

Poissons et fruits de mer au air fryer

TABLEAU DE CUISSON DÉTAILLÉ – PANIER DE 4,5 LITRES

tableau-airfryer.fr
Temps et température de cuisson

ALIMENT	TEMPÉRATURE	TEMPS	GESTE	CHARGE MAX
Pavé de saumon — Filet fin (moins de 2 cm)	180 °C	7–10 min	—	525 g
Pavé de saumon — Pavé épais (3 cm et plus)	180 °C	11–14 min	—	525 g
Saumon surgelé — Filet fin (moins de 2 cm)	170 °C	11–14 min	—	525 g
Saumon surgelé — Pavé épais (3 cm et plus)	170 °C	17–22 min	—	525 g
Cabillaud — Filet fin (moins de 2 cm)	180 °C	7–10 min	—	525 g
Cabillaud — Pavé épais (3 cm et plus)	180 °C	11–14 min	—	525 g
Colin — Filet fin (moins de 2 cm)	180 °C	7–10 min	—	525 g
Colin — Pavé épais (3 cm et plus)	180 °C	11–14 min	—	525 g
Lieu noir — Filet fin (moins de 2 cm)	180 °C	7–10 min	—	525 g
Lieu noir — Pavé épais (3 cm et plus)	180 °C	11–14 min	—	525 g
Truite — Petite pièce	180 °C	11–16 min	à 7 min	575 g
Truite — Pièce moyenne	180 °C	14–19 min	à 8 min	575 g
Dorade — Petite pièce	180 °C	12–17 min	à 7 min	575 g
Dorade — Pièce moyenne	180 °C	16–21 min	à 9 min	575 g
Bar — Petite pièce	180 °C	12–17 min	à 7 min	575 g
Bar — Pièce moyenne	180 °C	16–21 min	à 9 min	575 g
Maquereau — Petite pièce	180 °C	11–14 min	à 6 min	575 g
Maquereau — Pièce moyenne	180 °C	12–17 min	à 7 min	575 g
Sardines — Petite pièce	190 °C	6–9 min	à 4 min	575 g
Sardines — Pièce moyenne	190 °C	8–11 min	à 5 min	575 g
Steak de thon — Filet fin (moins de 2 cm)	190 °C	6–8 min	—	525 g
Steak de thon — Pavé épais (3 cm et plus)	190 °C	9–12 min	—	525 g
Espadon — Filet fin (moins de 2 cm)	180 °C	8–11 min	—	525 g
Espadon — Pavé épais (3 cm et plus)	180 °C	12–17 min	—	525 g
Filet de poisson pané — Portion standard	200 °C	11–14 min	à 6 min	450 g
Filet de poisson pané — Grande portion ou pièce épaisse	190 °C	14–19 min	à 8 min	450 g
Bâtonnets de poisson — Portion standard	200 °C	9–12 min	à 5 min	450 g
Bâtonnets de poisson — Grande portion ou pièce épaisse	190 °C	11–16 min	à 7 min	450 g
Crevettes — Décortiqué	180 °C	6–9 min	à 4 min	450 g
Crevettes — En carapace	180 °C	7–10 min	à 4 min	450 g
Gambas — Décortiqué	180 °C	7–10 min	à 4 min	450 g

ALIMENT	TEMPÉRATURE	TEMPS	GESTE	CHARGE MAX
Gambas — En carapace	180 °C	9–12 min	à 5 min	450 g
Crevettes surgelées — Décortiqué	180 °C	8–11 min	à 5 min	450 g
Crevettes surgelées — En carapace	180 °C	9–12 min	à 5 min	450 g
Calamars — Décortiqué	190 °C	6–9 min	à 4 min	450 g
Calamars — En carapace	190 °C	7–10 min	à 4 min	450 g
Anneaux d'encornet panés — Portion standard	200 °C	9–12 min	à 5 min	450 g
Anneaux d'encornet panés — Grande portion ou pièce épaisse	190 °C	11–16 min	à 7 min	450 g
Noix de Saint-Jacques — Décortiqué	190 °C	5–7 min	à 3 min	450 g
Noix de Saint-Jacques — En carapace	190 °C	6–8 min	à 4 min	450 g
Moules — Décortiqué	180 °C	6–8 min	à 4 min	450 g
Moules — En carapace	180 °C	6–9 min	à 4 min	450 g
Papillote de poisson — Filet fin (moins de 2 cm)	180 °C	9–12 min	—	525 g
Papillote de poisson — Pavé épais (3 cm et plus)	180 °C	14–19 min	—	525 g
Brochettes de poisson — Filet fin (moins de 2 cm)	180 °C	6–9 min	—	525 g
Brochettes de poisson — Pavé épais (3 cm et plus)	180 °C	10–13 min	—	525 g
Pavé de saumon mariné — Filet fin (moins de 2 cm)	170 °C	8–11 min	—	525 g
Pavé de saumon mariné — Pavé épais (3 cm et plus)	170 °C	12–17 min	—	525 g
Filet de truite — Filet fin (moins de 2 cm)	180 °C	6–9 min	—	525 g
Filet de truite — Pavé épais (3 cm et plus)	180 °C	10–13 min	—	525 g
Accras de morue — Petites pièces	190 °C	7–10 min	à 4 min	375 g
Accras de morue — Pièces moyennes	190 °C	9–12 min	à 5 min	375 g
Croquettes de poisson — Portion standard	200 °C	11–14 min	à 6 min	450 g
Croquettes de poisson — Grande portion ou pièce épaisse	190 °C	14–19 min	à 8 min	450 g
Poisson entier surgelé — Petite pièce	170 °C	20–25 min	à 11 min	575 g
Poisson entier surgelé — Pièce moyenne	170 °C	23–32 min	à 14 min	575 g