



*Légumes variés*  
**Frites de panais**



<b>45 min</b>	<b>20 min</b>	<b>25 min</b>	<b>0</b>	<b>192</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les  
frites de panais**

1 kg **Panais**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Gros sel**  
1 **Poivre**

**Étape 1**

Préparation des frites de panais

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Eplucher les panais à l'aide d'un économiseur puis ôter le côté racine à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Les couper dans le sens de la longueur en 2 ou en 4 selon leur grosseur.
- 4 Tailler des frites à l'aide d'un couteau d'office ou d'une mandoline.
- 5 Déposer les frites de panais sur une plaque de four et verser l'huile d'olive puis saupoudrer de gros sel. Les remuer pour bien les enrober.
- 6 Faire cuire les frites 20 à 25 minutes au four en les remuant régulièrement.

**Étape 2**

Dressage

- 1 Sortir les frites du four et servir aussitôt.