



# Frites au four et sauce brune

## Ingrédients

### FRITES

- 👑 1 kg (environ 5) de pommes de terre à chair blanche
- 🏠 2 c. à soupe (30 ml) d'huile
- 🏠 2 c. à thé (10 ml) d'épices\* au choix (facultatif)
- 🏠 Sel et poivre, au goût

### SAUCE

- 👑 3 c. à soupe (45 ml ou 23 g) de farine
- 🏠 3 c. à soupe (45 ml) de beurre\*
- 👑 2 gousses d'ail hachées
- 👑 1 cube (10 g) de concentré de bouillon de boeuf\*
- 🏠 2 tasses (500 ml) d'eau
- 🏠 Sel et poivre, au goût

## TU AURAS BESOIN DE

- ★ bol (grand)
- ★ casserole (petite)
- ★ couteau de chef
- ★ cuillère en bois
- ★ ensemble de cuillères à mesurer
- ★ ensemble de tasse à mesurer
- ★ fouet
- ★ papier parchemin (ou aluminium)
- ★ planche à découper
- ★ plaque à cuisson
- ★ spatule

## ALTERNATIVES SUGGÉRÉES

\*ÉPICES → herbes fraîches ou séchées (romarin, origan, basilic, thym), paprika, coriandre, cumin, curcuma, etc.

\*BEURRE → huile ou margarine

\*CUBE DE BOUILLON → bouillon en poudre, concentré liquide ou un bouillon maison

# suite de la recette

## Méthode

### FRITES

- 1 Préchauffer le four à 450 °F
- 2 Couvrir une plaque à cuisson de papier parchemin (ou papier d'aluminium).
- 3 Lavez les pommes de terre.
- 4 Couper les pommes de terre en bâtonnets et les déposer dans un bol.
- 5 Ajouter l'huile, le sel, le poivre et les épices et mélanger avec les mains pour bien enrober les pommes de terre.
- 6 Déposer les pommes de terre sur la plaque à cuisson en évitant le plus possible qu'elles ne se touchent.
- 7 Cuire 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient bien dorées, en les retournant à mi-cuisson.

### SAUCE

- 8 Chauffer une petite casserole à feu moyen-doux.
- 9 Ajouter le beurre, la farine et l'ail et cuire jusqu'à ce que le mélange brunisse légèrement, en brassant constamment. C'est la coloration de ce mélange qui donnera de la saveur à la sauce.
- 10 Ajouter le bouillon et l'eau et amener à ébullition en fouettant sans arrêt.
- 11 Laisser mijoter quelques minutes en brassant jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 12 Rectifier l'assaisonnement.
- 13 Servir la sauce avec les frites!

## BONUS

➔ AJOUTE UN FROMAGE DE TON CHOIX POUR TRANSFORMER CETTE RECETTE EN **POUTINE!**