



Frites de patates douces

Frites de patates douces

Ingrédients

- ✓ 2 grosses patates douces biologiques (patates douces ou ignames)
- ✓ 3 cuillères à table d'huile d'olive biologique
- ✓ 1 cuillère à thé d'ail frais, émincé
- ✓ Sel et poivre non raffinés



Préparation

1. Peler les patates et les couper en tranches d'une épaisseur d'environ 0,64 cm, puis couper les tranches en bâtonnets.
2. Mettre les patates dans un sac hermétique avec l'huile d'olive, l'ail et les épices.
3. Brasser le sac jusqu'à ce que les patates soient entièrement enrobées.
4. Déposer les patates sur une plaque de cuisson graissée (avec du beurre ou de l'huile de coco).
5. Cuire à 375° Fahrenheit de 20 à 30 minutes (selon l'épaisseur), en les retournant une fois à mi-cuisson.
6. Saler et poivrer, au goût.



Pour me joindre



marjosante.com



info@marjosante.com



(514) 949-6754



[Marjo Santé](#)



[Marjo Santé](#)