

## Casserole déjeuner à la friteuse à air (Air Fryer)



*Cette casserole déjeuner, délicieuse comme au restaurant, allie rapidité et santé : avec près de 30g de protéines et ses 4g de fibres, elle saura vous rassasier jusqu'au prochain repas. En plus, elle est tellement rapide et facile à faire que vous voudrez la refaire, encore et encore!*

Préparation 5 min

Cuisson 20 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 375

Lipides 7

Glucides 47

Fibres 4,5

Protéines 29

Sodium 850

### **Ingrédients**

- 1 conserve (540 ml) de pommes de terre blanches en dés, rincées et égouttées
- 8 tranches (environ 120g) de dinde ou jambon maigre à sandwich, haché grossièrement
- ½ oignon rouge, haché
- ½ poivron rouge, en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili

- 80 ml (? tasse) de fromage mozzarella à moins de 20% m.g., râpé
- 2 œufs

## Préparation

1. Dans le panier de la friteuse à air, vaporiser les pommes de terre d'huile en aérosol et cuire 10 minutes à 190 °C (375 °F).
2. Ajouter la dinde, l'oignon, poivron rouge, la poudre de chili, le poivre et le sel. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 10 minutes, en brassant à mi-cuisson.
3. Pendant ce temps, dans un poêlon à feu moyen-vif, cuire les deux œufs au goût (tournés, miroirs, brouillés, etc.).
4. Répartir le mélange de pomme de terre dans deux assiettes, puis garnir du fromage râpé et d'un œuf cuit.

## Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro  
Nutritionniste Diététiste à Québec