

4

idées de
frites de
légumes



Frites de patate douce

Ingrédients :

2 patates douces,
2 c. à soupe d'huile
d'olive, sel, poivre,
paprika.

Recette :

Préchauffez le four à
200°C. Pelez les
patates douces et
coupez-les en
bâtonnets.

Dans un saladier,
mélangez-les avec
l'huile d'olive, le sel, le
poivre et le paprika.

Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson
et enfournez 25-30 minutes, en les retournant à mi-cuisson.



Frites de carotte

Ingrédients :

4 grosses carottes,
1 c. à soupe d'huile
d'olive, thym, sel,
poivre.

Recette :

Préchauffez le four à
200°C. Pelez les
carottes et coupez-
les en bâtonnets.
Mélangez-les dans un
bol avec l'huile
d'olive, le thym, le sel
et le poivre.

Étalez-les sur une plaque et faites cuire au four pendant
20-25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Frites de courgette

Ingrédients :

2 courgettes, 2 c. à soupe de parmesan râpé, 2 c. à soupe de chapelure, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Recette :

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les courgettes en bâtonnets. Dans un bol, mélangez le parmesan, la chapelure, le sel et le poivre.

Badigeonnez les courgettes d'huile d'olive, puis roulez-les dans le mélange chapelure-parmesan. Disposez-les sur une plaque et faites cuire 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Frites de panais

Ingrédients :

3 panais, 1 c. à soupe d'huile de coco fondue, 1/2 c. à café de curry en poudre, sel.

Recette :

Préchauffez le four à 200°C. Pelez et coupez les panais en bâtonnets. Mélangez-les avec l'huile de coco, le curry et le sel.

Disposez-les sur une plaque de cuisson et enfournez 25-30 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

