

Pommes de terre rôties assaisonnées



Délicieuses en accompagnement ou lors d'une soirée tapas, ces pommes de terre sont parfaitement croustillantes et savoureuses, et ce, sans friture! C'est une petite "twist" sur la classique patate à déjeuner, mais croyez-moi quand je vous dis que ça n'a rien à voir!

Préparation 10 min

Cuisson 40 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 4

Glucides 27

Fibres 6

Protéines 3

Sodium 10

Ingrédients

- 4 pommes de terre moyennes pelées (env. 800 g), en gros dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- 2 ml (½ c. à thé) d'ail granulé

- Yogourt grec nature (facultatif)
- Oignon vert (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Tapisser une plaque de papier parchemin, ou d'un tapis en silicone.
2. Déposer les pommes de terre dans un grand bol.
3. Ajouter l'huile, les épices, l'ail et une pincée de sel , puis bien mélanger pour enrober chaque morceau.
4. Répartir les pommes de terre sur la plaque et cuire au four 40 minutes, en remuant à la mi-cuisson.
5. Servir avec du yogourt grec nature et de l'oignon vert haché, si désiré.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke