



# Frites de légumes racines



**Temps de préparation**

30 min à 1h



**Difficulté**

Facile



## Ingrédients

800 grammes de légumes racines (patates douces, panais, persil tubéreux, carottes)  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
sel marin

## Méthode de préparation

- 1.** Épluchez les légumes racines, puis coupez-les en longues et minces frites.
- 2.** Rincez-les sous l'eau froide, puis séchez-les à l'aide de papier essuie-tout.
- 3.** Répartissez-les sur une ou deux plaques de four recouvertes de papier sulfurisé. Important : les frites ne doivent pas être entassées.
- 4.** Arrosez d'huile d'olive et mélangez bien.
- 5.** Placez ensuite les frites ± 30 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 6.** Surveillez bien la cuisson et remuez de temps en temps.
- 7.** Les frites sont prêtes lorsqu'elles sont joliment dorées, croquantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.
- 8.** Saupoudrez de gros sel et servez immédiatement.
- 9.** **ASTUCE :** accompagnez-les d'une sauce au choix, par exemple de la sauce tartare.