PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 10 MINUTES + 30 MINUTES AU FOUR | 4 PORTIONS

FRITES DE PATATES DOUCES



INGRÉDIENTS

500 g de patates douces, pelées et coupées en 2 à 4 morceaux

1 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à thé de paprika

1 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu

2 c. à soupe de persil frais, haché

Zeste de 1 orange

PRÉPARATION

1. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter les morceaux de patates douces et faire bouillir 5 minutes. Égoutter.
2. Répéter l'opération avec de l'eau fraîche. Bien égoutter, puis déposer les patates douces sur un linge à vaisselle propre et non pelucheux pour les assécher.
3. Couper les patates douces en bâtonnets.
4. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 375 °F. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
5. Mélanger les frites avec l'huile de canola, le paprika et le poivre noir. Répartir en une seule couche sur la plaque de cuisson, en laissant de l'espace entre les frites.
6. Cuire au four 15 minutes. Retourner les frites et poursuivre la cuisson 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
7. Garnir de persil et de zeste d'orange. Servir immédiatement.

Valeur nutritive
Par portion : ¼ de la recette

Calories	**131 Kcal**
Protéines	**2 g**
Glucides	**23 g**
Fibres	4 g
Sucres	7 g
Lipides	**4 g**
Gras saturés	0 g
Cholestérol	**0 mg**
Sodium	**35 mg**
Potassium	**175 mg***
Phosphore	**44 mg**

* La double cuisson à l'eau peut éliminer jusqu'à 50 % du potassium.

À qui ça convient?

- ✓ **MRC sans dialyse**
- ✓ **Hémodialyse**
- ✓ **Greffe rénale**
- ✓ **Diabète**

Source: Osez les saveurs ! Numéro 36 ISSN 1918-302x Osez les saveurs !
© 2026 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca