

Frites de butternut au parmesan et sauce au citron vert

Pour 4 personnes

Cuisson : environ 30 minutes à 180 °C



INGRÉDIENTS

Les frites

1 grosse courge butternut

4 à 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, ou d'huile neutre

Sel, poivre, paprika fumé et ail en poudre

200 g de parmesan

La sauce

4 cuillères à soupe de yaourt grec épais, ou de crème fraîche

2 cuillères à soupe de mayonnaise

½ cuillère à café de paprika fumé

½ cuillère à café d'ail en poudre

¼ de cuillère à café de piment

Sel et poivre

Le jus d'un demi-citron vert

ON PASSE EN CUISINE

Prépare les frites

Coupe la courge en deux et retire les graines. Découpe-la en frites assez fines pour qu'elles cuisent uniformément.

Enrobe-les de parmesan

Mélange les frites avec l'huile, le sel, le poivre, le paprika fumé et l'ail en poudre. Trempe chaque frite dans le parmesan râpé des deux côtés, puis dépose-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Fais cuire au four

Enfourne à 180 °C pendant environ 20 minutes. Retourne les frites, ajoute un peu plus de parmesan et remets au four 10 minutes.

Prépare la sauce

Mélange le yaourt grec avec la mayonnaise, le paprika fumé, l'ail en poudre, le piment, le sel, le poivre et le jus de citron vert. Sers les frites bien chaudes avec la sauce. C'est prêt, régale-toi !