




DUO DE FRITES

Frites cuites au four, aux deux patates, pour donner un peu de couleur, imposantes avec une bonne épaisseur pour être fondantes mais non fondues. Matière grasse limitée (3-4 cuillères à soupe). Cette préparation peu se limiter aux pommes de terre ou aux patates douces seulement selon les préférences.

1 grosse Patate douce
1 grosse pomme de terre blanche
huile de cuisson
sel de table



 5 minutes
 30 minutes
 2 portions



1. Eplucher les patates, rincer la pomme de terre pour enlever l'amidon et l'essuyer. Puis couper de grosses frites épaisses (1 cm d'épaisseur environ)

2. Etaler les frites sur une couche sur du papier sulfurisé (pour éviter de trop salir la plaque cuisson). Puis ajouter 3-4 cuillères à soupe d'huile de cuisson au choix.

3. Cuire à four très chaud 200°, environ 30 à 40 minutes, selon le four, jusqu'à ce que les frites dorent. Retourner à mi-cuisson. Bien surveiller pour éviter de brûler.



4. Sortir du four une fois bien dorées et saler légèrement à table.