

recette salée

FRITES DE PATATE DOUCE À L'ORIGAN (CUISSON AU FOUR)

⌚ 5 minutes

🕒 40 à 50 minutes

🍴 4 portions

Ingredients

3 patates douces de taille moyenne (+/- 800 g)
6 cs. d'huile d'olive
2 cs. d'origan séché
Sel et poivre, au goût

Préparation

Remarque préalable : si la patate douce choisie est bio, un conseil... conservez sa peau ! Cette dernière est évidemment comestible et contient beaucoup de nutriments, il est donc préférable de la conserver, après l'avoir bien brossée.

Préchauffer le four en mode grill à 200 degrés.

Sous un jet d'eau, nettoyer les patates douces avec une petite brosse afin d'éliminer complètement la terre et les filaments encore présents sur la peau. Bien les sécher.

A l'aide d'un bon couteau et d'une planche à découper, couper la patate douce en tronçons de tailles +/- égales pour ensuite les découper en bâtonnets. Pour se faire, je commence généralement par couper la patate en 2 dans le sens de la longueur. Ensuite, je la coupe (toujours dans le sens de la longueur) en bandes de +/- 1 cm d'épaisseur, que je redécoupe en bâtonnets de tailles variables.

Déposer ensuite les bâtonnets de patate douce sur une taque de cuisson et verser l'huile d'olive dessus. Bien remuer pour que les patates s'imprègnent de l'huile. Saupoudrer ensuite d'origan, poivrer et enfourner pour 40 à 50 minutes... jusqu'à ce que les bâtonnets soient bien dorés.

Au moment de servir, saler si désiré les patates douces (mais elles sont vraiment très bonnes comme ça !).

Ces frites de patate douce accompagneront parfaitement un burger (veggie ou vegan, de préférence), mais elles peuvent être utilisées avec plein d'autres aliments. Bonne dégustation !



Notace

LES FRITES PEUVENT SE CONSERVER PLUSIEURS JOURS AU FRAIS.
IL SUFFIT DE LES RÉCHAUFFER 5 À 10 MINUTES AU FOUR AVANT DE LES MANGER.