

## FRITES DE COURGE DELICATA AU FOUR

## **INGRÉDIENTS**

Courge Delicata: 1 kg ou 2 petites

Huile d'olive : 2 c-à-s

Curry

Origan séché

Gruyère râpé

Sel Poivre

## **PRÉPARATION**

Préchauffer le four à 190°C/375°F. Tapisser une grande plaque de cuisson avec du papier cuisson (dit parchemin ou sulfurisé).

Laver les courges, les couper en deux sur la longueur, sans les peler, puis retirer toutes les graines et filaments. Couper en bâtonnets d'environ 1x8 cm. Il est important que ces bâtonnets soient de taille égale pour qu'ils cuisent de façon uniforme.

Dans un grand bol, mélanger l'huile avec le curry, l'origan, sel et poivre (il est possible d'y ajouter un blanc d'œuf). Ajouter les bâtonnets et bien les enrober dans ce mélange. Disposer ensuite les morceaux sur la plaque en une seule couche, sans les tasser, car on veut qu'ils rôtissent et non pas qu'ils cuisent à la vapeur.

Placer la plaque dans la partie inférieure du four. Cuire 10-12 min, puis retourner les bâtonnets une fois et continuer ensuite la cuisson pendant 10-12 min additionnelles. Servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN TEMPS DE CUISSON : 20MN TEMPS TOTAL : 30MN