

Frites de courgettes à la friteuse à air



Ces frites de courgettes croustillantes à la friteuse à air sont une façon savoureuse (et franchement satisfaisante) d'intégrer plus de légumes, sans que personne ne s'en plaigne à table. Elles accompagnent à merveille un burger maison ou se partagent en entrée.

Pour encore plus d'idées simples et savoureuses à cuisiner à la friteuse à air, jetez un œil à notre [sélection de recettes santé au Airfryer](#), approuvées par nos nutritionnistes diététistes.

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 3

Nutrition Facts (per serving)

Calories 130

Lipides 3

Glucides 20

Fibres 3

Protéines 7

Sodium 120

Ingrédients

- 1 œuf
- 80 ml (? tasse) de chapelure panko

- Poivre et sel, au goût
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail
- 2 courgettes de taille moyenne, coupées en forme de frites

Préparation

1. Préchauffer la friteuse à air à 180 °C (350°F).
2. Préparer 2 petits bols. Dans le premier, battre l'œuf. Dans le deuxième, mélanger la farine, la chapelure, la poudre d'ail, le poivre et le sel.
3. Tremper chaque morceau de courgette dans l'œuf, puis l'enrober du mélange de chapelure.
4. Déposer les morceaux de courgettes dans la friteuse à air, en évitant de les superposer.
5. Cuire 15 minutes sur la fonction « air fry », en retournant les frites à mi-cuisson.
6. Servir avec la sauce de votre choix et consommer immédiatement pour préserver la texture croustillante.
Nous suggérons notre [sauce coriandre et lime](#) ou d'une de nos [trempettes au yogourt grec](#)

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas. Réchauffer quelques minutes à la friteuse à air pour retrouver la texture croustillante avant de consommer.



Meri Makaryan – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste - Diététiste à Montréal