

# L'Amicale vous offre une superbe promotion!

Vous désirez cuisiner avec un Air fryer et vous ne connaissez pas trop comment l'utiliser? Un cours est offert sur Internet. Cela vous intéresse ?



L'Amicale Lanaudière-Laval vous invite à suivre une formation que vous pourrez faire à votre domicile, bien au chaud durant la saison froide. Ce cours vous permettra d'apprendre à utiliser votre Air Fryer en vous fournissant des conseils. Que ce soit pour éviter les aliments brûlés, cuisiner plus sainement, plus rapidement ou plus souvent à la maison, cette formation peut vous intéresser.

## Académie du air fryer

LA PETITE BETTE 



- Vous apprendrez comment cuisiner avec l'Air Fryer.
- Vous suivrez 4 modules soit 11 cours, à votre rythme.
- Vous obtiendrez des fichiers et aide-mémoire à imprimer.
- Vous pourrez adhérer au groupe Facebook privé pour les membres de l'académie et partager vos expériences.
- Vous aurez accès à des recettes exclusives ainsi qu'aux nombreuses recettes sur le site de LA PETITE BETTE.
- Que vous soyez débutant ou expert vous allez apprendre de belles astuces. Des vidéos sur YouTube complète la formation.

L'abonnement vous donne droit au cours pour la durée de 1 an. Vous pouvez revenir sur les cours suivis autant de fois que vous le désirez et à toute heure de la journée.

### Plan de la formation

#### Introduction

- Avant de commencer
- Qui sommes-nous
- Guide de l'étudiant

#### 🔥 Module 1 : Ça mange quoi en hiver, un Air Fryer ?

- Leçon 1 : La (les !) friteuse(s) à air
- Leçon 2 : Les accessoires

#### 🍖 Module 2 : Cuisson des protéines animales

- Leçon 3 : Le poulet
- Leçon 4 : Le bœuf & les viandes rouges
- Leçon 5 : Le porc

#### 🐟 Module 3 : Poissons et protéines végétales

- Leçon 6 : Poissons & fruits de mer
- Leçon 7 : Protéines végétales (tofu, tempeh)

#### 🥦 Module 4 : Les légumes dans tous leurs états

- Leçon 8 : Légumes durs "sucrés"
- Leçon 9 : Pommes de terre sous toutes les pelures
- Leçon 10 : Légumes durs "non sucrés"
- Leçon 11 : Légumes "mous"

#### 📖 Contenu en bonus

- Cahier de 5 recettes exclusives et gourmandes
- Accès à un groupe privé pour poser ses questions et partager ses réussites

#### Mot de la fin

- Mot de la fin
- Laissez-nous un commentaire

L'Amicale a obtenu un rabais de 12 \$ sur le prix régulier de l'abonnement de 67 \$. **Votre prix sera de 55 \$ plus les taxes soit 63,25 \$ par formation achetée.** En tant que membre de l'Amicale, vous avez la possibilité d'acheter 2 formations à l'Académie du air fryer. Vous pourrez en offrir une en cadeau.

Site Internet : <https://lapetitebette.com/course/academie-du-air-fryer/>

Code de la promotion à inscrire : **AMICALE**, cette offre est valide jusqu'au 30 avril 2026.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, APPELEZ au 438 392-1118 Rachel Gagnon de l'Amicale des retraités BNC OU ÉCRIRE À [amicalelavallanau@gmail.com](mailto:amicalelavallanau@gmail.com)



# Académie du air fryer

LA PETITE BETTE

la petite bette



rechercher une recette, ingrédient...



CAMPING ET GLAMING

VOYAGES ET ESCAPADES

MAISON ET JARDIN

TROUVABLES

ACADÉMIE DU AIR FRYER

## Du rapide au raffiné : cours de cuisine Air Fryer

### OBJECTIFS

Apprendre à **maîtriser la cuisson à la friteuse à air** pour **préparer des plats savoureux, sains et variés** en toute simplicité, **peu importe la saison et l'ingrédient** que tu as au frigo ou dans ton panier d'épicerie.

À travers des **techniques concrètes**, des **astuces de pro** et des **recettes testées et approuvées**, ce cours te permettra de transformer ton air fryer en **véritable allié du quotidien**, tout en explorant une **cuisine créative, facile, rapide et pleine de saveurs**.

### QU'EST CE QUI EST DIFFÉRENT DANS CE COURS ?

Au lieu de simplement te donner quelques recettes toutes prêtes, on t'équipe avec des **outils et conseils qui te serviront pour toutes tes créations** ! Comment cuire parfaitement un ingrédient et l'adapter à la cuisson au air fryer.

Tu pourras adapter **ta nouvelle expertise à ton menu**, que ce soit pour un petit mardi ou un recevoir un samedi.

### Structure du programme

Cette formation exclusive est divisée en **4 modules progressifs**, chacun conçu pour explorer les multiples facettes de la cuisine à la friteuse à air. À la fin de cette formation, tu sauras comment tirer le meilleur de ton air fryer – peu importe la saison ou le type d'ingrédient.

### ✓ À la fin de cette masterclass air fryer, tu sauras

- Utiliser intelligemment ton air fryer
- Cuire toutes tes protéines et légumes à la perfection
- Créer des plats complets, santé ou réconfortants, en quelques minutes
- Épater la galerie avec des recettes simples, mais pleines de goût

## Air Fryer



MARINADE POUR LE POULET – NOS 5 RECETTES LES PLUS POPULAIRES



BONBONS DE SAUMON À L'ÉRABLE (AU AIR FRYER)



MEILLEUR POULET GOCHUJANG AU AIR FRYER



CROÛTONS MAISON AU AIR FRYER (3 RECETTES SAVOUREUSES !)



ASPERGES GRILLÉES AU AIR FRYER (PARFAITES !)



GRANOLA AU AIR FRYER (ULTRA SIMPLE ET RAPIDE)



PEAU DE SAUMON CROUSTILLANTE AU AIR FRYER (CHIPS ET GARNITURE)



COMMENT FAIRE UN CORNET SUSHI MAISON (HAND ROLL)



CÔTELETTES DE PORC AIR FRYER, SAUCÉ SUCRÉE À L'AIL (STYLE SPARE RIBS)



NOUILLES CHINOISES CROUSTILLANTES AU AIR FRYER



ESCALOPES DE POULET AU BEURRE À L'AIL (AIR FRYER)



BEIGNETS STYLE QUESO DE CASTOR \* AU AIR FRYER (FACILES !)



POITRINE DE POULET MARINÉ À L'ASIATIQUE (AIR FRYER)



COMMENT CUIRE LA POITRINE DE POULET AU AIR FRYER



MEILLEURES POITRINES DE POULET AU AIR FRYER (TENDRES ET JUTEUSES)