

4 PORTIONS

Bev Callaghan, Dt.P.

Les patates douces sont cuites lorsque vous pouvez facilement les piquer avec une fourchette.

NOTE DES DIÉTÉTISTES

Voici une solution de rechange aux frites ordinaires. Délicieuses, ces frites sont plus nutritives et moins grasses.

Frites de patates douces

Préchauffer le four à 190°C (375°F)

Plaque à biscuits antiadhésive

500 g	patates douces, coupées en six dans le sens de la longueur	1 lb
10 ml	huile végétale	2 c. à thé
1 ml	paprika	1/4 c. à thé
0,5 ml	poudre d'ail	1/8 c. à thé
	poivre noir	

1. Mettre les patates dans un bol. Ajouter l'huile, le paprika et la poudre d'ail. Poivrer au goût. Enrober les morceaux de patate en les remuant et les étendre sur la plaque à biscuits. Cuire les patates au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées, en retournant une fois.

PAR PORTION

Calories : 105

Fibres alimentaires : 2 g

Glucides : 20 g

Matières grasses : 2 g

Protéines : 1 g