DENNER

De croustillantes frites de patates douces faites au four avec une sauce dip au parmesan et à la ricotta



Cette semaine, nous vous montrons trois astuces pour que vos frites de patates douces deviennent bien croustillantes.

Les patates douces sont à la mode depuis un certain temps déjà. A raison, parce qu'on peut les préparer de bien des manières et, en plus, elles appartiennent à la catégorie des super-aliments, car elles regorgent d'éléments nutritifs. Ces tubercules, introduits jadis en Europe par le célèbre Christophe Colomb, sont riches en vitamines E et B, en fibres alimentaires, en fer et en antioxydants.

Transformer des patates douces sans friteuse en frites croustillantes n'est toutefois pas chose facile, et apparemment, un sujet populaire parmi les cuisiniers amateurs. Je n'ai jamais reçu autant de commentaires, de questions et de feedbacks que sur ce plat particulier. Des semaines durant, mes suiveurs ont pu voir sur Instagram les essais, les échecs et les réussites. Même si les frites de patates douces ne deviennent jamais aussi croustillantes qu'avec des pommes de terre normales, après bien des tentatives, cet expriment a finalement été couronné de succès. Elles sont devenues bien croustillantes et ont une saveur tout simplement fantastique! La vidéo montre les différentes étapes de préparation, qu'il s'agit de suivre à la lettre, et vous trouvez ici la liste des ingrédients.

Ces frites sont en outre divines avec une sauce au guacamole ou une sauce à l'ail et aux fines herbes.

Bon appétit!

- 35 g de parmesan
- 100 g de ricotta
- 4 à 5 cs de yogourt nature
- ¼ cc de zeste de citron
- ½ cs de jus de citron
- ¼ de gousse d'ail
- Sel et poivre

- 1 patate douce, lavée et coupée en longueur avec la peau
- 1 à 1,5 cs de maïzena
- 1 blanc d’œuf, battu en neige mi-rigide
- 1 à 1,5 cs d’huile d’olive
- Sel et toutes les épices que vous aimez, comme le piment, les herbes à salade, etc.