

Recette : Frites de butternut épicées

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * Une courge butternut de taille moyenne
- * 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- * Paprika
- * Piment d'Espelette
- * Herbes de Provence
- * Sel, poivre
- * Ail



Durée : 10 minutes de préparation, 50 minutes de cuisson

Étape 1 : Préchauffez votre four à 230°C.

Étape 2 : Épluchez la courge butternut.

Étape 3 : Découpez des lamelles assez fines de la taille de frites et placez les morceaux de courge dans un saladier.

Étape 4 : Ajoutez les épices, l'ail, le sel, le poivre, l'huile d'olive et remuez avec les mains ou à l'aide de cuillères afin que les épices imprègnent bien tous les morceaux de courge.

Étape 5 : Sur une plaque de cuisson, répartissez les frites uniformément.

Étape 6 : Enfourez le tout et laissez cuire 50 minutes environ. Retournez les frites à mi-cuisson afin qu'elles soient grillées des deux côtés et surveillez afin que le tout ne noircisse pas de trop.

