 1 Coat a large piece of aluminum foil with cooking spray. Place potatoes in the center of the foil, then pour water over potatoes and season with salt. Wrap foil around potatoes and seal tightly. Place foil packet along the side of the Ninja® Sheet Pan.
- 2 In a large bowl, combine turkey, bread crumbs, onion, garlic, egg, cheese, and half the ketchup. Season with salt and pepper and mix to combine.
- 3 Shape turkey mixture into 4 mini meatloaves and place on the the pan, in front of the foil packet. Spread remaining ketchup on top of meatloaves.
- 4 Select AIR ROAST, set temperature to 400°F, and set time to 30 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 5 When unit has preheated, place pan in oven, with the foil packet closer to the back of the oven.
- 6 In a large bowl, toss green beans in olive oil and season with salt and pepper.
- 7 After 15 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove pan from oven and place green beans around the meatloaves. Return pan to oven, and press START/PAUSE to resume cooking for 15 more minutes.
- 8 Check meatloaves for doneness. Cooking is complete when internal temperature of meatloaves reaches 165°F. If necessary, return pan to oven and cook for 2 more minutes.
- 9 When cooking is complete, transfer potatoes from the foil packet to a bowl. Add milk and butter. Season with salt and pepper. Mash with a potato masher to desired consistency. Serve with meatloaves and green beans.

TIP Use ground beef instead of ground turkey for a heartier meatloaf.





STUFFED SHELLS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 20 MINUTES | **BAKE:** 20 MINUTES | **AIR BROIL:** 2 MINUTES | **MAKES:** 3-4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil
1 package (12 ounces) dry pasta jumbo shells,
cooked according to package directions
2 pounds ricotta cheese
1/2 bag (about 3 ounces) fresh spinach
1 jar (24 ounces) marinara sauce
1/2 cup grated Parmesan cheese

DIRECTIONS

- 1** Grease an 8x8-inch baking pan with olive oil. Stuff each cooked shell with ricotta cheese and arrange in the pan cheese-side up.
- 2** In a bowl, stir together marinara and spinach. Pour over stuffed shells.
- 3** Select BAKE, set temperature to 375°F, and set time to 20 minutes. Select START/PAUSE to begin preheating.
- 4** When unit has preheated, place pan in oven.
- 5** After 20 minutes, remove pan from oven. Sprinkle Parmesan cheese on top of shells.
- 6** Return pan to oven. Select AIR BROIL-HI and set time to 2 minutes. Press START/PAUSE to begin.
- 7** When cooking is complete, remove pan from oven and serve.

PORK SAUSAGE ENCHILADAS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **AIR ROAST:** 25 MINUTES | **AIR BROIL:** 3 MINUTES | **MAKES:** 2-3 SERVINGS

INGREDIENTS

1 onion, peeled, thinly sliced
4 uncooked pork sausage links (1/4 pound each)
1/2 cup sour cream
1 tablespoon fresh cilantro leaves,
plus more for garnish
6 tortillas (8 inches each)
1 can (19 ounces) enchilada sauce
1 cup shredded taco cheese

DIRECTIONS

- 1 Place sliced onion in an 8x8-inch baking pan. Place sausage links on top.
- 2 Select AIR ROAST, set temperature to 400°F, and set time to 10 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 3 When unit has preheated, place pan in oven and cook for 10 minutes.
- 4 After 10 minutes, remove pan from oven. Allow to cool, then remove sausage meat from casings. Place meat in a bowl and stir with roasted onion slices, sour cream, and cilantro until combined.
- 5 Lay out tortillas. Fill each with 1/4 cup meat mixture.
- 6 Roll up tortillas and arrange in pan. Pour enchilada sauce on top.
- 7 Return pan to oven. Select AIR ROAST, set temperature to 400°F, and set time to 15 minutes. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 8 After 15 minutes, remove pan from oven. Sprinkle cheese on top of enchiladas.
- 9 Return pan to oven. Select AIR BROIL-HI and set time to 3 minutes. Press START/PAUSE to begin.
- 10 When cooking is complete, remove pan from oven. Garnish with remaining cilantro, if desired, and serve.

TIP Feel free to replace the sausage links with your favorite non-meat options, such as sweet potatoes or black beans.

BROILED BANANAS

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **AIR BROIL:** 6-8 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons dark brown sugar
1 teaspoon ground cinnamon
2 firm medium-sized bananas,
cut in half lengthwise

TOPPINGS

Walnuts, chopped
Whipped cream
Sprinkles
Chocolate syrup

DIRECTIONS

- 1 In a small bowl, stir together brown sugar and cinnamon. Rub mixture onto bananas, then place bananas on Ninja® Sheet Pan. Place pan in oven.
- 2 Select AIR BROIL-LO and set time to 6 minutes. Press START/PAUSE to begin.
- 3 After 6 minutes, check bananas for doneness. Tops of bananas should be caramelized. If necessary, return pan to oven for 2 more minutes.
- 4 When cooking is complete, remove pan from oven and allow to cool for 5 minutes. Add desired toppings and serve immediately.

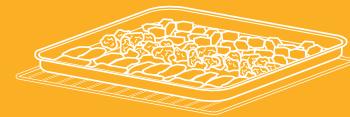
TIP Serve with ice cream and any desired toppings to create a banana split kids will love!

Air Fry Cooking Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
FROZEN FOOD					
Chicken nuggets	2 boxes (24 oz)	None	None	400°F	26-30 mins
Fish fillets (breaded)	1 package (10 fillets)	None	None	400°F	16-18 mins
Fish sticks	1 box (16 oz)	None	None	400°F	14-16 mins
French fries	16 oz	None	None	390°F	28-30 mins
Mozzarella sticks	2 boxes (16 oz)	None	None	375°F	12-15 mins
Pizza Rolls	1 bag (24.8 oz, 50 count)	None	None	375°F	11-13 mins
Popcorn shrimp	1 box (16 oz)	None	None	390°F	10-15 mins
Pot stickers	3 bag (30 count)	None	Toss with 1 Tbsp canola oil	390°F	18-20 mins
Tater tots	2 lbs	None	None	360°F	20-25 mins
MEAT, POULTRY, FISH					
Bacon	1/2 package (8 oz)	None	None	390°F	7-10 mins
Burgers	5 1/4-lb patties, 80% lean	1 inch thick	None	375°F	10-12 mins
Chicken drumsticks	6 drumsticks	Pat dry	Brush with oil	400°F	22-35 mins
Chicken thighs	5 thighs (4-6 oz each)	Pat dry	Brush with oil	390°F	22-28 mins
Chicken wings	2 lbs	Pat dry	1 Tbsp	400°F	28-30 mins
Crab cakes	6 cakes (6-8 oz each)	None	Brush with oil	390°F	15-18 mins
Salmon fillets	5 fillets (6-8 oz each)	None	Brush with oil	390°F	18-20 mins
Sausage	12 sausages, whole	None	None	390°F	12-14 mins
Shrimp	2 lbs	Pat dry	None	390°F	7-10 mins
VEGETABLES					
Asparagus	2 bunches	Cut in half, trim stems	2 Tbsp	420°F	12-15 mins
Beets	1.5 lbs	Peel, cut in 1/2-inch cubes	1 Tbsp	390°F	28-30 mins
Bell peppers (for roasting)	4 peppers	Cut in quarters, remove seeds	1 Tbsp	400°F	15-20 mins
Broccoli	1 large head	Cut in 1-2-inch florets	1 Tbsp	400°F	15-20 mins
Brussels sprouts	1 lb	Cut in half, remove stems	1 Tbsp	425°F	15-20 mins
Carrots	1 lb	Peel, cut in 1/4-inch rounds	1 Tbsp	425°F	10-15 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 1-2-inch florets	2 Tbsp	400°F	20-22 mins
Corn on the cob	7 ears	Whole ears, remove husks	1 Tbsp	400°F	14-17 mins

**For best results,
shake, flip,
or rotate often**

We recommend frequently checking your food and shaking, rotating, or flipping it to ensure desired results. Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



**Shake your food
AND**



**Toss or flip with
silicone-tipped tongs**

Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of doneness is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

Air Fry Cooking Chart – Continued

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
VEGETABLES					
Green beans	1 bag (12 oz)	Trim	1 Tbsp	420°F	18-20 mins
Kale (for chips)	4 oz	Tear into pieces, remove stems	None	325°F	5-8 mins
Mushrooms	16 oz	Rinse, slice thinly	1 Tbsp	390°F	25-30 mins
Potatoes, russet	1.5 lbs	Cut in 1-inch wedges	1 Tbsp	390°F	25-30 mins
Potatoes, russet	1 lb	Hand-cut fries, soak 30 mins in cold water, then pat dry	1/2-3 Tbsp	400°F	25-28 mins
Potatoes, sweet	1 lb	Hand-cut fries, soak 30 mins in cold water, then pat dry	1 Tbsp	400°F	25-28 mins
Zucchini	1 lb	Cut in eighths lengthwise, then cut in half	1 Tbsp	400°F	15-20 mins

Dehydrate Chart

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
Apples	Cut in 1/8-inch slices, remove core, rinse in lemon water, pat dry	135°F	7-8 hrs
Asparagus	Cut in 1-inch pieces, blanch	135°F	6-8 hrs
Bananas	Peel, cut in 3/8-inch slices	135°F	8-10 hrs
Beets	Peel, cut in 1/8-inch slices	135°F	7-8 hrs
Eggplant	Peel, cut in 1/4-inch slices, blanch	135°F	6-8 hrs
Fresh herbs	Rinse, pat dry, remove stems	135°F	4-6 hrs
Ginger root	Cut in 3/8-inch slices	135°F	6 hrs
Mangoes	Peel, cut in 3/8-inch slices, remove pit	135°F	6-8 hrs
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	135°F	6-8 hrs
Pineapple	Peel, cut in 3/8-1/2-inch slices, remove core	135°F	6-8 hrs
Strawberries	Cut in half or in 1/2-inch slices	135°F	6-8 hrs
Tomatoes	Cut in 3/8-inch slices or grate; steam if planning to rehydrate	135°F	6-8 hrs
MEAT, POULTRY, FISH			
Beef jerky	Cut in 1/4-inch slices, remove all fat, marinate 8-24 hours	150°F	5-7 hrs
Chicken jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinate overnight	150°F	5-7 hrs
Salmon jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinate overnight	150°F	5-7 hrs
Turkey jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinate overnight	150°F	5-8 hrs

NINJA
Foodi
DIGITAL
AIR FRY OVEN

**The oven that crisps
and flips up & away™**

**Looking for more recipe inspiration,
tips, and tricks?**

Join us and thousands of Foodi friends
on the Official Ninja Foodi Family™ Community.
[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)



@NinjaKitchenCanada

FT102CCO_IG_15Recipe_MP_Mv2

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.
FOODI, NINJA FOODI FAMILY, and THE OVEN THAT CRISPS AND FLIPS UP & AWAY are trademarks of SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC.

ninjakitchen.ca/recipes

Veillez lire le guide d'utilisation de Ninja® ci-joint avant d'utiliser l'appareil.



NINJA Foodi

FOUR FRITEUSE À AIR NUMÉRIQUE

**The oven that crisps and
flips up & away™**

Quinze recettes alléchantes ainsi que des
tableaux pour des possibilités illimitées



Votre guide pour cuisiner comme un Foodi

Bienvenue dans le livre de recettes du four friteuse à air numérique Ninja® Foodi™. Vous êtes à quelques pages de découvrir des recettes, des conseils et des astuces utiles qui vous donneront la confiance nécessaire pour démontrer votre créativité dans la cuisine sans avoir à utiliser de nombreux appareils ménagers ni à attendre que votre four traditionnel se réchauffe.

Vous cherchez d'autres recettes inspirantes, des conseils et des trucs?

Joignez-vous à nous et à des milliers d'autres amis Foodi par l'entremise de la communauté officielle Ninja Foodi Family™.
[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

  @NinjaKitchenCanada

Liste des recettes

Recettes pour démarrer	43
Sauté de poulet	43
Ailes de poulet au miel, à la lime et à la sriracha	45
Déjeuner	47
Paillason de pommes de terre pour déjeuner	48
Bâtonnets de pain doré frits à l'air	50
Hors-d'œuvre et collations	51
Nachos au poulet fromagés	52
Bouchées de pommes de terre garnies style grec	54
Rouleaux de printemps au « Philly Cheese Steak »	55
Haricots verts grillés avec prosciutto et oignons	56
Plats principaux	57
Poulet épicé, patates douces et brocoli	57
Gnocchi alfredo cuit au four	59
Pizza maison	60
Pain de viande à la dinde, purée de pommes de terre et haricots verts	61
Coquilles farcies	64
Enchiladas à la saucisse de porc	65
Desserts	66
Bananes grillées	66
Tableaux de cuisson	67
Tableau pour la fonction Air Fry (friture à l'air)	67
Tableau de déshydratation	69

PAILLASSON
DE POMMES DE
TERRE POUR
DÉJEUNER

48



53



58

GNOCCHI
ALFREDO CUIT
AU FOUR

59

PIZZA MAISON

60



63

Technologie de réglage numérique du croustillant

Contrôle précis de la température, de la source de chaleur et du débit d'air pour une polyvalence incroyable et une cuisson optimale.

LÉGENDE : Vitesse maximale du ventilateur Vitesse moyenne du ventilateur Pas de ventilateur

Air Fry (friture à l'air)

+ Chaleur élevée à partir du haut et du bas



Des résultats rapides et très croustillants, avec peu ou pas d'huile.

Idéal pour les ailes de poulet, les frites (surgelées ou coupées à la main) et les légumes

Utilisez le panier de friture à l'air avec ou sans plaque de cuisson*

Air Roast (cuisson croustillante par convection)

+ Chaleur uniforme à partir du haut et du bas



Extérieur croustillant et intérieur juteux.

Idéal pour les repas sur la plaque de cuisson, les protéines entières et les légumes

Utilisez la grille de cuisson dans la plaque de cuisson

Air Broil (grillade par convection)

+ Chaleur élevée à partir du haut



Chaleur vers le bas pour un fini croustillant.

Idéal pour les steaks, le poisson, les nachos et pour la finition des casseroles

Utilisez la grille de cuisson dans la plaque de cuisson

Bake (cuisson au four)

+ Chaleur élevée et uniforme à partir du haut et du bas



Cuisson uniforme avec un léger brunissement.

Idéal pour les gâteaux, les biscuits et la pizza surgelée

Utilisez la plaque de cuisson

*Placez les ingrédients dans le panier de friture à l'air. Si les ingrédients sont gras, huileux ou marinés, placez d'abord la plaque de cuisson sous le panier.

Toast (rôtie)

+ Chaleur uniforme à partir du haut et du bas



Brunissement rapide et uniforme des deux côtés.

Idéal pour le pain, les muffins anglais et les gaufres surgelées

Utilisez la grille

Bagel

+ Chaleur légèrement plus basse à partir du haut que du bas



Brunissement rapide et uniforme.

Idéal pour les bagels et les pains artisanaux

Utilisez la grille

Dehydrate (déshydrater)

+ Chaleur basse



Retirez l'humidité pour faire du jerky et des fruits séchés.

Idéal pour le jerky et les fruits séchés

Utilisez le panier de friture à l'air avec ou sans plaque de cuisson*

Reheat (réchauffer)

+ Chaleur légèrement plus élevée à partir du haut que du bas



Idéal pour les restes, la pizza.

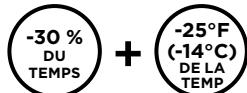
Grille avec ou sans plaque de cuisson

REMARQUE Les fonctions Dehydrate (déshydrater) et Reheat (réchauffer) ne sont pas incluses sur tous les modèles.

Conseils et astuces

PRÉCHAUFFAGE

L'appareil se préchauffe rapidement, alors préparez tous les ingrédients avant de préchauffer le four. La minuterie commencera le compte à rebours dès que l'appareil aura préchauffé. Pour ajouter du temps, il suffit de tourner le cadran.



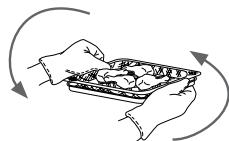
La cuisson des aliments est plus rapide avec la fonction Air Roast (cuisson croustillante par convection). Par conséquent, lorsque vous suivez une recette pour four traditionnel, réduisez le temps de cuisson et la température.



Pour les aliments gras ou enrobés de pâte dans le panier de friture à l'air, placez la plaque de cuisson sous la grille.



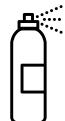
Pour les marinades contenant du sucre, du miel ou d'autres édulcorants, badigeonnez les protéines à mi-cuisson pour éviter qu'elles ne brûlent.



À mi-cuisson, faites pivoter le panier de friture à l'air à 180° ou retournez les ingrédients pour obtenir des résultats plus croustillants.



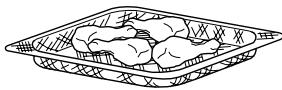
Lorsque vous utilisez la fonction Bagel, placez les bagels sur la grille, côté coupé vers le haut.



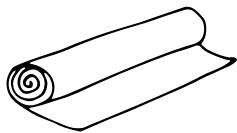
Vaporisez le panier de friture à l'air d'un aérosol de cuisson pour éviter qu'il colle.



Pour les repas sur la plaque de cuisson, coupez les ingrédients de la même taille pour des résultats optimaux.



Placez les ingrédients en une couche lorsque vous utilisez le panier à des fins de friture à l'air.



Pour de meilleurs résultats avec des pâtisseries comme des biscuits, tapissez la plaque de cuisson Ninja® de papier parchemin.



Pour un nettoyage en profondeur, laissez tremper les accessoires dans de l'eau chaude savonneuse pendant la nuit et frottez-les avec une brosse ou une éponge non abrasive.



Maîtrisez l'art des repas sur la plaque de cuisson

Faites cuire un déjeuner, un dîner ou un souper complet pour toute la famille dans un seul contenant et en aussi peu que 20 minutes. Profitez d'une cuisson rapide et d'un nettoyage facile.



Comment préparer un repas sur la plaque de cuisson

À l'aide de la fonction Air Roast (cuisson croustillante par convection) et des directives ci-dessous, créez vos propres chefs-d'œuvre dans le four friteuse à air numérique Foodi™.

Choisissez une protéine

4 cuisses de poulet crues avec os
(170 à 230 g chacune)

6 filets de saumon non cuits, d'une épaisseur de
2,5cm (170 g chacun)

450 g de crevettes non cuites
(fraîches ou congelées, décongelées)

4 poitrines de poulet sans peau, sans os et non
cuites, coupées en morceaux de 2,5cm

450 g de bavette non cuite, coupée en tranches
d'une épaisseur de 1,25cm

Choisissez un légume ou un féculent

2 bottes d'asperges, coupées en morceaux de
2,5cm, dont les extrémités sont parées

3 poivrons, coupés en morceaux de 2,5cm

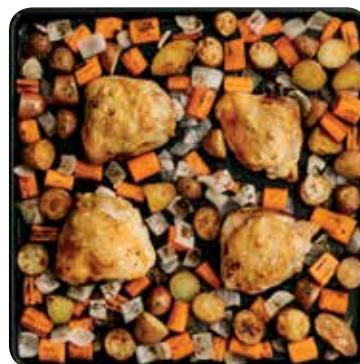
2 têtes de brocoli moyennes, coupées
en fleurons de 2,5cm

4 tasses (946ml) de choux de Bruxelles, coupés
en deux, dont les extrémités sont parées

4 tasses (946ml) de courges musquées,
coupées en morceaux de 5cm

4 tasses (946ml) de carottes, coupées en
morceaux de 2,5cm

3 tasses (710ml) de pommes de terre Russet,
coupées en morceaux de 2,5cm



Assaisonner/mariner

Barbecue

Teriyaki

Hoisin

Mélange d'épices cajun

Mélange mexicain

Marinade au romarin et au citron

Huile d'olive

Votre mélange d'épices ou
marinade préférés

Mélanger

Mélangez les ingrédients
avec des assaisonnements
ou de la marinade, puis
étendez-les uniformément
en une seule couche sur la
plaque de cuisson.

Cuire

Faites rôtir à l'air à 400°F
(205°C) de 10 à 20 minutes
pour les fruits de mer et de
20 à 30 minutes pour la volaille
et la viande rouge, ou jusqu'à ce
que les protéines atteignent la
température interne sécuritaire
des aliments et que vous
obteniez la texture
croustillante souhaitée :

Poulet : 165°F (74°C)
Poisson : 145°F (63°C)
Viande rouge : 160°F (71°C)

Recette pour démarrer

Sauté de poulet

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉP. : 20 MINUTES | RÔTIR À L'AIR : DE 18 À 20 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

450g de poitrine de poulet sans peau, sans os et non cuite, coupée en cubes

1 poivron rouge, tranché finement

1 poivron jaune, tranché finement

1 poivron orange, tranché finement

2 carottes, tranchées finement

118ml de sauce pour sauté

1 tête de brocoli, coupée en fleurons

5ml graines de sésame, pour garnir

PRÉPARATION



Dans un grand bol, mélangez le poulet, les poivrons et les carottes avec la sauce pour sauté jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.



Disposez le poulet, les poivrons et les carottes sur la plaque de cuisson Ninja® en une seule couche.



Sélectionnez AIR ROAST (rôtir à l'air), réglez la température à 400°F (205°C), et réglez la minuterie à 18 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.



Lorsque l'unité a été préchauffée, placez la plaque de cuisson dans le four.



Au bout de 10 minutes, appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour mettre l'appareil en pause. Ajoutez le brocoli à la plaque de cuisson, remettez celle-ci au four et appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour poursuivre la cuisson pendant 8 minutes de plus.



La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 165°F (74°C). Au besoin, remettez la plaque au four pour prolonger la cuisson de 2 minutes. Une fois cette dernière terminée, retirez la plaque de cuisson du four. Garnissez de graines de sésame et laissez refroidir 2 minutes avant de servir.

Recette pour démarrer

Ailes de poulet au miel, à la lime et à la sriracha

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | **MARINER** : DE 1 À 24 HEURES | **FRIRE À L'AIR** : DE 20 À 25 MINUTES | **DONNE** : DE 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

45ml de sauce sriracha
59ml de miel
30ml de sauce soya
15ml de cassonade

15ml de gingembre moulu
Zeste et jus de 2 limes
1,1kg d'ailes de poulet fraîches et non cuites

PRÉPARATION



Dans un bol, mélangez tous les ingrédients, à l'exception des ailes de poulet.



Enrobez les ailes de poulet de la moitié de la sauce dans un grand sac en plastique refermable; réservez le reste de la sauce. Laissez mariner le poulet dans la sauce pendant au moins 1 heure et jusqu'à 24 heures.



Sélectionnez AIR FRY (frire à l'air), réglez la température à 400°F (205°C), et réglez la minuterie à 25 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.



Placez le panier de friture à l'air sur la plaque de cuisson. Placez ensuite les ailes dans le panier, en vous assurant qu'elles ne surchargent pas ce dernier.



Une fois l'appareil préchauffé, glissez le panier et la plaque de cuisson dans le four en même temps. Le panier glisse dans le rail supérieur tandis que la plaque s'insère directement sur le dessus de la grille pour recueillir la graisse pendant la cuisson.



Après 10 minutes, utilisez des pinces pour retourner les ailes. Remettez la plaque au four et cuisez de 10 à 15 minutes de plus, jusqu'à ce que la texture croustillante désirée soit atteinte.



Une fois la cuisson terminée, mélangez les ailes dans la sauce réservée et servez immédiatement.



PAILLASSON DE POMMES DE TERRE POUR DÉJEUNER

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | **CUIRE AU FOUR** : 20 MINUTES | **DONNE** : DE 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

415ml de pommes de terre Russet, pelées et coupées en morceaux de 1,25cm

175ml de saucisse kielbasa précuite, coupée en morceaux de 1,25cm

1 petit oignon jaune, pelé et coupé en morceaux de 1,25cm

118ml de légumes congelés mélangés (carottes, haricots verts, maïs)

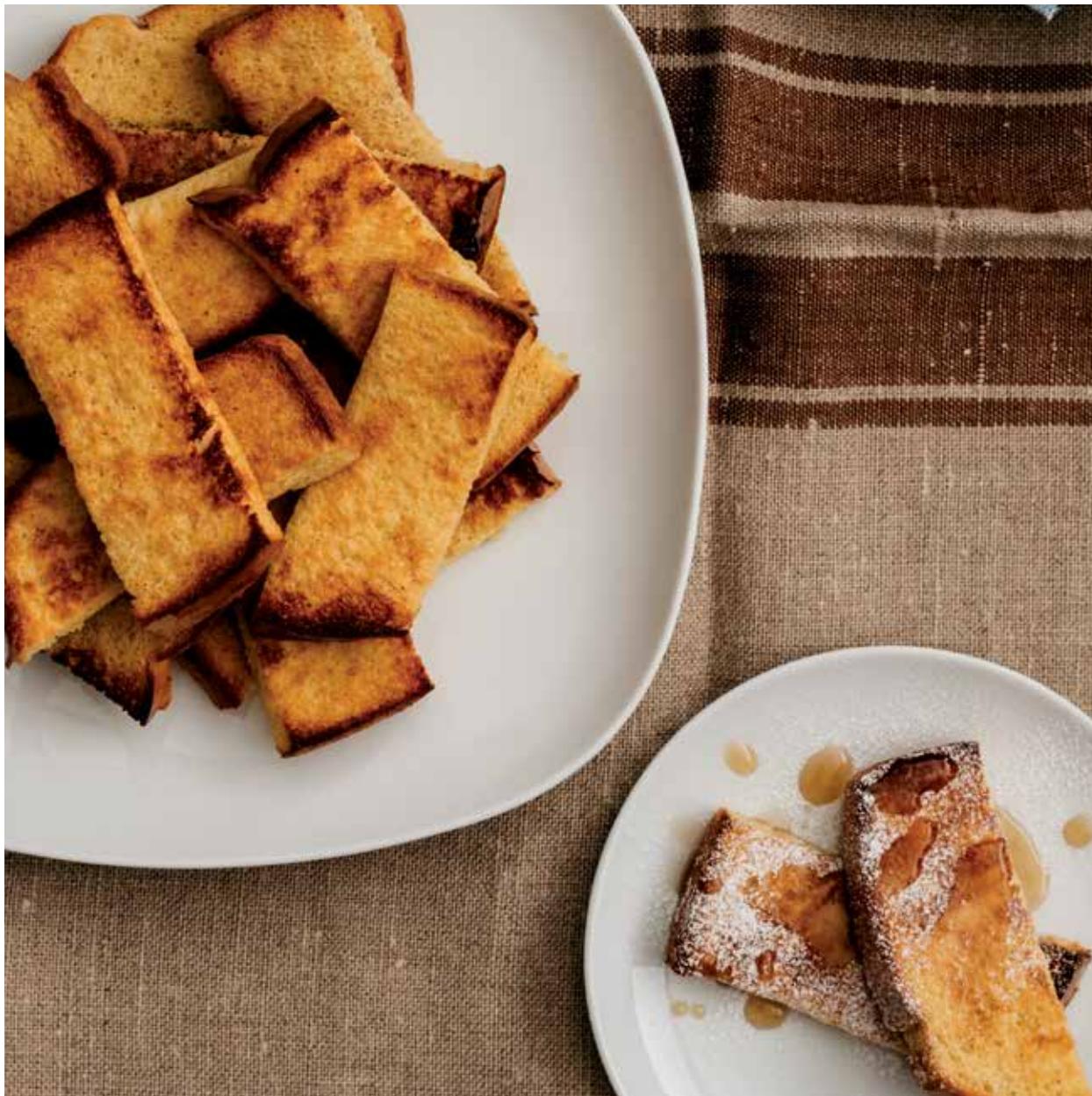
½ bâtonnet (59ml) de beurre non salé, fondu

5ml de paprika

5ml de sel casher

PRÉPARATION

- 1 Placez les pommes de terre, la saucisse kielbasa, l'oignon et les légumes surgelés dans un grand bol. Ajoutez le beurre fondu, le paprika et le sel. Remuez les ingrédients pour bien les enrober.
- 2 Placez les ingrédients sur la plaque de cuisson Ninja®, en les répartissant uniformément.
- 3 Sélectionnez BAKE (cuire au four), réglez la température à 400°F (205°C) et réglez la minuterie à 20 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque de cuisson dans le four. Après 10 minutes, retirez la plaque de cuisson et mélangez les ingrédients à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois. Remettez la plaque au four et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.
- 5 Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque de l'appareil et laissez refroidir 5 minutes avant de servir.



BÂTONNETS DE PAIN DORÉ FRITS À L'AIR

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | **FRIRE À L'AIR** : 10 MINUTES | **DONNE** : DE 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 œufs
118ml de lait
1,25ml d'extrait de vanille
1,25ml de cannelle en poudre
79ml de sucre granulé
6 tranches de pain blanc, coupées en trois
Aérosol de cuisson
Sirop d'érable, à servir

PRÉPARATION

- 1** Dans un petit bol, fouettez les œufs, le lait, l'extrait de vanille, la cannelle, et le sucre.
- 2** Enduisez généreusement le panier de la friteuse à air d'un aérosol de cuisson. Un morceau à la fois, trempez chaque morceau de pain dans le mélange d'œufs, puis transférez dans le panier.
- 3** Sélectionnez AIR FRY (frire à l'air), réglez la température à 400°F (205°C), et réglez la minuterie à 10 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 4** Lorsque l'appareil est préchauffé, glissez le panier dans les rails supérieurs du four.
- 5** Après 5 minutes, appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour mettre l'appareil en pause. Retirez le panier du four. À l'aide de pinces, retournez chaque morceau de pain. Faites ensuite pivoter le panier à 180 degrés. Remettez le panier au four et appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 6** Une fois la cuisson terminée, retirez le panier du four. Versez un filet de sirop d'érable sur les bâtonnets de pain doré avant de servir.



NACHOS AU POULET FROMAGÉS

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 15 MINUTES | **RÔTIR À L'AIR** : 25 MINUTES | **DONNE** : DE 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

450g de poitrine de poulet sans peau, sans os et non cuite, coupée en cubes

15ml d'huile d'olive

½ sac (230g) de croustilles de maïs

1 boîte (440ml) de haricots noirs

473ml de cheddar râpé

237ml de fromage râpé mélange mexicain

Avocat, tranché, pour garnir

Crème sure, pour garnir

ASSAISONNEMENT POUR NACHOS

15ml de jus de citron frais

15ml de jus de lime frais

5ml de cumin moulu

59ml de coriandre fraîche, hachée finement

5ml de poudre d'oignon

10ml de poudre de chili

5ml de sel casher

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, mélangez le poulet avec l'huile d'olive et les ingrédients de l'assaisonnement pour nachos jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
- 2 Sélectionnez AIR ROAST (rôtir à l'air), réglez la température à 350°F (177°C) et réglez la minuterie à 15 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque de cuisson dans le four.
- 4 Après 15 minutes, retirez le poulet de la plaque de cuisson et réservez.
- 5 Disposez les croustilles de maïs sur la plaque en une seule couche. Disposez le poulet cuit, les haricots noirs et les fromages par-dessus les croustilles.
- 6 Sélectionnez AIR ROAST (rôtir à l'air), réglez la température à 350°F (177°C) et réglez la minuterie à 10 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 7 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque de cuisson dans le four.
- 8 Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque de cuisson du four. Garnissez d'avocat et de crème sure. Servez immédiatement.

ASTUCE Pas de viande? Pas de problème! Remplacez le poulet par vos légumes hachés ou sautés préférés.



BOUCHÉES DE POMMES DE TERRE GARNIES STYLE GREC

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 15 MINUTES | **FRIRE À L'AIR** : 25 MINUTES | **DONNE** : DE 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

900g de pommes de terre en bouchées congelées
118ml de fromage féta émietté
118ml de tomates, en dés
59ml d'oignon rouge, pelé et en dés
59ml d'olives noires, tranchées
Aneth frais, pour garnir

SAUCE TZATZIKI

237ml de yogourt grec au lait entier
1 concombre anglais, râpé
3 gousses d'ail, épluchées, hachées
30ml de jus de citron frais
45ml d'aneth frais, haché, avec
un peu plus pour garnir
5ml de sel casher
5ml de poivre noir moulu

PRÉPARATION

- 1 Sélectionnez AIR FRY (frire à l'air), réglez la température à 450°F (232°C) et réglez la minuterie à 25 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 2 Placez les bouchées de pommes de terre en une seule couche dans le panier de friture à l'air.
- 3 Lorsque l'appareil est préchauffé, glissez le panier dans les rails supérieurs du four.
- 4 Après 15 minutes, appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour mettre l'appareil en pause. Retirez le panier du four et transférez les bouchées dans un grand bol. Mélangez avec le fromage féta, les tomates, l'oignon rouge et les olives. Étalez le mélange sur la plaque de cuisson Ninja®. Placez la plaque au four et appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- 5 Pendant que les bouchées cuisent, fouettez tous les ingrédients de la sauce tzatziki dans un bol de taille moyenne. Réservez.
- 6 Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque de cuisson du four et transférez les bouchées dans un bol de service. Garnissez de sauce tzatziki et d'aneth frais.

ASTUCE Pas le goût de bouchées de pommes de terre? Remplacez-les par des frites ou des pommes de terre rissolées.

ROULEAUX DE PRINTEMPS AU « PHILLY CHEESE STEAK »

RECETTE AVANCÉE ●●●

PRÉP. : 20 MINUTES | FRIRE À L'AIR : 8 MINUTES | DONNE : 16 ROULEAUX

INGRÉDIENTS

1 paquet (290g) de bifteck émincé surgelé
1 paquet (230g) de mélange de poivron et d'oignon surgelé
15ml de sel casher
5ml de poivre noir moulu
16 feuilles de pâte pour rouleaux de printemps
1 œuf, légèrement battu
4 tranches de fromage américain, coupées en quartiers
Aérosol de cuisson

PRÉPARATION

- 1 Placez le bifteck, le mélange de poivron et d'oignon, le sel et le poivre dans une poêle. Faites sauter à feu moyen-élevé pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Réservez et laissez refroidir.
- 2 En travaillant par lots de 4, disposez les feuilles de pâte pour rouleaux de printemps en position de diamant (un coin face à vous). Badigeonnez les bordures avec l'œuf battu. Déposez un morceau de fromage légèrement décalé du centre sur une feuille de pâte. Ajoutez environ 30ml de mélange de bifteck au centre. Repliez les bords gauche et droit vers le centre, tout en roulant simultanément la feuille de l'arrière vers l'avant. Répétez le processus avec les feuilles restantes.
- 3 Sélectionnez AIR FRY (frir à l'air), réglez la température à 375°F (191°C) et réglez la minuterie à 8 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 4 Entretemps, vaporisez généreusement le panier de friture à l'air d'un aérosol de cuisson. Disposez les rouleaux dans le panier en veillant à ne pas surcharger ce dernier.
- 5 Lorsque l'appareil est préchauffé, glissez le panier dans les rails supérieurs du four.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, laissez refroidir avant de servir.

ASTUCE Pour une option sans viande, remplacez le bifteck par des champignons.

HARICOTS VERTS GRILLÉS AVEC PROSCIUTTO ET OIGNONS

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | FRIRE À L'AIR : 4 MINUTES | RÔTIR À L'AIR : 12 MINUTES | DONNE : DE 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 tranches de prosciutto
450g de haricots verts, dont les extrémités sont parées
1 petit oignon jaune, épluché, tranché finement
15ml d'huile de canola

PRÉPARATION

- 1 Placez les tranches de prosciutto dans le panier de friture à l'air.
- 2 Sélectionnez AIR FRY (frir à l'air), réglez la température à 390°F (199°C) et réglez la minuterie à 4 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 3 Lorsque l'appareil est préchauffé, glissez le panier dans les rails supérieurs du four.
- 4 Une fois la cuisson terminée, retirez le panier du four. À l'aide de pinces, retirez délicatement le prosciutto du panier et réservez-le.
- 5 Dans un bol de taille moyenne, mélangez les haricots verts, l'oignon et l'huile. Étalez le mélange sur la plaque de cuisson Ninja®.
- 6 Sélectionnez AIR ROAST (rôtir à l'air), réglez la température à 380°F (193°C) et réglez la minuterie à 12 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 7 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque de cuisson dans le four.
- 8 Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque de cuisson du four. À l'aide d'une spatule, transférez les haricots verts et les oignons de la plaque dans un plat de service. Émiettez le prosciutto sur les haricots verts grillés et servez immédiatement.

POULET ÉPICÉ, PATATES DOUCES ET BROCOLI

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉP. : 15 MINUTES | **RÔTIR À L'AIR** : DE 20 À 22 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

45g de poitrine de poulet sans peau, sans os et non cuite, coupée en cubes

45ml d'huile de canola, divisée

15ml d'assaisonnement Cajun préparé

2 patates douces moyennes, pelées et coupées en cubes

1 tête de brocoli, coupée en fleurons

5ml de sel casher

5ml de poivre noir moulu

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, mélangez le poulet avec 15ml d'huile et l'assaisonnement Cajun.
- 2 Placez le poulet, les patates douces et le brocoli sur la plaque de cuisson Ninja®. Garnissez les patates douces et le brocoli avec le reste de l'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.
- 3 Sélectionnez AIR ROAST (rôtir à l'air), réglez la température à 415°F (213°C) et réglez la minuterie à 20 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque de cuisson dans le four.
- 5 Après 20 minutes, vérifiez que le poulet est bien cuit. La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 165°F (74°C) et que les patates douces se défont à la fourchette. Si la cuisson n'est pas terminée, remettez la plaque au four et cuisez 2 minutes de plus.
- 6 Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque de cuisson de l'appareil et laissez refroidir 2 minutes avant de servir.

ASTUCE Économisez du temps de préparation en achetant des légumes précoupés.



GNOCCHI ALFREDO CUIT AU FOUR

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 5 MINUTES | **CUIRE AU FOUR** : 12 MINUTES | **GRILLER À L'AIR** : 5 MINUTES | **DONNE** : DE 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 sacs (340g chacun) de gnocchis de pommes de terre surgelés
59ml de bouillon de légumes
1 pot (400ml) de sauce alfredo
118ml de parmesan râpé
5 feuilles de basilic frais, coupées en lanières, pour la garniture

PRÉPARATION

- 1 Placez les gnocchis surgelés sur la plaque de cuisson Ninja®, en les répartissant uniformément. Versez le bouillon de légumes sur les gnocchis.
- 2 Sélectionnez BAKE (cuire au four), réglez la température à 390°F (199°C) et réglez la minuterie à 12 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque de cuisson dans le four. Après 10 minutes, retirez la plaque de cuisson et mélangez à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois. Remettez la plaque au four et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.
- 4 Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque de cuisson du four et versez la sauce alfredo sur les pâtes. Mélangez, puis saupoudrez de parmesan. Remettez la plaque au four. Sélectionnez AIR BROIL-HI (griller à l'air - élevé) et réglez la minuterie à 5 minutes.
- 5 Après 3 minutes, vérifiez les gnocchis. La cuisson est terminée lorsque le dessus est légèrement doré et que la sauce et le fromage sont complètement fondus. Si nécessaire, faites cuire jusqu'à 2 minutes supplémentaires.
- 6 Une fois la cuisson terminée, transférez les pâtes dans un plat de service et garnissez de basilic frais. Servez immédiatement.

PIZZA MAISON

RECETTE AVANCÉE ●●●

PRÉP. : 15 MINUTES | **LAISSER REPOSER** : 10 MINUTES | **RÔTIR À L'AIR** : 12 MINUTES | **DONNE** : DE 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

PÂTE

10ml de levure sèche
237ml d'eau chaude
592ml de farine, et plus pour enduire
30ml d'huile d'olive
5ml de sucre
5ml de sel casher

GARNITURES

Sauce à pizza
¾ paquet (290g) de fromage mozzarella râpé
Tranches de pepperoni
15ml d'huile d'olive
Basilic frais, haché, pour garnir

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol de taille moyenne, mélangez la levure et l'eau chaude jusqu'à dissolution complète. Ajoutez le reste des ingrédients de la pâte et remuez vigoureusement pour bien mélanger, puis laissez reposer pendant 10 minutes.
- 2 Enrobez légèrement un rouleau à pâtisserie de farine, puis roulez la pâte dans un carré de 25 par 25cm.
- 3 Graissez légèrement la plaque de cuisson Ninja®. Pressez la pâte roulée sur la plaque de cuisson et garnissez de sauce à pizza, de fromage et de pepperoni. À l'aide d'un pinceau ou de vos doigts, frottez délicatement l'huile d'olive sur le bord extérieur de la croûte.
- 4 Sélectionnez AIR ROAST (rôtir à l'air), réglez la température à 450°F (232°C) et réglez la minuterie à 12 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 5 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque de cuisson dans le four.
- 6 Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque de l'appareil et laissez refroidir 5 minutes avant de servir. Garnissez de basilic frais.

ASTUCE Vous n'avez pas le temps de préparer votre propre pâte? Achetez-la préparée à l'avance au supermarché pour un repas rapide de soir de semaine.

PAIN DE VIANDE À LA DINDE, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

RECETTE AVANCÉE ●●●

PRÉP. : 20 MINUTES | RÔTIR À L'AIR : DE 30 À 32 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Aérosol de cuisson

2 grosses pommes de terre Russet, pelées et coupées en morceaux de 2,5cm

59ml d'eau

Sel casher, si désiré

450g de dinde hachée non cuite

79ml de chapelure panko

1 oignon jaune, pelé et râpé

1 gousse d'ail, pelée et râpée

1 œuf

59ml de fromage Colby-Jack, coupé en dés

79ml de ketchup, divisé

Poivre noir moulu, si désiré

1 paquet (340g) de haricots verts frais

15ml d'huile d'olive

79ml de lait entier

15ml de beurre

ASTUCE Utilisez du bœuf haché plutôt que de la dinde hachée pour créer un pain de viande plus consistant.

PRÉPARATION

- 1 Enduisez un grand morceau de papier d'aluminium d'aérosol de cuisson. Placez les pommes de terre au centre du papier d'aluminium, puis versez l'eau sur les pommes de terre et assaisonnez de sel. Enveloppez les pommes de terre de papier d'aluminium et scellez hermétiquement. Placez le paquet en papier d'aluminium sur le côté de la plaque de cuisson Ninja®.
- 2 Dans un grand bol, mélangez la dinde, la chapelure, l'oignon, l'ail, l'œuf, le fromage et la moitié du ketchup. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez pour combiner.
- 3 Façonnez le mélange de dinde en 4 petits pains de viande et placez-les sur la plaque de cuisson, devant la papillote d'aluminium. Étendez le ketchup restant sur le dessus des pains de viande.
- 4 Sélectionnez AIR ROAST (rôtir à l'air), réglez la température à 400°F (204°C) et réglez la minuterie à 30 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 5 Une fois l'unité préchauffée, placez la plaque de cuisson dans le four, la papillote plus près de l'arrière du four.
- 6 Dans un grand bol, mélangez les haricots verts dans l'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.
- 7 Après 15 minutes, appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour mettre l'appareil en pause. Retirez la plaque de cuisson du four et placez les haricots verts autour des pains de viande. Remettez la plaque au four et appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.
- 8 Vérifiez la cuisson des pains de viande. La cuisson est terminée lorsque la température interne des pains de viande atteint 165°F (74°C). Au besoin, remettez la plaque au four et cuisez 2 minutes de plus.
- 9 Une fois la cuisson terminée, transférez les pommes de terre de la papillote dans un bol. Ajoutez le lait et le beurre. Salez et poivrez. Écrasez avec un pilon à pommes de terre pour obtenir la consistance désirée. Servez avec les pains de viande et les haricots verts.





COQUILLES FARCIES

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 20 MINUTES | **CUIRE AU FOUR** : 20 MINUTES | **GRILLER À L'AIR** : 2 MINUTES | **DONNE** : DE 3 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

30ml d'huile d'olive

1 paquet (340g) de pâtes sèches en forme de coquilles géantes, cuites selon les directives sur l'emballage

900g de fromage ricotta

½ sac (environ 85g) d'épinards frais

1 pot (682ml) de sauce marinara

118ml de fromage parmesan râpé

PRÉPARATION

- 1** Graissez un moule de 20 par 20cm avec de l'huile d'olive. Farcissez chaque coquille cuite de fromage ricotta et disposez sur la plaque de cuisson, le côté fromage vers le haut.
- 2** Dans un bol, mélangez la sauce marinara et les épinards. Versez sur les coquilles farcies.
- 3** Sélectionnez BAKE (cuire au four), réglez la température à 375°F (191°C) et réglez la minuterie à 20 minutes. Sélectionnez START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 4** Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque de cuisson dans le four.
- 5** Après 20 minutes, retirez la plaque de cuisson du four. Saupoudrez les coquilles de parmesan.
- 6** Remettez la plaque au four. Sélectionnez AIR BROIL-HI (griller à l'air - élevé) et réglez la minuterie à 2 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer.
- 7** Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et servez.

ENCHILADAS À LA SAUCISSE DE PORC

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 15 MINUTES | **RÔTIR À L'AIR** : 25 MINUTES | **GRILLER À L'AIR** : 3 MINUTES | **DONNE** : DE 2 À 3 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 oignon, épluché, tranché finement
4 saucisses de porc non cuites (110g chacune)
118ml de crème sure
15ml de feuilles de coriandre fraîche, et plus pour la garniture
6 tortillas (20cm chacune)
1 boîte (540ml de sauce enchilada)
237ml de fromage à taco râpé

PRÉPARATION

- 1 Placez les oignons tranchés dans un moule de 20 par 20cm. Placez les saucisses sur le dessus.
- 2 Sélectionnez AIR ROAST (rôtir à l'air), réglez la température à 400°F (204°C) et réglez la minuterie à 10 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer le préchauffage.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, placez la plaque de cuisson dans le four et cuisez pendant 10 minutes.
- 4 Après 10 minutes, retirez la plaque du four. Laissez refroidir, puis retirez la chair de saucisse des boyaux. Mettez la viande dans un bol et mélangez avec les tranches d'oignon grillé, la crème sure et la coriandre jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- 5 Étendez les tortillas. Remplissez chacune de ¼ tasse (59ml de mélange de viande).
- 6 Roulez les tortillas et disposez-les sur la plaque de cuisson. Versez la sauce enchilada sur le dessus.
- 7 Remettez la plaque au four. Sélectionnez AIR ROAST (frir à l'air), réglez la température à 400°F (205°C), et réglez la minuterie à 15 minutes. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer la cuisson.
- 8 Après 15 minutes, retirez la plaque du four. Saupoudrez le fromage sur les enchiladas.
- 9 Remettez la plaque au four. Sélectionnez AIR BROIL-HI (griller à l'air - élevé) et réglez la minuterie à 3 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer.
- 10 Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four. Garnissez du reste de coriandre, si désiré, puis servez.

ASTUCE N'hésitez pas à remplacer les saucisses par vos choix sans viande préférés, comme des patates douces ou des haricots noirs.

BANANES GRILLÉES

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉP. : 5 MINUTES | **GRILLER À L'AIR** : DE 6 À 8 MINUTES | **DONNE** : DE 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

30ml de sucre brun foncé
5ml de cannelle en poudre
2 bananes fermes de taille moyenne, coupées en deux dans le sens de la longueur

GARNITURES

Noix de Grenoble hachées
Crème fouettée
Confettis alimentaires
Sirop de chocolat

PRÉPARATION

- 1 Dans un petit bol, mélangez le sucre brun et la cannelle. Frottez le mélange sur les bananes, puis placez celles-ci sur la plaque de cuisson Ninja®. Mettez la plaque au four.
- 2 Sélectionnez AIR BROIL-LO (griller à l'air - faible) et réglez la minuterie à 6 minutes. Appuyez sur START/PAUSE (démarrer/pause) pour commencer.
- 3 Après 6 minutes, vérifiez la cuisson des bananes. Le dessus de celles-ci doit être caramélisé. Au besoin, remettez la plaque au four pendant 2 minutes de plus.
- 4 Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque de cuisson du four et laissez refroidir 5 minutes. Ajoutez les garnitures désirées et servez immédiatement.

ASTUCE Servez-les avec de la crème glacée et des garnitures au goût pour créer une banane royale que les enfants adoreront!

Tableau de cuisson par friture à l'air

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
ALIMENTS CONGELÉS					
Pépites de poulet	2 boîtes (680g)	Aucune	Aucune	400°F (204°C)	De 26 à 30 min
Filets de poisson (panés)	1 paquet (10 filets)	Aucune	Aucune	400°F (204°C)	De 16 à 18 min
Bâtonnets de poisson	1 boîte (450g)	Aucune	Aucune	400°F (204°C)	De 14 à 16 min
Frites	450g	Aucune	Aucune	390°F (199°C)	De 28 à 30 min
Bâtonnets de mozzarella	2 boîtes (450g)	Aucune	Aucune	375°F (191°C)	De 12 à 15 min
Roulés de pizza	1 sac (710g, 50 roulés)	Aucune	Aucune	375°F (191°C)	De 11 à 13 min
Crevettes popcorn	1 boîte (450g)	Aucune	Aucune	390°F (199°C)	De 10 à 15 min
Raviolis	3 sacs (30 raviolis)	Aucune	Mélangez avec 15 ml d'huile de canola	390°F (199°C)	De 18 à 20 min
Bouchées de pommes de terre	900g	Aucune	Aucune	360°F (182°C)	De 20 à 25 min
VIANDE, VOLAILLE, POISSON					
Bacon	½ paquet (230g)	Aucune	Aucune	390°F (199°C)	De 7 à 10 min
Hamburgers	5 galettes de 110g, maigre à 80 %	2,5cm d'épaisseur	Aucune	375°F (191°C)	De 10 à 12 min
Pilons de poulet	6 pilons	Séchez en tapotant	Badigeonnez d'huile	400°F (204°C)	De 22 à 35 min
Cuisses de poulet	5 cuisses (de 110 à 170g chacune)	Séchez en tapotant	Badigeonnez d'huile	390°F (199°C)	De 22 à 28 min
Ailes de poulet	900g	Séchez en tapotant	15ml	400°F (204°C)	De 28 à 30 min
Croquettes de crabe	6 croquettes (170 à 230 chacune)	Aucune	Badigeonnez d'huile	390°F (199°C)	De 15 à 18 min
Filets de saumon	5 filets (170 à 230g chacun)	Aucune	Badigeonnez d'huile	390°F (199°C)	De 18 à 20 min
Saucisses	12 saucisses entières	Aucune	Aucune	390°F (199°C)	De 12 à 14 min
Crevettes	900g	Séchez en tapotant	Aucune	390°F (199°C)	De 7 à 10 min
LÉGUMES					
Asperges	2 bottes	Coupez en deux et retirez les tiges	30ml	420°F (216°C)	De 12 à 15 min
Betteraves	680g	Épluchez, coupez en cubes de 1,25cm	15ml	390°F (199°C)	De 28 à 30 min
Poivrons (à rôtir)	4 poivrons	Coupez en quartiers, retirez les graines	15ml	400°F (204°C)	De 15 à 20 min
Brocoli	1 grande tête	Coupée en fleurons de 2,5 à 5cm	15ml	400°F (204°C)	De 15 à 20 min
Choux de Bruxelles	450g	Coupez en deux, retirez les tiges	15ml	425°F (218°C)	De 15 à 20 min
Carottes	450g	Épluchez, coupez en tranches de 6mm	15ml	425°F (218°C)	De 10 à 15 min
Chou-fleur	1 couronne	Coupée en fleurons de 2,5 à 5cm	30ml	400°F (204°C)	De 20 à 22 min
Épis de maïs	7 épis	Épis entiers, retirez les feuilles	15ml	400°F (204°C)	De 14 à 17 min

Pour de meilleurs résultats, secouez, retournez ou tournez souvent.

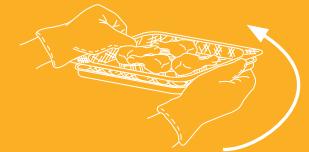
Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos aliments et de les secouer, retourner ou tourner pour obtenir les résultats souhaités.

Suivez ces temps de cuisson comme guide, en les adaptant à vos préférences.



Secouez les aliments

ET



Tournez ou retournez avec des pinces à embout en silicone

Retirez les aliments immédiatement après la fin de la cuisson et le degré de cuisson désiré. Nous vous recommandons d'utiliser un thermomètre à lecture instantanée pour surveiller la température interne des aliments protéinés.

Tableau de cuisson par friture à l'air (suite)

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
Haricots verts	1 sac (340g)	Parés	15ml	420°F (216°C)	De 18 à 20 min
Chou frisé (pour croustilles)	110g	Déchirez en morceaux, retirez les tiges	Aucune	325°F (163°C)	De 5 à 8 min
Champignons	450g	Rincez, tranchez finement	115ml	390°F (199°C)	De 25 à 30 min
Pommes de terre Russet	680g	Coupez en quartiers de 2,5cm	15ml	390°F (199°C)	De 25 à 30 min
Pommes de terre Russet	450g	Coupez les frites à la main, trempez 30 minutes dans l'eau froide, puis épongez	7,5 à 45ml	400°F (204°C)	De 25 à 28 min
Patates douces	450g	Coupez les frites à la main, trempez 30 minutes dans l'eau froide, puis épongez	15ml	400°F (204°C)	De 25 à 28 min
Courgettes	450g	Coupez en huit dans le sens de la longueur, puis coupez en deux	15ml	400°F (204°C)	De 15 à 20 min

Tableau de déshydratation

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
FRUITS ET LÉGUMES			
Pommes	Coupez en tranches de 3mm, retirez le cœur, rincez à l'eau citronnée et épongez	135°F (57°C)	De 7 à 8 heures
Asperges	Coupez en morceaux de 2,5cm, blanchissez	135°F (57°C)	De 6 à 8 heures
Bananes	Épluchez, coupez en tranches de 10mm	135°F (57°C)	De 8 à 10 heures
Betteraves	Épluchez, coupez en tranches de 3mm	135°F (57°C)	De 7 à 8 heures
Aubergine	Épluchez, coupez en tranches de 6mm, blanchissez	135°F (57°C)	De 6 à 8 heures
Herbes fraîches	Rincez, épongez, retirez les tiges	135°F (57°C)	De 4 à 6 heures
Racine de gingembre	Coupez en tranches de 10mm	135°F (57°C)	6 heures
Mangues	Épluchez, coupez en tranches de 10mm, retirez les noyaux	135°F (57°C)	De 6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés avec une brosse douce (sans laver)	135°F (57°C)	De 6 à 8 heures
Ananas	Épluchez, coupez en tranches de 10 à 13mm, retirez le cœur	135°F (57°C)	De 6 à 8 heures
Fraises	Coupez en deux ou en tranches de 13mm	135°F (57°C)	De 6 à 8 heures
Tomates	Coupées en tranches de 10mm ou râpées; cuisez à la vapeur si une réhydratation est prévue	135°F (57°C)	De 6 à 8 heures
VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Jerky de bœuf	Coupez en tranches de 6mm, retirez tout le gras et laissez mariner de 8 à 24 heures	150°F (66°C)	De 5 à 7 heures
Jerky de poulet	Coupez en tranches de 6mm, faites mariner toute la nuit	150°F (66°C)	De 5 à 7 heures
Jerky de saumon	Coupez en tranches de 6mm, faites mariner toute la nuit	150°F (66°C)	De 5 à 7 heures
Jerky de dinde	Coupez en tranches de 6mm, faites mariner toute la nuit	150°F (66°C)	De 5 à 8 heures

NINJA
Foodi
FOUR FRITEUSE
À AIR NUMÉRIQUE
The oven that crisps
and flips up & away™

**Vous cherchez d'autres recettes inspirantes,
des conseils et des trucs?**

Joignez-vous à nous et à des milliers d'autres amis Foodi par
l'entremise de la communauté officielle Ninja Foodi Family™.

[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)



[@NinjaKitchenCanada](https://www.instagram.com/NinjaKitchenCanada)

FT102CCO_IG_15Recipe_MP_Mv2

NINJA est une marque déposée de SharkNinja Operating LLC.
FOODI, NINJA FOODI FAMILY et THE OVEN THAT CRISPS AND FLIPS UP & AWAY sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC.

ninjakitchen.ca/recipes