

Légumes surgelés à la friteuse à air (Air Fryer)



Découvrez une façon simple et rapide de transformer des légumes surgelés en un accompagnement savoureux et croustillant grâce à votre Air Fryer. Parfait pour les soirées pressées ou pour ajouter une touche nutritive à vos repas. Cette méthode s'adapte à vos goûts : utilisez le mélange de légumes surgelés de votre choix et personnalisez les saveurs selon vos préférences.

Cette recette utilise un mélange de légumes surgelés à l'orientale, mais la majorité des mélanges de légumes surgelés peuvent convenir.

Préparation 2 min
Cuisson 25 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 60
Lipides 1
Glucides 11
Fibres 4
Protéines 1
Sodium 180

Ingrédients

- 1 sac de 675 g de mélange de légumes surgelés

- 2.5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 2.5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon
- Huile en vaporisateur
- Parmesan, facultatif

Préparation

1. Préchauffer la friteuse à air à 200 °C (400 °F).
2. Dans le panier de la friteuse, déposer les légumes surgelés. Vaporiser d'huile et assaisonner au goût.
3. Mélanger les légumes dans le contenant pour bien répartir l'huile et les assaisonnements.
4. Cuire les légumes de 20 à 25 minutes à 200 °C (400 °F). Ajuster le temps de cuisson selon la texture désirée et la grosseur des légumes.
5. Remuer les légumes une à deux fois pendant la cuisson pour assurer une cuisson homogène.
6. Servir immédiatement. Pour une touche gourmande, saupoudrer de parmesan râpé avant de servir, si désiré.

Notes

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

Le temps de cuisson indiqué est une estimation et peut varier en fonction de votre friteuse à air, de la quantité de légumes et de leur taille. Surveillez la cuisson à partir de 15 minutes, en remuant au besoin pour une cuisson uniforme. Adaptez le temps selon la texture que vous préférez.



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