



Frites de courgettes

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes | Temps total : 30 minutes

Ingrédients :

- 60 g de polenta
- 25 g de parmesan finement râpé
- 1/2 c. à café de zeste de citron (OU herbes hâchées)
- 1 œuf
- 500 g de courgettes, coupées en frites
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- sel, poivre

Préparation :



1/ Coupez les courgettes en biais pour avoir de plus grandes frites.

2/ Mélangez la polenta, le parmesan et le zeste de citron dans un grand bol. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Battez légèrement l'œuf dans un autre grand bol.

3/ Epongez un peu les courgettes si elles ont rendues de l'eau.

4/ Ajoutez les courgettes dans le bol avec l'œuf et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Transférez les courgettes dans le mélange de polenta, en laissant l'excès d'œuf au fond du bol. J'utilise une pince pour chaque préparation : une pour plonger les frites dans le mélange d'œuf et une autre pour le mélanger de la panure.

5/ Préchauffez votre Airfryer à 180°C.

6/ Mélangez les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient complètement couvertes de la mixture de polenta. Placez les courgettes dans le panier, en laissant l'excès de polenta au fond du bol.

7/ Insérez le panier dans l'Airfryer. Faites cuire pendant 10 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que les frites soient dorées et tendres. (Pour une cuisson au four, 20 à 30 minutes seront nécessaires).

Bon appétit !