



Frite de pomme de terre et de légumes au four

Et sa sauce à l'avocat

1) Comment faire des frites pauvres en matières grasses ?

Il est possible de faire des frites croustillantes faites « maison » pauvres en matières grasses, sans avoir besoin de plonger les pommes de terre dans un bain de friture, par exemple au four, l'assaisonnement est selon votre goût, ci-dessous la recette.

Frite au four et de légumes « frite »

Ingrédient : (pour 4 personnes)

- ✓ 6 à 7 pommes de terre moyennes
- ✓ 1 patate douce
- ✓ 3 panais
- ✓ 3 carottes
- ✓ 3 à 4 gousses d'ail
- ✓ Sel, poivre, paprika
- ✓ Herbe aromatique : thym, romarin (frais ou séché)

Préparation :

- Laver, éplucher les pommes de terre et les légumes
- Couper les pommes de terre dans la forme de frite mais de manière un peu plus grossière
- Pour les légumes, tranchez-les dans la longueur pour en faire également des formes en frite
- Répartissez les légumes tranchés et pomme de terre sur un plat (allant au four) recouvert de papier sulfurisé
- Saupoudrez d'épices : paprika, poivre, herbes, ail haché et sel
- Cuire au four (préalablement chauffé) pendant 20 minutes à 210°C.
C'est prêt, bon appétit !



2) Et la sauce ? y a-t-il d'autres alternatives ?

Les frites se dégustent généralement avec une sauce industrielle (ou pas), type mayonnaise, ketchup ;

Pourquoi ne pas faire une sauce « maison » avec des ingrédients frais, par exemple une guacamole.

Recette de sauce à l'avocat :

Ingrédients :

- 2 avocats bien mûrs
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- Sel
- 2 cuillères à soupe d'eau

Préparation :

- Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

