



Frites de patates douces épicées

Des frites plus santé que celles du commerce qui feront des heureux autour de la table, c'est garanti!

Temps de préparation: 10 minutes	Rendement: 4 portions
Temps de cuisson: 15-20 minutes	Catégorie: Accompagnement, collation
Temps total: Environ 30 minutes	Difficulté: Facile

Ingrédients	Méthode
<ul style="list-style-type: none"> • 2 patates douces moyennes (pelées et coupées en bâtonnets) • 1 ½ c. à table d'huile d'avocat • 1 c. à thé de poudre d'ail • ½ c. à thé de poudre d'oignon • ½ c. à thé de paprika • 1 c. à table de persil frais haché (ou ½ c. à thé de flocons de persil séchés) • Sel et poivre au goût 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffer le four à 400°F (205°C) . 2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble en enrobant les patates douces uniformément d'épices et d'huile. 3. Déposer les bâtonnets sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un silpat (ou d'un papier sulfurisé). 4. Cuire au centre du four pendant 15-20 minutes. Retourner à la mi-cuisson.

Truc de Lau	<p>Pour une combinaison de saveur alléchante, vous pourriez servir avec une mayonnaise légère à l'ail grillé !</p> <p>Pour un résultat plus croustillant, utiliser une friteuse à air (« air fryer »).</p>
--------------------	--

<p><u>Valeur nutritive pour une portion:</u></p> <p>105 Kcals, 5 g lipides, 14 g glucides (2 g fibres), 1 g protéines</p> <p><u>Musique d'ambiance suggérée :</u></p> <p>Knocking At The Door - Arkells</p>
