

POTATOES CROUSTILLANTES AU FOUR



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 à 3 grosses pommes de terre = 400g
- Huile d'olive 4 càs
- Farine blanche ou maïzena 2 càs = 20g
- Paprika
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Astuces :

- Varier les épices et les herbes selon vos goûts (curry, mélange cajun, thym...)
- Pour une cuisson au four, privilégier les variétés Nicola ou Franceline.
- **+ de recettes sur mon blog** (gratins, parmentiers, salades, pizzas, soupes...).

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 à 30 minutes
Pour 2 personnes

1. Préchauffer le four à **220°C**.
2. **Garder la peau** des pommes de terre et bien les **laver**.
3. Découper les pommes de terre en **quartiers** (de la forme des potatoes).
4. Dans un saladier ou un récipient avec couvercle : **verser** l'huile d'olive, le sel, le poivre, le paprika, les herbes de Provence et la farine ou la maïzena.
5. **Ajouter** les quartiers de pommes de terre et **bien mélanger**.
6. Dans un **plat** allant au four ou sur une **grille/plaque** recouverte de **papier sulfurisé** : verser le tout et enfourner pendant **20 à 30 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours et la consistance désirée).
7. À la sortie du four, **déguster directement**.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr