

Caty

# Calzones margherita à la friteuse à air

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

14 minutes

---

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 328; protéines 15 g; M.G. 13 g; glucides 41 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 184 mg; sodium 562 mg

---



La [pizza](#) margherita est votre préférée? Tomates, basilic et mozzarella: ces calzones margherita à la [friteuse à l'air](#) risquent d'être rapidement adoptés!

## Ingrédients

- 300 g (2/3 de lb) de pâte à pizza
- 2 tomates italiennes tranchées
- 1/2 boule de mozzarella fraîche de 250 g, effilochée
- 60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé
- 8 grosses feuilles de basilic frais
- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- Sel et poivre au goût
- 1 jaune d'oeuf battu avec un peu d'eau
- 160 ml (2/3 de tasse) de sauce marinara

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

---

## Étapes

- 1 Préchauffer la friteuse à air chaud à 190 °C (375 °F).
- 2 Diviser la pâte à pizza en quatre boules égales. Sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser chaque boule en un cercle de 15 cm (6 po) de diamètre.
- 3 Sur une moitié de chaque cercle, répartir les tomates, la mozzarella, la moitié du parmesan, les feuilles de basilic et la moitié des herbes italiennes, en gardant un pourtour libre. Saler et poivrer. Badigeonner le pourtour de jaune d'oeuf.
- 4 Rabattre la pâte sur la garniture. Sceller le pourtour à l'aide des doigts. Badigeonner de jaune d'oeuf, puis parsemer du reste des herbes italiennes et du parmesan.
- 5 Vaporiser le panier de la friteuse à air chaud d'un peu d'enduit à cuisson.
- 6 Déposer deux calzones dans le panier de la friteuse à air chaud.
- 7 Cuire de 7 à 10 minutes. Retirer les calzones de la friteuse et les réserver au chaud. Répéter avec le reste des calzones.
- 8 Pendant ce temps, déposer la sauce marinara dans un bol allant au micro-ondes. Chauffer la sauce au micro-ondes.
- 9 Servir les calzones avec la sauce marinara.

