

Frites de Butternut aux épices



Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Temps total : 35 mn

Réalisation : très facile

Petite astuce : Conservez les graines de la courge butternut pour les faire sécher et griller au four. Vous pourrez les servir en apéritif, les parsemer sur une salade ou un gratin.

Cette préparation accompagne merveilleusement les viandes blanches.

Ingrédients pour environ 4 portions :

1 belle courge butternut
3 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin ou d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à café de piment doux en poudre
Sel et poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 200°C.
Épluchez et épépinez la courge puis coupez-la en grosses allumettes de tailles égales.
Dans un saladier, mélangez les morceaux de courge avec l'huile, le paprika et le piment.
Étalez les morceaux de courges sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou d'une feuille de cuisson.
Enfournez pour 20 minutes, vérifiez la cuisson, saler et poivrez, c'est prêt !

Variante : vous pouvez bien sûr cuire les frites à la friteuse, comme des pommes de terre. Dans ce cas, ajoutez les épices après la cuisson.