



Zucchinis frits à air chaud, trempette au yogourt



the Smart Oven® Air Fryer Pro

Breville

Zucchinis frits à air chaud, trempeur au yogourt



the Smart Oven Air Fryer Pro

 Préparation 35 minutes / Cuisson 12 minutes

 Portions 6

Zucchinis

- 2 zucchinis d'environ 225 g (8 oz) chacun
- 2 c. à thé de sel kasher, séparé
- 1 tasse (55 g) de chapelure panko
- 1 tasse (60 g) de parmesan râpé fin
- 1 c. à thé d'épices italiennes
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- ¼ tasse (35 g) de farine tout usage
- 2 blancs d'œuf

Trempeur au yogourt épicé

- 1 tasse de yogourt grec
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe de ciboulette, émincée
- 1 c. à soupe de persil italien, haché
- 1 c. à thé de jus de citron
- ½ c. à thé de sel kasher
- ¼ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu

Méthode

1. Couper les zucchinis en deux sur la largeur, puis couper chaque moitié en tranches de 1 cm (½ po). Saler avec 1½ c. à thé de sel kasher et mettre dans une passoire, au-dessus d'un bol. Laisser égoutter 30 minutes. Bien rincer à l'eau froide et sécher à l'aide de papier essuie-tout ou d'un torchon propre.
2. Pour la trempeur: mélanger tous les ingrédients dans un petit bol. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
3. Dans le bol d'un robot culinaire, mélanger le panko, le parmesan, les épices italiennes, le poivre de Cayenne et ½ c. à thé de sel kasher. Pulser 5 à 7 fois ou jusqu'à consistance de chapelure moyenne/fine. Transférer dans un plat peu profond.
4. Mettre la farine et les blancs d'œuf séparément dans deux plats peu profonds.
5. Fariner les zucchinis, par portions, et secouer pour enlever l'excès de farine. Plonger dans les blancs d'œuf et bien égoutter. Enrober les zucchinis du mélange de panko sur tous les côtés.
6. Disposer les zucchinis en une seule couche dans le panier à friture, laissant un peu d'espace entre chaque morceau.
7. Sélectionner AIRFRY/425°F (220°C) / SUPER CONVECTION/12 minutes et appuyer sur DÉMARRER pour préchauffer le four.
8. Insérer la grille à la position 4 et cuire jusqu'à ce que les légumes soient brunis et croustillants, environ 12 minutes.
9. Servir immédiatement avec la trempeur au yogourt épicé.