

Asperges à l'asiatique à la friteuse à air (Air Fryer)



Ces asperges à la friteuse à air sont parfaites comme accompagnement ou pour ajouter un peu de vert pour accompagner une protéine d'inspiration asiatique.

Préparation 5 min

Cuisson 8 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 75

Lipides 5

Glucides 6

Fibres 2

Protéines 2

Sodium 50

Ingrédients

- 17,5 ml (1,5 c. à soupe) d'huile de sésame
- 2 gousses d'ail, hachées finement

- 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium
- 2,5 ml (½ de c. à thé) de poivre moulu
- 1 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment fort
- 500 g (1 lb) d'asperges fraîches, lavées, non épongées et coupées en 4

Préparation

1. Préchauffer la friteuse à air à 190 °C (375 ° F).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients sauf les asperges.
3. Ajouter les asperges et mélanger avec les mains pour qu'elles soient bien recouvertes par la marinade.
4. Déposer les asperges dans le panier de la friteuse à air et cuire 8 minutes en secouant le panier à la mi-cuisson.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.



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