



Recette

Frites de panais

Vous n'avez pas envie de pommes de terre aujourd'hui?

20 Min.

Temps de préparation



30 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

PANAIS

600 g de panais, en tranches d'env. 4 cm de long **De saison**

1 cs d'huile de colza

40 g de semoule de maïs ou de chapelure

1 litre d'huile de friture

MAYONNAISE AU CITRON VERT

100 g de mayonnaise

50 g de crème fraîche

1 citron vert, rincé à l'eau chaude, zeste râpé

1/2 cc de sel, poivre

Voici comment faire

1 de 2

FRITES DE PANAIS

Essuyer délicatement les tranches de panais et les mélanger avec l'huile de colza et la semoule de maïs dans un saladier. Faire frire pendant 5 à 10 minutes dans l'huile de friture préchauffée à 180° C dans une poêle en fonte jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.

2 de 2

MAYONNAISE

Bien mélanger tous les ingrédients, assaisonner et servir avec les frites.

CONSEIL

Les frites de panais peuvent aussi être cuites pendant 10 à 15 minutes dans le four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante).

