Ne peut être vendu.
Mode d'emploi et recettes du Fourléo.
Version 2016. Tous droits réservés.
Les visuels sont des suggestions
de présentation © Fotolia.

PREMIÈRE UTILISATION

Avant la première utilisation du panier de cuisson Fourléo, vous devez choisir et adapter les deux pastilles d'adaptation fournies dans la boîte et en suivant la forme de la broche de votre four. Les formes des broches sont standards, elles sont soit carrées, soit triangulaires.
Les pastilles se fixent simplement sur les côtés du panier grâce à la clé Allen fournie.

PRÉPARATION DU PANIER DE CUISSON

1. Préparez vos aliments avec ou sans matière grasse.
2. Déposez-les dans le panier de cuisson Fourléo.
3. Insérez le Fourléo sur la broche, placez-la dans votre four et programmez sur tournebroche.
4. La cuisson peut commencer !

PROGRAMMATION DU FOUR

Sur votre four à chaleur tournante équipé du tournebroche, privilégiez le mode tournebroche + chaleur tournante en simultané pour une utilisation optimale du Fourléo. En cas d'utilisation du Fourléo avec un four conventionnel, électrique ou gaz, équipé du tournebroche, le procédé est le même : choisissez le mode tournebroche et rajoutez 20 minutes au temps de cuisson indiqué sur nos recettes.

Le temps de cuisson peut varier selon votre four.
La température maximum pour l'utilisation du panier de cuisson est de 320°C.
RAPPEL : Comme tout objet soumis à la chaleur du four, le panier de cuisson doit impérativement être manipulé avec des gants de protection thermique. Le Fourléo refroidit très vite, en deux minutes vous pouvez le manipuler sans gants de protection.

NETTOYAGE DE L'APPAREIL

Le Fourléo peut être nettoyé à la main ou au lave-vaisselle. Préférez un lavage à la main pour préserver au mieux l'appareil. Cependant, vous pouvez opter pour le lave-vaisselle après une dizaine d'utilisations.

RECYCLAGE

Le Fourléo est réalisé en inox alimentaire 304 L avec un revêtement anti-adhésif en céramique et répond aux normes alimentaires. Cet appareil est recyclable dans un centre de tri et de recyclage. Métaux recyclables.

Passe au lave-vaisselle

Revêtement anti-adhésif céramique

Four électrique ou gaz équipé tournebroche

Contenance = 4,5 L

Pastilles d'ajustement fournies

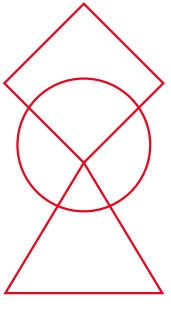
Recettes Fourléo

06 Les frites
18 Les légumes
22 Viandes & Fruits de mer
34 Astucieux Fourléo !

Toutes nos recettes et conseils de préparation ont été testés et élaborés par le Chef Pauline Gaillot avec un four à chaleur tournante.

Les frites

Réalisez des frites délicieuses avec le Fourléo



Les variétés de pommes de terre pour les frites : **Agria** (chair de couleur très jaune, alternative à la Bintje), **Amandine** (peau jaune), **Astérix** (peau rouge), **Bintje** (peau et chair jaune pâle, la plus courante), **Artémis** (chair jaune pâle), **Cæsar** (peau jaune et chair jaune pâle), **Cicero** (peau jaune et chair jaune pâle), **Désirée** (peau rouge et chair jaune pâle), **Eersteling rouge** (peau rouge foncé et chair jaune), **Felsina** (peau jaune et chair jaune pâle), **Frieslander** (peau jaune et chair jaune pâle), **Manon** (peau jaune et chair jaune pâle), **Première** (peau jaune et chair jaune pâle), **Ramos** (peau jaune et chair jaune), **Sante** (peau jaune et chair jaune pâle), **Saturna** (peau jaune et chair jaune pâle), **Turbo** (peau et chair jaune), **Ukana** (peau jaune et chair jaune pâle) et **Victoria** (chair jaune intense avec un goût excellent).

Frites Tex-Mex

Origine : USA
Nombre de personnes : 5
Type de plat : Plat
Préparation : 5 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients
– 1 kg de pommes de terre
– 1 c. à s. d'huile de tournesol
– 1 c. à c. de Tex-Mex
– 1 c. à c. de Tabasco

1. Coupez vos pommes de terre en bâtonnets d'un centimètre de côté. Rincez-les abondamment, égouttez-les et séchez-les bien avec un torchon. Préchauffez votre four à 190°C.

2. Mélangez dans un saladier, l'huile, la cuillère de Tex-Mex, le tabasco et les frites. Laissez reposer 5 minutes. Mettez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes.

Bon à savoir Le Tabasco est une sauce très piquante, brevetée et fabriquée en Louisiane, elle est à base de piments rouges, mûris sur pieds, écrasés et salés au sel d'avery, puis vieillis pendant trois ans en fûts de chêne. Le tabasco est riche en vitamines A et C, en fibres ainsi qu'en minéraux. Il contient aussi en quantité de l'acide acétique, ce qui ne convient pas aux intestins fragiles.

Frites à l'aneth

Origine : France
Nombre de personnes : 4
Type de plat : Plat
Préparation : 5 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients
– 1 kg de pommes de terre
– 2 c. à c. d'aneth déshydratée
– 1 c. à c. d'huile de tournesol
– 1 c. à c. d'huile d'olive

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 0,8 cm de côté. Rincez-les abondamment, égouttez-les et séchez-les soigneusement avec un torchon.

2. Mélangez dans un saladier les huiles et vos frites. Bien remuer.

3. Placez le tout dans le panier de cuisson et faites cuire durant 35 minutes à 190°C.

Frites au curry

Origine : France
Nombre de personnes : 4
Type de plat : Plat
Préparation : 5 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients
– 1 kg de pommes de terre
– 1 c. à c. d'huile de tournesol
– 1 c. à c. d'huile de sésame
– 1 c. à c. de curry

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 0,8 cm de côté. Rincez-les abondamment, égouttez-les et séchez-les soigneusement avec un torchon.

2. Mélangez dans un saladier les huiles, la cuillère de curry et vos frites, remuez bien.

3. Placez le tout dans le panier de cuisson et faites cuire durant 35 minutes à 190°C.

Frites au fromage de chèvre

Origine : France
Nombre de personnes : 4
Type de plat : Plat
Préparation : 5 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients
– 1 kg de pommes de terre
– 150 g de fromage de chèvre
– 1 c. à s. d'huile d'olive
– 1 c. à s. de crème fraiche
– 1 c. à s. de paprika en poudre
– 1 c. à c. de sel
– thym

1. Faites cuire les pommes de terre, que vous aurez découpées en cubes, 3 minutes dans l'eau salée bouillante. Égouttez et essuyez les cubes et griffez-les avec une fourchette.

2. Placez le tout dans le panier de cuisson, ajoutez l'huile et laissez cuire durant 30 minutes à 190°C.

3. Mélangez le fromage de chèvre préalablement émietté, le thym, la crème et le paprika dans une petite casserole. Portez à ébullition et arrêtez de suite. Servir avec les frites. Un régal !

Frites au safran

Origine : Orient
Nombre de personnes : 4
Type de plat : Plat
Préparation : 5 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients
– 800 g de pommes de terre
– 1 c. à c. d'huile d'olive
– 1 c. à c. d'huile de tournesol
– ¼ c. à c. de safran
– ¼ c. à c. de curcumin
– sel

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en forme de frite d'une épaisseur d'un centimètre. Lavez vos frites et séchez-les soigneusement avec un torchon (pour enlever l'amidon).

2. Mélangez les huiles, le safran et le curcumin dans un saladier puis ajoutez les frites. Laissez reposer pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.

3. Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes à 190°C.

Bon à savoir Le safran est reconnu pour agir sur le système nerveux en étant à la fois analgésique et tonique. Il permet également de ralentir le rythme cardiaque, d'abaisser la pression artérielle ou encore de stimuler la respiration. Il facilite la digestion, soulage le foie et fluidifie le sang.

Frites aux amandes

Origine : France
Nombre de personnes : 4
Type de plat : Plat
Préparation : 5 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients
– 1 kg de pommes de terre
– 2 c. à s. d'amandes en poudre
– 1 c. à c. d'huile de tournesol
– 1 c. à c. d'huile de noisette

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en forme de frite d'une épaisseur d'un centimètre. Lavez vos frites et séchez-les soigneusement avec un torchon (pour enlever l'amidon).

2. Mettez dans un saladier les huiles et la poudre d'amande. Mélangez.

3. Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes à 190°C.

Frites Charlotte au paprika

Origine : Asie
Nombre de personnes : 4
Type de plat : Plat
Préparation : 5 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients
– 1 kg de pommes de terre Charlotte
– 1 c. à s. d'huile de tournesol
– 1 c. à s. de paprika
– 1 c. à c. d'huile de noisette

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en forme de frite d'une épaisseur d'un centimètre. Lavez vos frites et séchez-les soigneusement avec un torchon (pour enlever l'amidon).

2. Mettez dans un saladier les huiles et le paprika. Mélangez avec les frites. Laissez reposer durant 5 minutes en remuant de temps en temps.

3. Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes à 190°C.

Frites Colombo

Origine : Asie
Nombre de personnes : 4
Type de plat : Plat
Préparation : 5 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients
– 1 kg de pommes de terre
– 1 c. à c. d'huile de tournesol
– 1 c. à c. d'huile de sésame
– 1 c. à c. de poudre de Colombo (disponible en grande surface)

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en forme de frite d'une épaisseur d'un centimètre. Lavez vos frites et séchez-les soigneusement avec un torchon (pour enlever l'amidon).

2. Mettez dans un saladier les huiles, la poudre de Colombo et le sésame. Mélangez avec les frites. Laissez reposer durant 5 minutes en remuant de temps en temps.

3. Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes à 190°C.

Frites fraîches

Origine : France
Nombre de personnes : 4
Type de plat : Plat
Préparation : 5 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients
– 1 kg de pommes de terre
– 1 c. à s. d'huile de tournesol

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en forme de frite d'une épaisseur d'un centimètre. Lavez vos frites et séchez-les soigneusement avec un torchon (pour enlever l'amidon).

2. Mettez dans un saladier l'huile et les frites. Laissez reposer durant 5 minutes en remuant de temps en temps.

3. Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes à 190°C.

Frites surgelées spéciales four

Origine : France
Nombre de personnes : 4
Type de plat : Plat
Préparation : 2 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients
– 1,2 kg de frites surgelées spéciales four

1. Faites préchauffer votre four à 190°C durant 5 minutes. Mettez les frites dans le panier de cuisson et insérez-le dans le four.

2. Faites cuire durant 20 minutes à 190°C.

Pommes-frites classiques

Origine : France
Nombre de personnes : 4
Type de plat : Plat
Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients
– 1 kg de pommes de terre
– 800 ml de lait froid
– 1 c. à c. d'huile d'olive
– cannelle (facultatif)

1. Coupez vos pommes de terre en forme de barres d'un centimètre d'épaisseur et faites les tremper 30 minutes dans le lait (avec un soupçon de cannelle si vous le souhaitez).

2. Préchauffez votre four à 190°C. Essuyez vos frites, puis dans un saladier, mélangez l'huile et les frites. Remuez et placez le tout dans le panier de cuisson.

3. Laissez cuire durant 35 minutes.

Astucieux Fourléo !

Cuisinez plein de choses avec le Fourléo

Châtaignes grillées

Origine : France
Nombre de personnes : 4
Type de plat : Fruit grillé
Préparation : 5 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients
1 kg de châtaignes

1. Préchauffez le four à 200°C. Incisez les châtaignes puis mettez-les dans le panier de cuisson.

2. Faire cuire 15 minutes. Laissez refroidir et enlevez l'écorce. À déguster chaud ou tiède. Vous pouvez également mixer vos châtaignes pour en faire une base pour des gâteaux et autres plats.

Bon à savoir La châtaigne est pauvre en matière grasse et très pauvre en cholestérol et sodium. C'est une bonne source de manganèse. La farine de châtaigne contient plus de 75 % de glucides, ce qui en fait un aliment énergétique.