

Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada

Frites au four savoureuses

Apprenti-chef labo légumes et fruits recettes

- 4-6 patates douces (choisir des patates longues et minces, car elles sont plus faciles à trancher)
- 30 ml / 2 c. à table huile d'olive
- 2.5 ml / ½ c. à thé sel
- 5 ml / 1 c. à thé ail frais haché
- 5 ml / 1 c. à thé paprika
- 2.5 ml / ½ c. à thé poivre noir

Matériel

- planche à découper
- gros couteau tranchant
- papier parchemin
- cuillères à mesurer
- 2 grands bols
- linges à vaisselle propres ou
- petit bol
- plaque à biscuits papier essuie-tout



Préparation

1. Rince les patates douces sous l'eau courante en les frottant avec les mains ou avec une brosse propre. Essuie les patates douces à l'aide d'un linge propre ou d'un papier essuie-tout.
2. Tranche les patates douces en frites.
Sois prudent lorsque tu tranches les patates. Si nécessaire, demande à un adulte de t'aider.
3. Chauffe le four à 200 °C (400 °F). Graisse une plaque à biscuits ou recouvre-la d'un papier parchemin.
4. Dans un grand bol, combine (mélange) l'huile, le sel, l'ail, le paprika et le poivre.
5. Ajouter les morceaux de patates douces au mélange d'huile et des épices et mélanger.
6. Place les morceaux de patates douces côte à côte sur la plaque en évitant qu'ils se superposent.
7. Cuis au four 20 minutes, retourne les frites et augmente la température à 230 °C (450 °F). Cuis encore 15 à 20 minutes. La durée de cuisson varie selon le four. Retire les frites lorsqu'elles sont croustillantes, bien cuites et qu'elles commencent à brunir.
8. Laisse refroidir quelques minutes avant de servir.

Ce plan de cours a été produit par le Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada.

[Consulter toutes les ressources d'apprentissage d'Ingenium sur notre site Web.](#)