

**FRITES DE PATATE DOUCE** 10 minutes 40 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 petites moitiés d'avocat, pulpe, cru (180 g)
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru (95 g)
- 1000 grammes de patate douce, crue
- 5 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 15 grammes de curry, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Épluchez les avocats, retirez-en les noyaux et mixez-en la chair avec le jus des citrons, salez, poivrez et réservez au frais.
- 2° 2. Épluchez les patates douces et découpez-les en bâtonnets réguliers.
- 3° 3. Déposez dans un récipient, ajouter l'huile d'olive, du sel et la farine et le curry. Mélanger bien et déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- 4° 4. Enfournez pour environ 30 minutes 200°, retournez les frites à mi-cuisson. Bon appétit ;)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (328 g)	% AR
ÉNERGIE	113 kcal	371 kcal	19 %
PROTÉINES	2 g	5 g	10 %
GLUCIDES	14 g	47 g	18 %
SUCRES	4 g	15 g	16 %
LIPIDES	5 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	44 %
SODIUM	32 mg	104 mg	4 %