










Les zarbi-frites

Pour 4 personnes • Préparation : 25 minutes • Cuisson : 35 minutes

Ingrédients

-  2 patates douces (environ 600 g)
-  2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
-  2 cuillerées à soupe de Maïzena
-  1 cuillerée à soupe de thym séché
-  1/2 cuillerée de sel
-  1 yaourt grec (ou nature)
-  le jus d'1/2 citron
-  5 brins de ciboulette
-  1 petite échalote ciselée

LES PATATES DOUCES,
C'EST CROUSTIFONDANT !



Yaourt
+ citron
+ ciboulette
+ échalote



1 Allume le four à 200 °C (th. 6-7). Lave les patates avec une brosse. Coupe-les en frites assez larges, à peu près toutes de la même taille.



2 Mets les patates dans un sac de congélation. Ajoute la Maïzena, le thym et le sel. Ferme le sac et secoue. Ajoute l'huile et secoue à nouveau.



3 Pose les frites sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espaçant les unes des autres. Mets la plaque au four pendant 15 minutes.



4 Sors la plaque en faisant attention. Retourne chaque frite avec deux fourchettes. Fais cuire encore 20 min pendant que tu prépares la sauce.