

Grilled cheese à la friteuse à air (Air Fryer)



Découvrez notre délicieux grilled cheese aux tomates et épinards. Préparé en un clin d'œil grâce à votre Air Fryer, ce sandwich fondant et croustillant est parfait pour un repas rapide et savoureux.

Préparation 5 min

Cuisson 10 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 420

Lipides 14

Glucides 53

Fibres 3

Protéines 22

Sodium 875

Ingrédients

- 2 tranches de pain au levain
- 2 tranches (40 g) de fromage cheddar faible en gras
- 3-4 tranches de tomates
- Poivre, au goût
- Quelques feuilles d'épinards
- Huile d'olive en vaporisateur

- 1 gousse d'ail, écrasée, facultatif

Ajout optionnel :

- 1-2 tranches de jambon italien
- Assaisonnement à bagel tout garni
- Courgette ou poivrons rôtis

Préparation

1. Vaporiser un côté de chaque tranche de pain avec l'huile d'olive, puis utiliser la gousse d'ail pour frotter l'huile sur le pain afin de donner un léger goût d'ail au pain.
2. Déposer une tranche de pain au fond du tiroir de la friteuse à air (côté huilé vers le bas), puis déposer une tranche de fromage, suivie des tranches de tomates, du poivre, les épinards, et enfin de la seconde tranche de fromage.
3. Refermer le sandwich en plaçant l'autre tranche de pain par-dessus (côté huilé vers le haut).
4. Cuire pendant 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus du pain soit doré et croustillant. Retourner le sandwich et cuire 4 minutes supplémentaires.
5. Servir immédiatement avec une salade d'accompagnement.

Notes

Se conserve 3 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur, mais est meilleur consommé immédiatement.



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