

Aiglefin orange-romarin à la friteuse à air (Air Fryer)



Simple, rapide et délicieuse, cette recette d'aiglefin à la friteuse à air fera partie de vos nouveaux chouchous de soirs de semaine. Profitez-en pour en doubler ou tripler la recette et congelez-les en portions individuelles pour en faire une belle base à décliner : une protéine passe-partout, favorable pour votre santé cardiovasculaire, au soutien des muscles et à la gestion du poids.

Pour un repas complet, servir sur un lit de riz sauvage et d'asperges, ou encore, accompagné de boulgour et de [choux de Bruxelles rôtis à l'érable](#) !

Bon appétit!

Préparation 5 min

Cuisson 12 min

Temps d'attente 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 155

Lipides 4

Glucides 5

Fibres 1

Protéines 25

Sodium 300

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
 - 1 branche de romarin frais, ciselée finement
 - 1 gousse d'ail, émincée
 - Poivre et sel, au goût
-
- 4 filets d'aiglefin (environ 150 g chacun)
 - Quartiers de citron pour servir (optionnel)

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Ajouter les filets d'aiglefin et bien enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur au moins 30 minutes.
3. Déposer les filets dans le panier de la friteuse à air, recouvert de papier parchemin, en une seule couche.
4. Cuire l'aiglefin à 180°C (350°F) 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier en fonction de l'épaisseur des filets de poisson, ajustez donc si nécessaire.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



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