FRITES à L’AIR FRYER



L’Air Fryer permet de préparer des frites maison plus légères et beaucoup moins salissantes qu’une friture classique. Un trempage préalable des pommes de terre aide à retirer une partie de l’amidon et favorise une texture plus croustillante.

Infos

- **Temps de préparation**: 10 mins
- **Temps de cuisson**: 20 mins
- **Portions**: 2 portions

Ingredients

- 1 grosse pomme de terre à chair farineuse, environ 225 g
- 1 1/2 cuillère à soupe d’huile d’olive extra vierge
- 1 1/2 cuillère à café de sel
- 60 g de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de yaourt grec nature ou de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 de cuillère à café de paprika fumé

Préparation

Etape 1
Couper la pomme de terre en bâtonnets réguliers d’environ 6 mm d’épaisseur afin qu’ils cuisent de manière homogène.

Etape 2
Placer les bâtonnets dans un grand saladier rempli d’eau froide et laisser tremper pendant au moins 30 minutes.

Etape 3
Égoutter les pommes de terre puis les sécher très soigneusement avec un torchon propre ou du papier absorbant.

Etape 4
Placer les pommes de terre dans un saladier sec. Ajouter 1 cuillère à soupe d’huile d’olive et le sel puis mélanger afin de bien les enrober.

Etape 5
Préchauffer l’Air Fryer à 175 °C si nécessaire. Déposer les frites dans le panier et cuire pendant 10 minutes en les secouant à mi-cuisson.

Etape 6
Pour des frites encore plus croustillantes, étaler les pommes de terre après la première cuisson et les laisser refroidir pendant environ 30 minutes. Cette étape peut être supprimée pour une préparation plus rapide.

Etape 7
Monter la température de l’Air Fryer à 200 °C. Ajouter le reste d’huile puis cuire les frites pendant 8 à 10 minutes supplémentaires, en secouant le panier à mi-cuisson, jusqu’à ce qu’elles soient bien dorées.

Etape 8
Pendant la cuisson des frites, mélanger la mayonnaise, le yaourt grec ou la crème fraîche, la moutarde de Dijon et le paprika fumé dans un petit bol.

Etape 9
Saler légèrement les frites dès leur sortie de l’Air Fryer puis servir immédiatement avec la sauce à la moutarde et au paprika.