

Chips de légumes maison à la friteuse à air (Air Fryer)



Voici un accompagnement ou une collation croustillante, pensée par une nutritionniste pour être à la fois simple et polyvalente. Ces chips de légumes maison apportent une touche savoureuse et colorée à ton quotidien en plus d'être une excellente source de fibres. Faciles et rapides à préparer à la friteuse à air, elles sont prêtes en 30 minutes, ce qui en fait une alternative pratique aux versions du commerce, sans compromis sur le goût. Envie d'en découvrir davantage? Consultez notre [Top 25 des recettes santé et rapides à l'air fryer](#) pour faire le plein d'idées gourmandes.

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 130

Lipides 3

Glucides 23

Fibres 5

Protéines 3

Sodium 235

Ingrédients

- 2 betteraves crues
- 2 panais cru

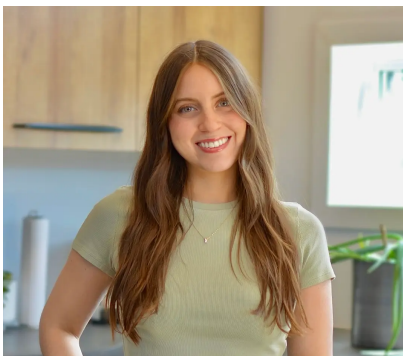
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola ou d'avocat, divisée
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de paprika fumé, divisé
- Une grosse pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer la friteuse à air à 150 °C (300 °F).
2. Laver soigneusement les légumes. Peler les panais.
3. Trancher les légumes en fines rondelles uniformes (environ 1,5 à 2 mm d'épaisseur) à l'aide d'une mandoline.
4. Déposer les tranches de légumes entre deux feuilles de papier absorbant et presser délicatement afin de retirer l'excès d'humidité.
5. Dans un bol moyen, mélanger les panais et la courgette avec la moitié de l'huile et des épices, jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
6. Disposer les tranches dans le panier de la friteuse à air, sans trop les superposer.
7. Dans le même bol, mélanger les betteraves avec le reste de l'huile et des épices, jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
8. Cuire la courgette 10 à 15 minutes. Cuire les panais et les betteraves 15 à 20 minutes. Procéder en plusieurs fournées, au besoin, selon la capacité de la friteuse.
9. Retirer les légumes de la friteuse et laisser refroidir environ 5 minutes.
10. Servir immédiatement pour conserver leur texture croustillante.

Notes

Se conserve jusqu'à 2 jour dans un contenant hermétique à température ambiante, mais est meilleur consommé le jour même.



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