

# Rondelles d'oignons à la friteuse à air

- Les rondelles d'oignons croustillantes à la friteuse à air



PRÉPARATION  
10 MIN

CUISSON  
16 MIN

TEMPS TOTAL  
26 MIN

PORTIONS  
4

CALORIES  
172

## Ingrédients :

- 1 gros oignon blanc
- 1 tasse et 1/4 (315 ml) de farine
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 œuf battu
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 3/4 de tasse (190 ml) de chapelure
- **Sel assaisonné** ou un mélange de paprika, sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

## Préparation :

1. Vaporiser un peu d'huile dans le fond de votre friteuse à air. Si vous avez un ajustement de température, mettre à 370 °F (190 °C).
2. Tranchez votre oignon en rondelles.
3. Dans un bol, combiner la farine, la poudre à pâte et ajouter le sel d'assaisonnement (au goût).
4. Ajouter l'œuf battu et le lait. Bien mélanger.
5. Dans une assiette, placez la chapelure.
6. Trempez chaque rondelle dans la pâte, puis dans la chapelure et déposez-les dans le panier.
7. Ajouter la cuillère à soupe d'huile.
8. Faites cuire pendant 8 minutes d'un côté, tournez et faites cuire un autre 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement croustillantes.

“

*Une belle recette pour vous préparer de délicieuses rondelles d'oignons croustillantes en n'utilisant pratiquement pas d'huile... Santé et facile à faire :)*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)