

Frites de patate douce

 En deux mots :

Un plaisir plein d'énergie et sain, la patate douce bien qu'au goût sucré très prononcé est un aliment qui devrait être consommé plus souvent. Si vous aimez les goûts sucrés salés, n'hésitez pas et vous ferez le plein de fibres et de vitamines.

Parce que l'on peut et l'on doit se faire plaisir lorsque l'on est végétarien ou végan.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 250 g de patate douce
- ▶ 0,25 cuillère à café de paprika
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra

Instructions

Peler, laver et couper la patate douce en fins bâtonnets, réserver.

Mettre les frites dans un saladier avec l'huile d'olive, le paprika et le sel.

Remuer pour bien imprégner les frites de patate douce.

Disposer les frites dans une lèche frite sur un papier cuisson.

Ajouter un peu d'eau au fond de la lèche frite pour éviter qu'elles ne se dessèchent trop.

Mettre à cuire à four chaud à 180°C pendant environ 30 à 35 minutes.

Vérifier à mi cuisson et remuer.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.