

## Accompagnement

Préparation:

15 min

Cuisson: 20 min

Niveau: 

## Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 1 demi rutabaga
- 35 g de farine
- 2 pincées de piment de Cayenne
- 1 càc rase de curry doux en poudre
- $\frac{1}{2}$  càc de sel
- $\frac{1}{2}$  càc de curcuma moulu
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

## Suggestion

Le goût sucré du rutabaga s'exprime avec la cuisson. Vous pouvez l'accompagner d'un jus de fruit pressé et d'une poilée de légumes épicés. Comme viande, choisissez un morceau de porc grillé.

# Frites de rutabaga au curry cuites au four

- Préchauffez votre four à 180 degrés.
- Retirez les extrémités du rutabaga puis coupez-le en deux.
- Pelez-le puis lavez-le.
- Coupez des tranches de 1,5 cm d'épaisseur.
- Coupez ensuite des frites de 1,5 cm de large.
- Mettez-les dans un grand bol, ajoutez l'huile d'olive et mélangez.
- Dans un petit bol, mélangez la farine, le sel et les épices.
- Versez sur les frites de rutabaga.
- Posez une assiette sur le bol puis secouez bien afin de bien enrober chaque frite.
- Si vous avez des sacs de congélation, c'est le moment de les utiliser.
- Étalez les frites en une seule couche sur une plaque de cuisson antiadhésive puis enfournez pour 20 minutes environ.
- Testez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Servez immédiatement.

