



Plats d'accompagnement

Frites de panais

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 kilogramme de panais
2 brins romarin
2 brins thym
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de poudre de cumin
2 cuillères à soupe d'huile d'olive (traditionnelle)
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez le panais et coupez-le en longues frites. Répartissez ces frites sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enlevez les aiguilles du romarin et coupez-les finement. Enlevez les feuilles de thym. Pressez l'ail et mélangez-la à l'huile d'olive.

Aspergez les frites de panais avec l'huile aillée et saupoudrez avec le romarin, le thym, le cumin en poudre et le sel. Mélangez bien le tout et enfournez 30 minutes. Retournez-les régulièrement.

Conseil: déposez d'abord les frites de panais 5 minutes dans de l'eau froide salée puis séchez-les. Vous obtenez ainsi des frites croquantes.

Ustensiles de cuisine

Four

