



Légumes variés Frites de panais



45 min 20 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

192

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les frites de panais

1 kg **Panais**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Gros sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des frites de panais

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Eplucher les panais à l'aide d'un économe puis ôter le côté racine à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Les couper dans le sens de la longueur en 2 ou en 4 selon leur grosseur.
- 4 Tailler des frites à l'aide d'un couteau d'office ou d'une mandoline.
- 5 Déposer les frites de panais sur une plaque de four et verser l'huile d'olive puis saupoudrer de gros sel. Les remuer pour bien les enrober.
- 6 Faire cuire les frites 20 à 25 minutes au four en les remuant régulièrement.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les frites du four et servir aussitôt.