



Recettes pas à pas sous
www.swissmilk.ch/pas-a-pas-recettes

Journée du lait à la pause

31 octobre 2024

Cycle 3 (9^e–11^e HarmoS)

Une offre de Swissmilk proposée avec le soutien
de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF)

Envie de frites?

Quel est le rapport entre les frites et le lait? Eh bien, le lait permet de créer de nombreux produits laitiers savoureux, tels que la crème acidulée. Assaisonne-la avec de la ciboulette, et voilà la sauce parfaite pour tes frites maison cuites au four. Des frites saines, faciles à faire et vraiment délicieuses – qu’attends-tu pour essayer?!

Frites au four et crème acidulée à la ciboulette

Pour 4 personnes, 2 plaques de four

Ingrédients

Frites au four:

- 600 g de pommes de terre épluchées et coupées en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur
- 400 g de carottes épluchées et coupées en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur
- 3 cs de crème à rôtir
- ½ cc de sel

Préparation



- 1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/ chaleur tournante: 180 °C).
Frites au four: mélanger les bâtonnets de pommes de terre et de carottes et la crème à rôtir, saler.

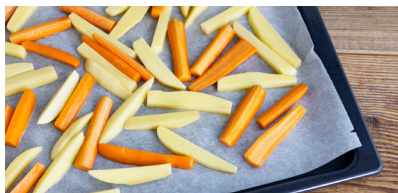


- 3 Cuire 20-25 min au milieu du four préchauffé. Intervenir les plaques à mi-cuisson et, si nécessaire, retourner les frites.



Crème acidulée à la ciboulette:

- 200 g de crème acidulée
- 1 bouquet de ciboulette finement hachée
- un filet de vinaigre de pomme
- sel, poivre



- 2 Répartir le tout sur les plaques chemisées de papier sulfurisé.



- 4 Crème acidulée à la ciboulette: mélanger tous les ingrédients et assaisonner. Déguster avec les frites. Bon appétit!