



Frites de légumes au four

Ingrédient :

- Un légume (céleri, butternut, potimarron, pomme de terre)
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel
- Poivre
- Épices (cumin, paprika, ail...)

Préparation :

- Préchauffer le four à 210 degrés
- Laver et éplucher les légumes
- Couper les légumes en frites
- Ajouter 1 cuillère d'huile
- Ajouter du sel du poivre et des épices et mélanger
- Sur une plaque allant au four, disposer du papier sulfurisé
- Disposer les frites sur la plaque et enfourner pour environ 20 minutes (à surveiller)