



Notre recette du mois

Frites de Jack Be Little (4 personnes)

Ingrédients :



4 courges
Jack Be Little



8 à 12 c. à soupe
d'huile d'olive



4 c. à café de paprika
doux ou fumé



4 c. à café d'herbes
de Provence ou de thym
séché



Sel et poivre
selon goût

Recette :

- 1 Préchauffez le four à 220 °C (chaleur tournante) et placez une plaque à l'intérieur pour qu'elle soit bien chaude.
- 2 Rincez et séchez les courges. Retirez les graines et coupez-les en quartiers réguliers d'environ 1 cm. Pas besoin de les éplucher.
- 3 Dans un grand saladier, mélangez l'huile, le paprika, les herbes, le sel et le poivre. Ajoutez les quartiers et enrobez-les bien.
- 4 Étalez les quartiers sur la plaque chaude en une seule couche, sans les superposer.
- 5 Enfournez 15 minutes, retournez-les puis poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et fondants. Pour plus de croustillant, passez 2 minutes sous le gril en surveillant.

