



FRITES PANAIS ET CAROTTES

Ingrédients

Pour 2 portions

350g de panais

250g de carottes

Épices: curcuma et paprika

Huile d'olive

Étapes

- 1.** Pelez et lavez le panais et les carottes puis coupez-les en forme de frites.
- 2.** Placez-les dans un saladier et ajoutez une cuillère d'huile d'olive, une de curcuma, une de paprika, assaisonnez et mélangez de façon homogène.
- 3.** Placez les frites sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez dans un four chaud à 220°C pendant 35-40 minutes.