

FRI+O-fOLIE!

Rendement : 4 portions
Coût par portion : 0,46 \$

Ingrédients

4		Pommes de terre (Russet ou Yukon gold)
30 ml	(2 c. à table)	Huile d'olive
10 ml	(2 c. à thé)	Paprika
2,5 ml	(½ c. à thé)	Moutarde sèche
2,5 ml	(½ c. à thé)	Sel d'ail
1,25 ml	(¼ c. à thé)	Poivre moulu
1,25 ml	(¼ c. à thé)	Cumin moulu
2 pincées		Piment de Cayenne moulu



Méthode

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C). Recouvrir une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Couper les pommes de terre en bâtonnets de la même grosseur. Bien assécher, puis déposer dans un grand bol.
Étape facultative : Pour obtenir des frites plus croustillantes, il est également possible de faire tremper les bâtonnets de pommes de terre dans un bol d'eau chaude, environ 10 minutes avant de bien les assécher.
3. Ajouter l'huile et les épices et bien mélanger pour enrober tous les bâtonnets de pommes de terre.
4. Déposer sur une plaque de cuisson (espacer les bâtonnets afin qu'ils puissent bien dorer).
5. Cuire au four, sur la grille du bas, pendant environ **15 minutes**. Retourner à l'aide d'une spatule et poursuivre la cuisson **10 minutes** supplémentaires.

NOTES

- Utiliser du **papier parchemin** permet d'éviter que les bâtonnets de pommes de terre ne collent sur la plaque, et aide à obtenir de belles frites dorées et croustillantes.
- Les mêmes assaisonnements pourraient être ajoutés à des frites de **patates douces**, pour un régal plus coloré et un peu plus sucré !