

MANGE BRILLE AIME

INSPIRATIONS MODE, BEAUTÉ, LIFESTYLE | EST. 2013



FRITES DE PATATES DOUCES

Réalisation:

1. Préchauffez votre four à 210°C (Th. 7/8)
2. Lavez, épluchez et coupez la patate douce en bâtonnets
3. Dans un saladier ou un récipient adapté, préparez la "marinade": battez votre blanc d'oeuf à l'aide d'une fourchette puis ajoutez l'huile, les épices, le sel et le poivre
4. Plongez les bâtonnets dans le mélange ainsi obtenu et remuez à l'aide d'une spatule jusqu'à ce qu'ils soient bien imprégnés
5. Placez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson puis étalez les frites en prenant soin de les espacer au maximum et en s'assurant qu'elles ne se chevauchent pas
6. Enfournier à mi-hauteur pour environ 30 minutes (selon l'épaisseur de vos frites), en retournant les frites à mi-cuisson. Les frites doivent être dorées et légèrement croustillantes!
7. Sortez du four, salez et dégustez!

Bon appétit!

Ingrédients (pour 2 personnes, en accompagnement):

- 1 grosse patate douce
- 3 cuillères à soupe d'huile végétal (olive, tournesol)
- 1 blanc d'oeuf
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de poivre