



**perrinediet.com**  
pour manger équilibré et se faire plaisir...

LA RECETTE DU MOIS

## *Frites de patates douces*

### Ingrédients : (pour 4 pers)

- 1 grosse patate douce
- Paprika en poudre
- Huile d'olive
- Sel et poivre



### Préparation :

Préchauffez le four à 200° C.

Recouvrez votre plaque de four de papier sulfurisé.

Coupez la patate douce en morceaux en forme de frites et déposez-les sur la plaque.

Versez un filet d'huile d'olive sur les morceaux de patate douce.

Salez, poivrez et saupoudrez du paprika sur le dessus.

Enfournez 30 à 40 minutes, les morceaux vont devenir croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Dégustez dès la sortie du four.

Bon appétit!

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : [perrine.diet@orange.fr](mailto:perrine.diet@orange.fr)

[www.perrinediet.com](http://www.perrinediet.com)