



Recette : Frites de courge délicata parfumées au romarin

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- Environ 1 kg (2,2 lb) de courge délicata
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais, haché finement
- Sel aux herbes

PRÉPARATION

1. Laver la courge et la couper en deux dans le sens de la longueur.
2. Retirer toutes les graines et filaments puis couper la courge, sans la peler, en forme de frites.
3. Dans un grand bol, mélanger ensemble l'huile et le romarin. Ajouter les frites de courge et bien mélanger le tout.
4. Déposer les frites sur une plaque tapissée d'un papier parchemin et assaisonner, au goût, de sel aux herbes.
5. Cuire sur la grille centrale du four préchauffé à 180 °C (350 °F) pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les frites soient tendres.
6. Porter le four à *broil* et cuire sur la grille du haut quelques minutes, juste assez pour griller un peu plus les frites.
7. Servir et savourer!



*Des frites santé remplies d'antioxydants, n'est-ce pas merveilleux?
Les enfants en redemanderont!*