

Végétarien et légumineuses 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
Tofu — En dés de 2 cm	190 °C	12–17 min	à 5 et 10 min	450 g
Tofu — En tranches	190 °C	11–14 min	à 4 et 8 min	450 g
Tofu fumé — En dés de 2 cm	190 °C	11–16 min	à 4 et 9 min	450 g
Tofu fumé — En tranches	190 °C	10–13 min	à 4 et 8 min	450 g
Tempeh — En dés de 2 cm	190 °C	12–17 min	à 5 et 10 min	450 g
Tempeh — En tranches	190 °C	11–14 min	à 4 et 8 min	450 g
Seitan — En dés de 2 cm	190 °C	11–16 min	à 4 et 9 min	450 g
Seitan — En tranches	190 °C	10–13 min	à 4 et 8 min	450 g
Falafels maison — Petites pièces	190 °C	9–12 min	à 5 min	375 g
Falafels maison — Pièces moyennes	190 °C	11–14 min	à 6 min	375 g
Galettes de pois chiches — Portion standard	190 °C	11–16 min	à 7 min	450 g
Galettes de pois chiches — Grande portion ou pièce épaisse	180 °C	14–19 min	à 8 min	450 g
Steaks de légumes — Portion standard	190 °C	11–16 min	à 7 min	450 g
Steaks de légumes — Grande portion ou pièce épaisse	180 °C	14–19 min	à 8 min	450 g
Boulettes végétariennes — Petites pièces	190 °C	8–11 min	à 5 min	375 g
Boulettes végétariennes — Pièces moyennes	190 °C	10–13 min	à 6 min	375 g
Haricots blancs rôtis — Petite quantité (100 g)	180 °C	10–13 min	toutes les quatre minutes	325 g
Haricots blancs rôtis — Quantité moyenne (200 g)	180 °C	11–16 min	toutes les quatre minutes	325 g
Lentilles croustillantes — Petite quantité (100 g)	180 °C	9–12 min	toutes les quatre minutes	325 g
Lentilles croustillantes — Quantité moyenne (200 g)	180 °C	11–14 min	toutes les quatre minutes	325 g
Edamame — Sans décongeler, monocouche	190 °C	9–12 min	à 4 et 7 min	525 g
Edamame — Sans décongeler, panier chargé	190 °C	11–16 min	à 4 et 9 min	525 g
Aubergines farcies — En rondelles de 1 cm	170 °C	23–28 min	à 13 min	450 g
Aubergines farcies — En dés de 2 cm	170 °C	21–26 min	à 12 min	450 g
Poivrons farcis — En rondelles de 1 cm	170 °C	22–27 min	à 12 min	450 g
Poivrons farcis — En dés de 2 cm	170 °C	19–24 min	à 11 min	450 g
Courgettes farcies — En rondelles de 1 cm	170 °C	20–25 min	à 11 min	450 g
Courgettes farcies — En dés de 2 cm	170 °C	18–23 min	à 10 min	450 g
Tomates farcies — En rondelles de 1 cm	170 °C	20–25 min	à 11 min	450 g

ALIMENT	TEMPÉRATURE	TEMPS	GESTE	CHARGE MAX
Tomates farcies — En dés de 2 cm	170 °C	18–23 min	à 10 min	450 g
Gratin de légumes — Portion individuelle	170 °C	19–24 min	—	650 g
Gratin de légumes — Grand format ou plat familial	160 °C	25–34 min	—	650 g
Tempura de légumes — Portion standard	190 °C	10–13 min	à 6 min	450 g
Tempura de légumes — Grande portion ou pièce épaisse	180 °C	13–18 min	à 8 min	450 g
Pakoras — Portion standard	190 °C	11–14 min	à 6 min	450 g
Pakoras — Grande portion ou pièce épaisse	180 °C	13–18 min	à 8 min	450 g