

Queues de castor à la friteuse à air (Air fryer)



Découvrez le plaisir de préparer et de déguster chez vous une version miniature du célèbre classique des festivals, les queues de castor. Facile et amusante à préparer, ce [dessert version santé](#) saura ravir les papilles de toute la famille, recréant une ambiance festive directement dans votre cuisine. À garnir à votre goût !

Préparation 10 min

Cuisson 12 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 185

Lipides 6

Glucides 24

Fibres 2

Protéines 8

Sodium 165

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec 0%
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia, moulues
- 10 ml (2 c. à thé) d'essence de vanille
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre blanc
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients de la pâte sans trop pétrir.
2. Sur une surface enfarinée, transférer la pâte et former une boule puis la couper en 12 parts égales.
3. Avec les mains, aplatir et étirer doucement chaque morceau de pâte pour obtenir une forme ovale d'environ 5 mm d'épaisseur.
4. Dans un petit bol allant au micro-ondes, chauffer l'huile de noix de coco à coup de 10 secondes pour la faire fondre.
5. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les deux côtés des queues de castor d'huile.
6. Cuire dans la friteuse à air 4-6 queues de castors à la fois, pour éviter qu'elles ne collent ensemble, 10 à 12 minutes en les retournant à mi-cuisson.
7. Pendant la cuisson, mélanger le sucre et la cannelle dans une assiette creuse.
8. Badigeonner le dessus des queues de castor cuites du reste d'huile fondue et saupoudrez-les de sucre à la cannelle. Servir avec du sirop d'érable ou d'autres garnitures si désiré.

Notes

Meilleur cuit à la dernière minute, mais la pâte crue se conserve 1 jour au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Vous pouvez utiliser du yogourt grec nature ou aromatisé à la vanille. Si vous avez un vaporisateur d'huile, cela pourrait substituer l'huile de noix de coco sans problème. Comme la puissance des friteuses à air peut varier d'un appareil à l'autre, surveiller bien les queues de castor pendant la cuisson pour éviter de trop les cuire.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec