

Beignets d'oignon à la friteuse à air

Des beignets indiens croustillants rendus plus sains grâce à la cuisson à la friteuse à air plutôt qu'à la friture profonde. Ces bhajis aux oignons et carottes épicés offrent une saveur authentique avec un minimum d'huile.

Préparation: 15 min

Cuisson: 35 min

Total: 50 min

Portions: 10

GL 2.1 / GI 29

Ingrédients

farine de pois chiches

garam masala

paprika

optional graines de fenouil, légèrement écrasées

gros oignon, coupé en quartiers et émincé

grosse carotte, râpée grossièrement

coriandre fraîche, finement hachée

spray de cuisson faible en calories

yaourt de soja nature non sucré enrichi en calcium

menthe fraîche, hachée

feuilles de menthe fraîche pour la garniture

piment vert, épépiné et finement haché

Instructions

Step 1

Dans un grand saladier, mélangez la farine de pois chiches, le garam masala, le paprika, les graines de fenouil si vous en utilisez, et une pincée de poivre noir. Fouettez ensemble pour répartir les épices uniformément dans la farine.

Step 2

Ajoutez l'oignon émincé, la carotte râpée et la coriandre fraîche hachée au mélange de farine épicée. Mélangez le tout avec vos mains ou une cuillère jusqu'à ce que les légumes soient bien enrobés de farine et d'épices.

Step 3

Incorporez progressivement 3 cuillères à soupe d'eau froide, en ajoutant 1 à 2 cuillères à soupe supplémentaires si nécessaire pour obtenir une pâte épaisse qui maintient les légumes ensemble. Le mélange doit être collant mais pas liquide. Laissez reposer 5 minutes pour permettre à la farine de pois chiches d'absorber l'humidité et de développer ses propriétés liantes.

Step 4

Pendant que le mélange repose, préchauffez votre friteuse à air à 180°C. Pendant ce temps, préparez la sauce d'accompagnement en mélangeant le yaourt de soja, la menthe hachée et le piment vert finement haché dans un petit bol. Ajustez la quantité de piment selon votre préférence. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Step 5

Divisez le mélange de bhajis en 10 portions égales. Avec les mains humides pour éviter que ça colle, façonnez chaque portion en forme ovale ou de ballon de rugby, en compressant fermement pour qu'ils tiennent bien pendant la cuisson. Disposez-les sur une assiette.

Step 6

Vaporisez légèrement chaque bhaji avec un spray de cuisson hypocalorique pour favoriser le dorage et le croustillant. Placez 5 bhajis dans le panier de la friteuse à air, en veillant à ce qu'ils ne se touchent pas. Faites cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et fermes au toucher. Transférez les bhajis cuits sur une assiette chaude et couvrez légèrement de papier aluminium pour les garder au chaud.

Step 7

Répétez le processus de cuisson avec les 5 bhajis restants. Une fois la deuxième fournée terminée, vous pouvez remettre la première fournée dans la friteuse à air à feu doux pendant 2 à 3 minutes pour réchauffer si nécessaire. Servez les bhajis chauds immédiatement avec la sauce au yaourt et à la menthe, garnis de menthe hachée supplémentaire et de feuilles de menthe entières.