

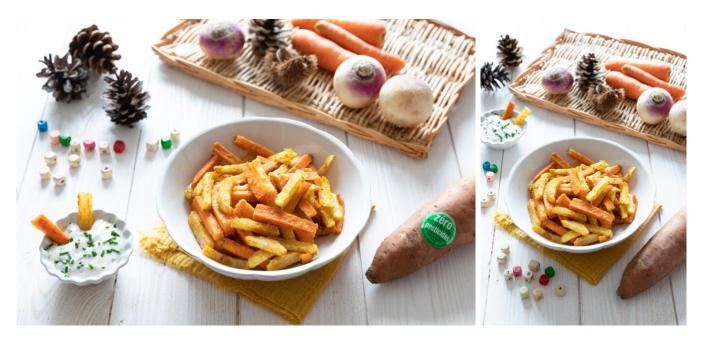
RECETTE

HIVER

Frites de patates douces, navets et carottes Zéro Résidu de Pesticides

Marie-Laure Tombini - Ôdélices

Aliments Zéro Résidu de Pesticides : patate douce, navet, carotte



© Marie-Laure Tombini - Collectif Nouveaux Champs

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

(Végan, sans gluten, sans lactose)

- 200 g de carottes, 200 g de patates douces et 200 g de navets Zéro Résidu de Pesticides
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin



• 1 cuillère à café de curry

Épluchez et coupez en forme de bâtonnets les carottes, les patates douces et les navets.

Déposez le tout dans un grand saladier et mélangez avec l'huile d'olive puis la fécule de maïs et enfin les épices.

Disposez les frites sur une plaque recouverte d'un tapis de cuisson ou de papier sulfurisé et faites-les cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant 20 min.

