

La recette de la semaine

Frites d'igname



**Temps de
préparation :**

15 minutes

Temps de cuisson :

30 minutes



Matériel nécessaire :

- Casserole
- Saladier
- Feuille de papier cuisson
- Plaque de four
- Four

Ingrédients pour 4 pers

- 1kg d'igname
- Huile neutre (type tournesol)
- Paprika
- Sel



• Préparation •

- Préchauffer le four à 210°C, chaleur tournante.
- Eplucher les ignames, les couper en frites et blanchir les bâtonnets ainsi obtenus 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante.
- Placer les batonnets dans un saladier, les mélanger avec de l'huile neutre, du paprika et du sel. Les bâtonnets doivent être recouverts de paprika.
- Les placer sur une feuille de papier cuisson, sur une plaque au four. Il faut bien étaler les batonnets et ne pas les empiler.
- Cuire environ 30 minutes selon la coloration.

La recette de la semaine

Frites d'igname



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes



Matériel nécessaire :

- Casserole
- Saladier
- Feuille de papier cuisson
- Plaque de four
- Four

Ingrédients pour 4 pers

- 1kg d'igname
- Huile neutre (type tournesol)
- Paprika
- Sel



• Préparation •

- Préchauffer le four à 210°C, chaleur tournante.
- Eplucher les ignames, les couper en frites et blanchir les bâtonnets ainsi obtenus 5 minutes: dans une grande casserole d'eau bouillante.
- Placer les bâtonnets dans un saladier, les mélanger avec de l'huile neutre, du paprika et du sel. Les bâtonnets doivent être recouverts de paprika.
- Les placer sur une feuille de papier cuisson, sur une plaque au four. Il faut bien étaler les bâtonnets et ne pas les empiler.
- Cuire environ 30 minutes selon la coloration.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Janvier 2024

La recette de la semaine

Frites d'igname



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes



Matériel nécessaire :

- Casserole
- Saladier
- Feuille de papier cuisson
- Plaque de four
- Four

Ingrédients pour 4 pers

- 1kg d'igname
- Huile neutre (type tournesol)
- Paprika
- Sel



• Préparation •

- Préchauffer le four à 210°C, chaleur tournante.
- Eplucher les ignames, les couper en frites et blanchir les bâtonnets ainsi obtenus 5 minutes: dans une grande casserole d'eau bouillante.
- Placer les bâtonnets dans un saladier, les mélanger avec de l'huile neutre, du paprika et du sel. Les bâtonnets doivent être recouverts de paprika.
- Les placer sur une feuille de papier cuisson, sur une plaque au four. Il faut bien étaler les bâtonnets et ne pas les empiler.
- Cuire environ 30 minutes selon la coloration.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Janvier 2024

La recette de la semaine

Frites d'igname



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes



Matériel nécessaire :

- Casserole
- Saladier
- Feuille de papier cuisson
- Plaque de four
- Four

Ingrédients pour 4 pers

- 1kg d'igname
- Huile neutre (type tournesol)
- Paprika
- Sel



• Préparation •

- Préchauffer le four à 210°C, chaleur tournante.
- Eplucher les ignames, les couper en frites et blanchir les bâtonnets ainsi obtenus 5 minutes: dans une grande casserole d'eau bouillante.
- Placer les bâtonnets dans un saladier, les mélanger avec de l'huile neutre, du paprika et du sel. Les bâtonnets doivent être recouverts de paprika.
- Les placer sur une feuille de papier cuisson, sur une plaque au four. Il faut bien étaler les bâtonnets et ne pas les empiler.
- Cuire environ 30 minutes selon la coloration.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Janvier 2024

La recette de la semaine

Frites d'igname



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes



Matériel nécessaire :

- Casserole
- Saladier
- Feuille de papier cuisson
- Plaque de four
- Four

Ingrédients pour 4 pers

- 1kg d'igname
- Huile neutre (type tournesol)
- Paprika
- Sel



• Préparation •

- Préchauffer le four à 210°C, chaleur tournante.
- Eplucher les ignames, les couper en frites et blanchir les bâtonnets ainsi obtenus 5 minutes: dans une grande casserole d'eau bouillante.
- Placer les bâtonnets dans un saladier, les mélanger avec de l'huile neutre, du paprika et du sel. Les bâtonnets doivent être recouverts de paprika.
- Les placer sur une feuille de papier cuisson, sur une plaque au four. Il faut bien étaler les bâtonnets et ne pas les empiler.
- Cuire environ 30 minutes selon la coloration.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Janvier 2024