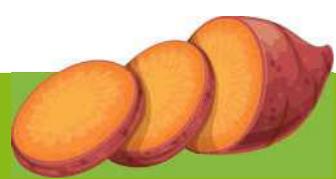




DÉFI ALIMENTATION



RONDELLES DE PATATES DOUCES



Pour 8 personnes



10' préparation et 30' cuisson



Coût* : 5,4 €
soit 0,7€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 6 patates douces de taille moyenne
- 1 pincée de piment doux
- 1 c-à-c de paprika
- 1 c-à-c de cumin
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 8 c-à-s d'huile d'olive
- sel, poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en Vitamines A, B6 et B9.

Riche en fibres et bon pouvoir antioxydant.

Une façon savoureuse de consommer des chips, peu calorique car vous contrôlez l'apport en matière grasse.

LA PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C.

Si les patates douces sont certifiées biologiques, nul besoin de les éplucher. **Lavez-les** simplement sous l'eau avec une brosse.

Coupez les en rondelles de 3/4 mm d'épaisseur, à la main ou avec une mandoline.

Versez-les dans un saladier et **enrobez-les** avec vos mains d'huile d'olive, sel, poivre, paprika, piment doux, ail et/ou oignon préalablement hachés.

Disposez-les dans un plat allant au four en évitant de les superposer pour qu'elles grillent uniformément.

Enfournez-les pendant environ 30 minutes en les retournant à mi-cuisson. Les rondelles doivent être tendres au centre et croustillantes à l'extérieur.

Servez-les chaudes et utilisez les restes froids dans une salade garnie.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte