

Frites santé à la friteuse à air (Air Fryer)



Qui n'aime pas les frites ?

Personnellement, ma famille et moi, on les adore ! Je me devais de créer une recette qui nous permettrait d'en manger plus souvent. Sans la friture et grâce aux différents légumes utilisés, cette version est beaucoup plus nutritive et beaucoup plus faible en calories, s'alignant avec une démarche de gestion de poids ou de diabète. Difficile de se passer de frites quand elles nous procurent aussi près de 8g de fibres par portion !

Bon appétit!

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 155

Lipides 4

Glucides 29

Fibres 7,5

Protéines 2

Sodium 80

Ingrédients

- 1 petit rutabaga, pelé et coupé en bâtonnets de 1 cm (½ po) de largeur (environ 225 g / ½ lb)
- 1 patate douce, pelée et coupée en bâtonnets de 1 cm (½ po) de largeur (environ 150 g / ½ lb)

- 2 panais, pelés et coupés en bâtonnets de 1 cm (? po) de largeur (environ 150 g / ? lb)
- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile de canola
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre de chili
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Déposer les bâtonnets de légumes dans un grand bol et couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer 10 minutes.
2. Égoutter et bien éponger les légumes à l'aide d'un linge propre.
3. Transférer dans le panier de la friteuse à air. Ajouter l'huile et les assaisonnements. Bien mélanger pour enrober.
4. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et bien dorés. Remuer à mi-cuisson.

Notes

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



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