

## Frites maison au four

Préparation	15 minutes
Cuisson	35-40 minutes
Portions	4-6
Coût (portion)	0,44 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Les frites sont à leur meilleur le soir même.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, grand bol, plaque à pâtisserie, papier parchemin (ou huile), cuillère de bois, spatule.



## Ingrédients



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



10 ml (2 c. à thé)  
de **paprika**



10 ml (2 c. à thé)  
de **poudre de cari**

*ON PEUT LA REMPLACER PAR DE LA POUDRE DE CHILI.*



5 ml (1 c. à thé)  
de **cassonade**



**Sel et poivre**  
au goût



1 **patate douce** moyenne pelée et coupée en bâtonnets pour faire des frites

*ON PEUT UTILISER SEULEMENT DES PATATES DOUCES OU SEULEMENT DES POMMES DE TERRE.*



2-3 **pommes de terre** pelées et coupées en bâtonnets

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de 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 à pâtisserie ou recouvrir la plaque de papier parchemin.	 <p>230°C (450°F)</p>
2	Dans un grand bol, mélanger l' <b>huile</b> avec le <b>paprika</b> , la <b>poudre de cari</b> , la <b>cassonade</b> , le <b>sel</b> et le <b>poivre</b> .	
3	Ajouter les bâtonnets de <b>patate douce</b> et de <b>pommes de terre</b> . Mélanger pour bien répartir les assaisonnements sur les bâtonnets.	
4	Étendre les <b>bâtonnets de légumes</b> sur la plaque. Cuire au four environ 20 minutes.	
5	Retourner les <b>bâtonnets de légumes</b> avec une spatule et poursuivre la cuisson encore 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---



---



---

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)