

# Poulet Croustillant et Frites de Patates Douces : Le Duo Parfait à l'Air Fryer

---

## Ingrédients nécessaires

- 2 blancs de poulet coupés en dés
- 2 patates douces moyennes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- Sel et poivre du moulin selon votre goût

## Préparation du poulet

- Dans un saladier, mélangez les dés de poulet avec la moitié de l'huile, le paprika, l'ail, le sel et le poivre.
- Laissez mariner 10 minutes pour une meilleure imprégnation des saveurs.
- Assurez-vous que chaque morceau est bien enrobé d'épices.

## Préparation des frites de patates douces

- Épluchez les patates douces et coupez-les en bâtonnets réguliers.
- Mélangez les bâtonnets avec le reste de l'huile et une pincée de sel.
- Pour plus de croustillant, vous pouvez ajouter une pincée de fécule de maïs.

## Cuisson à l'Air Fryer

- Préchauffez votre Air Fryer à 200°C pendant 3 minutes.
- Disposez le poulet et les frites dans le panier sans trop surcharger.
- Faites cuire pendant 15 à 20 minutes selon la taille des morceaux.
- Secouez le panier à mi-cuisson pour garantir une cuisson homogène et croustillante.

## Astuces pour un résultat optimal

- Ne surchargez pas le panier pour laisser l'air circuler librement.
- Vérifiez la cuisson du poulet : il doit être doré et tendre à cœur.

- Servez immédiatement avec une sauce au yaourt aux herbes ou une mayonnaise maison.