

Frites de patate douce au paprika/Airfryer



20 minutes



130/personne



4 personnes



IG Moyen
Fibres
Bêta-carotène

Ingrédients



Patates douces : 600 g



Huile d'olive : 15 ml



Paprika en poudre : 5 g



Fécule de maïs (Maïzena) : 10 g

Étapes

Éplucher les patates douces puis les couper en bâtonnets réguliers pour une cuisson homogène.

Rincer les frites sous l'eau froide, bien les égoutter, puis les sécher dans un torchon propre.

Dans un saladier, mélanger les frites avec l'huile d'olive, le paprika, la fécule de maïs, du sel et du poivre.

Préchauffer l'Airfryer à 180°C pendant 3 minutes.

Disposer les frites dans le panier en une seule couche (procéder en plusieurs fournées si nécessaire).

Cuire pendant 15 à 18 minutes en secouant à mi-cuisson pour qu'elles dorent uniformément.

Servir aussitôt, accompagnées si souhaité d'une sauce légère au yaourt ou d'un ketchup maison.