

Fruits déshydratés à la friteuse à l'air (Air Fryer)



Voici une collation à la fois pratique, naturelle et parfaite pour t'accompagner partout. Que ce soit lors d'une randonnée, après un entraînement extérieur ou simplement pour calmer une petite faim, ces fruits déshydratés maison offrent un regain d'énergie rapide et savoureux. Faciles à préparer à l'air fryer, ils ne contiennent aucun ingrédient ajouté et se transportent aisément au quotidien. Les nutritionnistes les recommandent souvent comme une alternative simple et efficace aux collations du commerce. Envie d'en découvrir davantage? Consulter notre [Top 25 des recettes santé et rapides à l'air fryer](#) pour faire le plein d'idées gourmandes.

Préparation 5 min
Cuisson 360 min
Portions 6
Nutrition Facts (per serving)
Calories 70
Lipides 0
Glucides 18
Fibres 2
Protéines 1
Sodium 0

Ingrédients

- 2 clémentines
- 2 bananes moyennes

Préparation

1. Laver soigneusement les fruits, les sécher à l'aide de papier absorbant, puis peler la mangue et les bananes.
2. Trancher les fruits en fines tranches uniformes.
3. Tapisser la friteuse à air de papier parchemin et disposer les tranches de fruits en une seule couche.
4. Sélectionner la fonction « Déshydrateur » ou régler à la température la plus basse (souvent 65°C) et déshydrater pendant 5 à 6 heures, en retournant à mi-cuisson.
5. Retirer les fruits et laisser refroidir complètement.

Notes

Se conserve jusqu'à 3 mois dans un contenant hermétique à température ambiante.



Martina-Grace De Bonis – Nutritionniste Diététiste à Lévis
Nutritionniste - Diététiste à Lévis