Pommes de terre farcies à la friteuse à air (Air Fryer)

Envie d'un bon classique pour accompagner ta viande ou ton poisson, mais en version allégée en gras? Cette recette de pomme de terre farcie est idéale! Grâce au fromage cottage et à la crème sûre allégée, on obtient une version protéinée, faible en matières grasses (avec seulement 2g de lipides!), mais tout autant goûteuse et satisfaisante! En plus, la cuisson à la friteuse à air permet de sauver un temps précieux de préparation. Osez l'essayer!

Préparation 15 min
Cuisson 35 min
Portions 3
Nutrition Facts (per serving)
Calories 250
Lipides 2
Glucides 45
Fibres 4
Protéines 13
Sodium 120

Ingrédients

- 3 pommes de terre Russet entières avec la pelure, lavées
- 60 ml (¼ tasse) de fromage cottage 1%
- 60 ml (¼ tasse) de crème sûre 1%

- 80 ml (? tasse) de fromage cheddar marbré réduit en gras, râpé
- 1 oignon vert, haché finement
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Déposer les pomme de terre entière dans le panier de la friteuse à air, puis cuire à 200°C (400°F) pour 30 minutes ou jusqu'à ce que les pomme de terre soient tendres (une fourchette s'y insèrerait facilement). Laisser refroidir 5 minutes.
2. Sur une planche, placer les pommes de terre à l'horizontale et couper la calotte. Retirer la chair de façon à laisser un pourtour d'environ 1 cm. Réserver la chair.
3. Dans un bol, piler la chair avec un pilon à pomme de terres. Ajouter le fromage cottage, la crème sure, le lait, le poivre et le sel, puis bien mélanger afin d'obtenir une garniture homogène.
4. Farcir les pommes de terre avec la garniture. Parsemer le fromage râpé sur le dessus.
5. Déposer les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.
6. Garnir d'oignon vert et servir.

Notes

À consommer immédiatement pour un meilleur résultat. Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Réchauffer à la friteuse à air.

Note : Si vous désirez faire la version originale avec bacon, optez pour le bacon de dinde qui est beaucoup plus faible en gras! Comptez 1 tranche par pomme de terre.

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