



Frites de patates douces

Préchauffer
le four à 200 °C
(400 °F)

Ingédients

- 2 c. à café de poudre de cari
- ½ c. à café d'assaisonnement au chili (facultatif)
- 1 c. à soupe d'huile de coco extra vierge ou autre
- 1 ou 2 patates douces
- sel et poivre du moulin au goût

Avant d'utiliser de l'huile de coco, il faut mettre le pot dans un bol d'eau chaude. Ainsi, elle deviendra liquide.



Valeur nutritive (par portion)

Énergie : 120 Cal
Protéines : 2 g
Matières grasses : 4 g
Glucides : 19 g
Fibres : 3 g
Sodium : 35 mg

Étapes de la préparation



1 Avec l'aide d'un adulte, enlève la pelure des patates douces. Puis coupe-les en bâtonnets



2 Dans un grand bol, mélange la poudre de cari, l'assaisonnement au chili et l'huile de coco.

3 Mets les bâtonnets de patates douces dans le bol. À l'aide d'une cuillère en bois, mélange pour bien les enrober du mélange. Assaisonne au goût avec du sel et du poivre.



4 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, cuire les bâtonnets au centre du four de 14 à 18 minutes, selon la cuisson désirée, en les retournant une fois à la mi-cuisson.



Cette recette est tirée du livre **Sans gluten - 21 jours de menus** (publié par Modus Vivendi). Il a été écrit par Elisabeth Cerqueira et Marise Charron, deux nutritionnistes expérimentées.