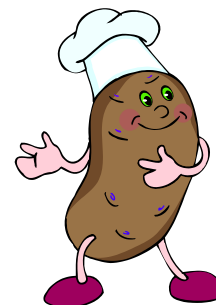




# Frites cuites au four croustillantes et épicées



Portions : 6

Préparez vos **frites spéciales** en les assaisonnant de diverses combinaisons d'épices. Lorsque vous aurez trouvé la combinaison qui vous plaît, essayez-la sur d'autres légumes-racines, comme du panais, des carottes ou des patates douces.

|                |  |       |
|----------------|--|-------|
| 6              | grosses pommes de terre ou patates douces<br>- non pelées, brossées et coupées en morceaux dans le sens de la longueur (par exemple, vous pouvez couper chaque pomme de terre en 4 morceaux, puis couper chaque morceau en 2)  | 6     |
| 5 c. à thé     | huile végétale   | 25 mL |
| 2 1/2 c. à thé | mélange d'épices<br><br>(essayez diverses épices et fines herbes, p. ex. 1/2 c. à thé (2 ml) d'origan, de thym, d'ail en poudre et de poivre de Cayenne (chacun) mélangés à 1/4 c. à thé (1 ml) de sel et de paprika (chacun). Vous pouvez aussi utiliser un mélange commercial d'épices à la Cajun. | 12 mL |

**Présentations suggérées :** Servez-les nature ou avec vos condiments préférés, comme de la salsa, du vinaigre et du sel, ou du ketchup.

## Directions:

- Brossez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- Dans un grand bol, combinez l'huile et les épices. Ajoutez les morceaux de pommes de terre et remuez bien de manière à les enrober.
- Vaporisez une grande tôle à biscuits d'aérosol de cuisson antiadhésif. Placez les morceaux de pommes de terre sur la tôle de sorte qu'il n'y ait qu'une seule couche et faites cuire au four à 400 °F (200 °C) pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Retournez les morceaux et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (environ 10 minutes de plus). Les morceaux devraient être de couleur brun doré à l'extérieur et tendres à l'intérieur.