

Frites de patate douce & sauce maison

Ingrédients pour les frites

- 4-5 patates douces
- Sel, poivre
- Paprika, herbes de Provinces
- Huile d'olive
- Blanc d'œufs



Ingrédients pour la sauce

- 2 yahourts à la grecque ou fromage blanc
- ½ citron pressé
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de cumin
- Une gousse d'ail
- Persil, menthe



Préparation

- Préchauffer le four à 220 C (425 F) et recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- Éplucher les patates douces et découper en frites.
- Dans un saladier, verser les frites de patate douce et arroser d'huile d'olive, mélanger bien le tout afin de les imprégner.
- Assaisonner de sel, poivre et paprika (ail en poudre, herbes de Provence ou italiennes etc..).
- Plonger ensuite dans du blanc d'œuf les frites, retirer l'excédent et déposer au fur et à mesure sur la plaque en une seule couche en les espaçant légèrement.
- Enfourner pour 25 minutes environ (retourner a mi-cuisson) jusqu'à une couleur dorée.
- Servir aussitôt.

