



Frites de Butternut

Temps préparation : 20 mn

Cuisson : 25 mn

Ingrédients : pour 2 personnes

- 1 courge Butternut
- 1 petite boîte de double concentré de tomates (70g)
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 1 c. à soupe de Paprika
- 4 c. à soupe d'huile d'olive fruitée
- 80g de parmesan râpé
- sel, poivre concassé.

Matériel : 1 pinceau, 1 plaque de cuisson

PREPARATION et CUISSON

Préchauffer le four TH 6 / 180°C chaleur tournante.

1 – Découper la courge en tranches d'1 cm. Découper à nouveau les tranches en grosses frites.

2 – Dans un bol, mélanger le concentré de tomates, les herbes de Provence, paprika, sel et poivre. Bien mélanger cette préparation.

3 – Disposer les frites de Butternut sur un plat à four recouvert de papier sulfurisé. Badigeonner avec un pinceau les frites. Saupoudrer de parmesan râpé.

CUISSON :

Mettre au four Th 6 / 180°C chaleur tournante pour 25 à 30 mn environ. Vérifier la fin de cuisson avec un couteau : la courge butternut doit être fondante.



Conseils de Jardin-des-gourmands.com : Le paprika (ou piment doux) relève en douceur ce légume tout en lui apportant une belle couleur rouge.