



FRITES DE PATATE DOUCE CROUSTILLANTES AU FOUR

INGRÉDIENTS

2 patates douces de l'Ontario de taille moyenne
3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive
2 tiges de romarin frais ou ½ c. à thé de romarin séché
Sel marin
Poivre noir

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 425 °F.
Couper les patates douces en quartiers.
Placer les quartiers de patate douce sur une plaque à cuisson et enrober d'huile d'olive, de romarin, de sel et de poivre.
Faire cuire de 35 à 50 minutes.

4 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion de 5,1 onces

Protéines : 2,8 g Lipides : 10,4 g Glucides : 28,4 g

Calories : 213

SAISONNALITÉ

Les ingrédients frais de l'Ontario sont disponibles de septembre à juin.