

Pain doré à la friteuse à air (Air Fryer)



Il y a une tonne de recettes qui sont possibles à réaliser à la friteuse à air, et ce délicieux pain doré n'y échappe pas! Vous allez adorer cette version originale de pain doré qui vient avec une sauce protéinée qui saura vous soutenir bien longtemps.

Préparation 20 min

Cuisson 6 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 405

Lipides 10

Glucides 54

Fibres 6

Protéines 25

Sodium 240

Ingrédients

- 1 datte Medjool dénoyautée et trempée dans l'eau bouillante
- 1 œuf
- 45 ml (3 c. à soupe) de boisson de soya non sucrée
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 1.25 ml (¼ c. à thé) d'extrait de vanille

- 80 ml (? tasse) de yogourt grec nature 2% M.G.
- 2 gouttes d'extrait de caramel
- 2 tranches de pain de grains entiers, coupées en bâtonnets de 1 cm de largeur

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger à l'aide d'une fourchette l'œuf, la boisson de soya, la moitié du sirop d'érable, la cannelle et l'extrait de vanille.
2. Enrober chaque morceau de pain du mélange d'œuf.
3. Vaporiser un peu d'huile en aérosol dans le panier de la friteuse à air. Placer les morceaux de pain en laissant de l'espace entre eux.
4. Cuire à 200°C (400°F) en retournant à la mi-cuisson.
5. Pendant ce temps, mélanger au robot culinaire la datte égouttée, le yogourt, le reste du sirop d'érable, 2 c. à soupe de l'eau de trempage de la datte et l'extrait de caramel. Servir avec les bâtonnets de pain doré.

Notes

Pour une recette adaptée à l'alimentation diabétique, choisir un pain faible en glucides de type Carbonaut.



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