

## Accompagnement

**Portions :** 4

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 40 minutes

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Les frites sont meilleures tout de suite après la cuisson



# Frites maison au four



45 ml (3 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



1 **patate douce**, pelée et coupée en bâtonnets



3 **pommes de terre**, pelées et coupées en bâtonnets



**Sel et poivre**, au goût

**Vous pouvez utiliser seulement des patates douces ou seulement des pommes de terre.**

### Variantes:

- 10 ml (2 c. à thé) de paprika
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari ou assaisonnement au chili.
- 5 ml (1 c. à thé) de cassonade

**Cet accompagnement est une savoureuse façon d'ajouter des légumes au menu.**

## Préparation

**1** Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 230°C (450°F). Huiler une plaque de cuisson ou recouvrir la plaque de papier parchemin.

**2** Dans un grand bol, mélanger **tous les ingrédients** à la main et bien enrober les bâtonnets de patate douce et de pommes de terre.

**Variante:** Vous pouvez ajouter du paprika, de la poudre de cari et de la cassonade à ce mélange, ou toute autre épice à votre goût.

**3** Étendre les bâtonnets sur la plaque. Cuire au four 20 minutes.

**4** Sortir la plaque du four pour retourner les frites avec une spatule. Cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que les frites soient dorées et croustillantes.

**5** **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir.

### Participation de l'enfant

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Mélanger les ingrédients
- Étendre les bâtonnets sur la plaque