



Pour végétariens



Sans lactose



APÉRITIF

SIMPLE & RAPIDE

COUNTRY WEDGES DOUX ET ÉPICÉS

1 kg de patates douces, en quartiers
2 CS de farine
1-2 CS Zweifel Seasoning Inferno
2 CS d'huile de colza

1 CS de sésame

ASTUCE 1:
MÉLANGER DU YOGOURT ENTIER AVEC
UN PEU DE ZESTE DE CITRON VERT
ET DU SEL, ET SERVIR SOUS FORME
DE DIP.

ASTUCE 2:
UTILISER DES POMMES DE TERRE
À CHAIR FERME À LA PLACE DES PA-
TATES DOUCES. LE TEMPS DE CUISSON
EST ALORS DE 30-40 MINUTES.

1. Wedges: saupoudrer les morceaux de patate douce avec un peu de farine. Ajouter l'assaisonnement Zweifel Seasoning Inferno et l'huile, bien mélanger le tout. Déposer la moitié des patates douces sur une plaque recouverte

de papier cuisson.

2. Mélanger le reste des patates douces avec le sésame, déposer les quartiers sur une deuxième plaque recouverte de papier cuisson.

3. Cuisson: env. 15 minutes à mi-hauteur du four préchauffé à 210 degrés (chaleur tournante).

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:

**284kcal, LIPIDES 9g, GLUCIDES 47g,
PROTÉINES 4g**



ENV. 10 MIN.



ENV. 15 MIN.



POUR 4 PERS.

