



5 15

Plateau de frites gourmandes

PRÉSENTÉ PAR :



Passion : les patates! Potatoes!

PORTIONS

**4 (pour chaque
recette)**

TEMPS DE PRÉPARATION

**20 minutes (pour
chaque recette)**

REPOS

**1 heure (pour chaque
recette)**

TEMPS DE CUISSON

**20 minutes (pour
chaque recette)**

Information nutritionnelle

Par portion (frites au parmesan): calories 279; protéines 8; matières grasses 11 g; glucides 39 g; fibres 4 g; fer 1 mg; calcium 139 mg; sodium 255 mg

Par portion (frites aux fines herbes): calories 250; protéines 6 g; matières grasses 8 g; glucides 39 g; fibres 5 g; fer 2 mg; calcium 101 mg; sodium 107 mg

Par portion (frites épicées): calories 231; protéines 5 g; matières grasses 7 g; glucides 38 g; fibres 5 g; fer 2 mg; calcium 33 mg; sodium 19 mg

Ingrédients

Pour les frites au parmesan:

- 900 g (2 lb) de pommes de terre Frite Parfaite Patates Dolbec
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Pour les assaisonnements:

- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements italiens
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

Pour les frites aux fines herbes:

- 900 g (2 lb) de pommes de terre Frite Parfaite Patates Dolbec
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Pour les assaisonnements:

- 125 ml (1/2 tasse) de nersil frais haché

- 45 ml (3 c. à soupe) de parmesan râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de zestes de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché
- Sel et poivre au goût

Pour les frites épicées:

- 900 g (2 lb) de pommes de terre Frite Parfaite Patates Dolbec
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Pour les assaisonnements:

- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de piment de Cayenne
- Sel au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

Pour les frites au parmesan:

- 1 Laver les pommes de terre, puis les couper en quartiers. Déposer dans un grand bol et couvrir d'eau froide. Laisser reposer 1 heure. Égoutter et assécher les pommes de terre sur un linge.
- 2 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 220 °C (430 °F).
- 3 Dans un grand bol, mélanger les ingrédients pour les assaisonnements et l'huile d'olive. Ajouter les quartiers de pommes de terre. Remuer afin de bien enrober les pommes de terre d'huile parfumée.
- 4 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les quartiers de pommes de terre. Cuire au four de 20 à 25 minutes, en remuant les quartiers à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Pour les frites aux fines herbes:

- 1 Peler les pommes de terre, puis les couper en bâtonnets. Déposer dans un grand bol et couvrir d'eau froide. Laisser reposer 1 heure. Égoutter et assécher les pommes de terre sur un linge.
- 2 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 220 °C (430 °F).
- 3 Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive avec les bâtonnets de pommes de terre. Saler et poivrer.
- 4 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les bâtonnets de pommes de terre. Cuire au four de 20 à 25 minutes, en remuant les bâtonnets à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- 5 Dans un bol, mélanger les ingrédients pour les assaisonnements.
- 6 À la sortie du four, parsemer les frites d'assaisonnements.

Pour les frites épicées:

- 1 Laver les pommes de terre, puis les couper en quartiers. Déposer dans un grand bol et couvrir d'eau froide. Laisser reposer 1 heure. Égoutter et assécher les pommes de terre sur un linge.
- 2 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 220 °C (430 °F).

- 3 Dans un grand bol, mélanger les ingrédients pour les assaisonnements et l'huile d'olive. Ajouter les quartiers de pommes de terre. Remuer afin de bien enrober les pommes de terre d'huile parfumée.
 - 4 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les quartiers de pommes de terre. Cuire au four de 20 à 25 minutes, en remuant les quartiers à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
-

Idées pour accompagner

Mayonnaise à l'avocat

Dans un bol, déposer 60 ml (1/4 de tasse) d'eau, 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais, 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail et 1 avocat. Saler et poivrer. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Servir avec les frites épicées.

Trempette marinara

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive. Cuire 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché 1 minute. Ajouter 1 boîte de tomates en dés de 540 ml, 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché et 5 ml (1 c. à thé) de thym séché dans la casserole. Porter à ébullition. Saler et poivrer. Laisser mijoter de 10 à 12 minutes à feu doux-moyen. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la trempette jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Servir avec les frites au parmesan.

Mayonnaise à la bière

Dans une petite casserole, porter 125 ml (1/2 tasse) de bière blonde à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit des trois quarts. Dans un autre bol, fouetter 2 jaunes d'oeufs avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon. Verser 250 ml (1 tasse) d'huile de canola en filet en fouettant jusqu'à l'obtention de la texture d'une mayonnaise épaisse. Ajouter la bière et remuer. Servir avec les frites aux fines herbes.