

Fromage en grains à la friteuse à air



Découvrez une délicieuse façon de préparer des fromages en grains croustillants grâce à la friteuse à air, une alternative plus légère qui réduit la quantité de matières grasses tout en conservant la texture et la saveur irrésistibles des fromages en grains traditionnels.

Préparation 15 min

Cuisson 8 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 315

Lipides 19

Glucides 20

Fibres 5

Protéines 18

Sodium 475

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de farine
- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
- 2 œufs
- 500 ml (1 tasse) de chapelure panko
- 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnements à l'italienne

- 5 ml (1 c. thé) de paprika
- Poivre et sel, au goût
- 340 g (1 gros sac) de fromage en grains (environ 2 tasses)
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette hachée (facultatif)

Préparation

1. Préparer 3 bols. Dans le premier, mélanger la farine et les graines de lin moulues. Dans le second, battre les œufs. Dans le troisième, mélanger le panko avec la poudre d'ail, les assaisonnements à l'italienne, le paprika, le sel et le poivre.
2. Enrober les morceaux de fromage en grains dans la farine, puis tremper dans les œufs. Enrober chaque grain du mélange de panko.
3. Déposer le fromage en grains sur la grille de la friteuse à air sans les superposer. Au besoin, faire deux cuissons séparées selon la grandeur de votre appareil.
4. Frire sur la fonction « air fry » à 400 °F (200 °C) 8 minutes en retournant les grains à la mi-cuisson. Répéter cette étape au besoin.
5. Si désiré, garnir de ciboulette hachée et servir avec une sauce marinara ou une moutarde au miel.

Notes

Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur. Réchauffer quelques minutes à la friteuse à air pour retrouver la texture croustillante avant de consommer.



Sophia Guillot – Nutritionniste Diététiste à Lévis | Coordinatrice marketing, contenu et rayonnement
Nutritionniste - Diététiste à Québec