

## Frites de patates douces épicées

### **Ingrédient(s) (pour 2 personnes) :**

- 1 patate douce
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de piment de Cayenne (ou paprika, tandoori...)
- Sel et poivre

### **Étapes de préparations :**

- 1) Préchauffez le four à 200°C chaleur tournante.
- 2) Pelez et coupez la patate douce en frites.
- 3) Dans un sac de congélation, versez les frites, l'huile, le piment, le sel et le poivre et secouez énergiquement afin de bien mélanger.
- 4) Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étalez les frites sans les faire se chevaucher.
- 5) Enfournez 20 min pour des frites moelleuses ou 25 min pour des frites croustillantes.

Astuce : vous pouvez remplacer la patate douce par des carottes et de la courgette...