



Courgettes frites à l'air chaud avec sauce yaourt aux fines herbes



the Smart Oven™ Air Fryer
avec le Système Element iQ™

Sage

Courgettes frites à l'air chaud avec sauce yaourt aux fines herbes



the Smart Oven™ Air Fryer

 Préparation 35 min/Cuisson 12 min

 4 personnes

Pour les courgettes

450 g de courgettes moyennes
(env. 4 courgettes)
1 ½ cuillère à café de sel de mer
55 g de chapelure de panko
60 g de parmesan râpé finement
1 cuillère à café d'origan
1 pincée de poivre de Cayenne
35 g de farine
2 blancs d'œufs

Pour la sauce au yaourt aux fines herbes

250 g de yaourt grec
1 gousse d'ail émincée finement
½ botte de ciboulette tranchée finement
¼ bouquet de persil italien haché finement
1 cuillère à café de jus de citron
½ cuillère à café de sel de mer
¼ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
Huile à vaporiser

1. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la largeur, puis dans le sens de la longueur en longs quartiers de 1 cm d'épaisseur. Mélangez les courgettes avec le sel et mettez-les dans une passoire posée sur un récipient. Laissez égoutter pendant 30 min.
2. Rincez abondamment à l'eau froide pour éliminer l'excès de sel. Séchez soigneusement les courgettes à l'aide de papier essuie-tout ou d'un torchon propre.
3. Mettez tous les ingrédients dans un petit saladier et remuez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Couvrez et mettez au frais jusqu'au moment de l'utiliser.
4. Mélangez la chapelure de panko, le parmesan, l'origan et le poivre de Cayenne dans le bol d'un robot culinaire. Mixez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés et de texture légèrement plus fine. Versez le mélange de panko dans un plat peu profond.
5. Placez la farine dans un autre plat peu profond.
6. Mettez les blancs d'œufs dans un bol et battez. Lorsqu'ils sont brisés et légèrement moussants, placez-les dans un autre plat peu profond.
7. Passez ½ des morceaux de courgettes dans la farine et secouez pour éliminer l'excédent.
8. Trempez ensuite les courgettes dans les blancs d'œufs pour les enrober et laissez égoutter l'excédent.
9. Passez les courgettes dans le mélange de panko en veillant à ce que tous les côtés soient bien enrobés.
10. Vaporisez le panier de la friteuse à air chaud d'huile.
11. Disposez les quartiers de courgettes en une seule couche sur le panier de friture à l'air chaud en laissant un espace entre chaque morceau.
12. Préchauffez le four. Sélectionnez AIRFRY/SUPER CONVECTION/220 °C/12 min et appuyez sur start.
13. Une fois le four préchauffé, placez le panier dans la position de friture à l'air chaud et cuisez pendant 12 min ou jusqu'à ce que les courgettes soient dorées et croustillantes.
14. Servez immédiatement accompagnées de la sauce au yaourt aux fines herbes.