

# Frites de patates douces

## Plat



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 216 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

## Les ingrédients

- 2.0 u Patate douce

## Préparation des frites de patates douces

Epluchez les patates douces,  
Coupez les dans la longueur puis coupez ces disques en frites.

## Cuisson

Passez les frites de patates douces dans la friteuse à 190°C pendant 5 min, le temps qu'elles dorent.

## Présentation

A proposer avec une grillade