

# Le guide ultime pour réussir vos cuissons à l'Air Fryer

---

## Temps de cuisson de référence

- Frites maison : 20 à 25 minutes à 200°C (secouer à mi-cuisson)
- Légumes rôtis (courgettes, poivrons) : 12 à 15 minutes à 190°C
- Filet de saumon : 8 à 10 minutes à 180°C
- Poulet entier : 45 à 50 minutes à 180°C
- Crevettes : 6 à 8 minutes à 190°C

## Pilons de poulet au paprika (Recette express)

- Ingrédients : 6 pilons de poulet, 1 c.à.s d'huile d'olive, 1 c.à.c de paprika fumé, 1/2 c.à.c d'ail en poudre, sel et poivre.
- Préparation : Dans un saladier, mélangez l'huile et toutes les épices. Enrobez généreusement les pilons avec cette marinade.
- Cuisson : Disposez les pilons dans le panier de l'Air Fryer sans les superposer.
- Temps : Faites cuire 20 à 25 minutes à 200°C.
- Astuce : Retournez les pilons à mi-cuisson pour obtenir une peau uniformément croustillante.

## 3 astuces pour un résultat parfait

- Ne surchargez jamais le panier : l'air doit circuler librement autour des aliments pour garantir le croustillant.
- Secouez régulièrement : pour les petites pièces comme les frites ou les légumes, secouez le panier toutes les 5 à 7 minutes.
- Séchez vos aliments : utilisez du papier absorbant pour éponger la viande ou les légumes avant de les assaisonner, cela favorise la caramélisation.