

Patates douces crousti-moelleuses rôties au four

Recette notée  4/5 - proposée par japonized



Accompagnement

Végétarien

Sans gluten

Sans porc

Très facile

Bon marché

Ingrédients

- 1 patate douce
- 2 cuillères à soupe d'Huile d'olive
- Poivre
- Sel

Préparation

TEMPS TOTAL : 45 MIN

 10 min

Cuisson : 35 min

- 1 Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7).
- 2 Recouvrir la plaque du four de papier d'aluminium
- 3 Détailler la patate douce en morceaux en forme de frites et répartir sur la plaque.
- 4 Verser un léger filet d'huile d'olive sur les morceaux de patate douce, nul besoin de trop insister ou d'huiler toutes les faces, le dessus suffira.
- 5 Enfourner pendant 30 à 40 minutes à 180°C (thermostat 6).
- 6 Les morceaux deviennent croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.
- 7 Saupoudrer de sel à la sortie du four
- 8 Déguster à l'apéritif ou pour accompagner une viande en sauce, par exemple.