

Frites de courgettes au parmesan avec ketchup maison



Frites de courgettes à tremper dans du ketchup épicé: un apéritif exceptionnel qui ne rend pas seulement les enfants heureux.

Cuisiner soi-même du ketchup est très à la mode en ce moment, surtout pour les parents de jeunes enfants. D'une part parce que vous pouvez le préparer selon vos goûts (ou ceux des enfants), mais aussi parce que le ketchup produit industriellement a souvent une teneur en sucre effroyablement élevée. La préparation de cette purée de tomates populaire est super facile et super rapide.

Frites de courgette au parmesan

- 3 petites courgettes
- 60 g de panko (chapelure japonaise. On la trouve dans de nombreux supermarchés ou dans une boutique asiatique.)
- 100 g de parmesan râpé
- 1 cc de sel
- ½ cc de poivre
- 1 cc d'origan
- 2 blancs d'œufs battus
- persil haché en option

Ketchup épicé

- 200 g de concentré de tomate
- 2 cs de vinaigre de pomme
- 200 ml d'eau
- 2 cs de miel
- 1 cc de sel
- ½ cc d'ail en poudre
- ¼ cc de cannelle
- ½ cc de poivre
- 1 à 1½ cc de poivre de Cayenne

Remarque: s'il y a des enfants, nous remplaçons une partie ou la totalité du poivre de Cayenne par de la poudre de paprika doux.

1. Portez à ébullition tous les ingrédients dans une casserole. Réduisez ensuite la température et laissez mijoter le ketchup à feu doux pendant 20 minutes avec le couvercle. Laissez-le ensuite refroidir complètement.
1. Coupez les courgettes en deux, puis en bâtonnets d'environ 2 cm d'épaisseur. Mélangez le panko avec le parmesan, le sel, le poivre et l'origan dans une assiette creuse. Versez également le blanc d'œuf dans une assiette creuse.
2. Préchauffez le four à 200 °C, chaleur inférieure et supérieure, chemisez une plaque avec du papier sulfurisé. Tirez d'abord les bâtonnets à travers le blanc d'œuf, puis roulez-les dans la chapelure jusqu'à ce qu'ils soient bien recouverts.
3. Cuissez ensuite les frites au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
4. Suivant les goûts, garnissez les frites de persil et servez-les avec le ketchup épicé.

Temps de préparation: env. 50 minutes

Cantine San

Marzano Bascià Rosso d'Italia

Robe rubis vif. Nez aux arômes complexes de pruneau, de confiture de prunes et d'épices douces, avec une note de vanille et de réglisse. Bouche opulente aux tanins ronds et moelleux. Finale ronde persistante.

[Jetzt im Weinshop ansehen >>](#)