

Frites de carottes avec trempette

Par Catherine Lefebvre, nutritionniste

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes
Rendement : 4 portions

Ingrédients :

6 carottes, tranchées en bâtonnets
1 c. à soupe (15 ml) huile de canola
1 c. à thé (5 ml) fines herbes séchées au choix (exemple: estragon, origan, basilic)

OU

½ c. à thé (2,5 ml) épice au choix (exemple.: paprika, cari, ail en poudre)
1 c. à thé (5 ml) moutarde au miel
¼ tasse (60 ml) yogourt nature

Préparation

1. Préchauffer le four grille-pain à 400 °F (205 °C).
2. Recouvrir la plaque du four grille-pain de papier d'aluminium.
3. Dans un bol, bien mélanger les bâtonnets avec l'huile et les fines herbes (ou les épices).
4. Disperser les bâtonnets de carottes sur la plaque.
5. Cuire au four pendant 20 minutes.
6. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger le yogourt, la moutarde au miel et une pincée des fines herbes (ou de l'épice) choisies.
7. Servir les carottes comme des frites accompagnées de la délicieuse trempette.

Outils de cuisine à prévoir :

1. Une planche à découper
 2. Un couteau du chef
 3. Une plaque à cuisson allant au four grille-pain
 4. Papier d'aluminium
 5. Une cuillère à soupe
 6. Une cuillère à thé (ou la ½ cuillère à thé)
 7. Une tasse à mesurer pour ingrédients secs
 8. Un petit bol
 9. Une cuillère à thé
 10. Mitaines de four
-

Astuce de pro

Avant de la couper, pique une fourchette sur le côté de la partie supérieure de la carotte pour éviter qu'elle roule.

Le savais-tu?

Tu peux ajuster la quantité de moutarde au miel dans ta trempette comme tu le souhaites. Après tout, c'est TA recette! Changer l'assaisonnement te permettra de déguster les frites autant de fois que tu le veux sans t'en lasser.