

Patate douce assaisonnée

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Donne 4 portions



Ingrédients

- 3 patates douces moyennes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2,5 ml (½ c. à thé) de piment de chili moulu
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan moulu
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon



Préparation

1. Préchauffer le four à 425°F (210°C).
2. Couper les patates douces en bâtonnets.
3. Dans un bol moyen, mélanger l'huile et les épices. Ajouter les bâtonnets et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les bâtonnets de façon à ce qu'ils soient bien espacés. Cuire au four 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en les retournant à la mi-cuisson.

La patate douce est orangée, plus sucrée et renferme plus de fibres que la patate blanche.

Miam! Bon appétit!