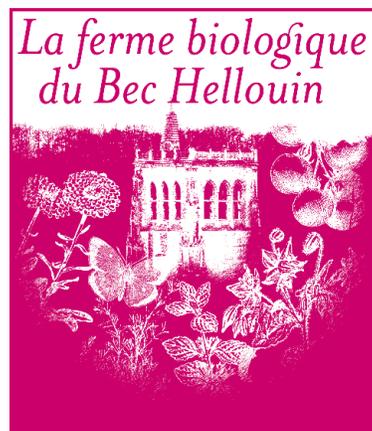


# Panier de légumes du 17 Décembre



## A cuisiner :

### Frites de rutabaga au curry

#### Ingrédients :

- 1 rutabaga
  - 35 g de farine
  - 2 pincées de piment de Cayenne
  - 1 cuil. a café rase de curry
  - ½ cuil. A café rase de curcuma en poudre
  - huile d'olive
  - sel et poivre
- 
- Préchauffez votre four à 180°C.
  - Retirez les extrémités du rutabaga puis coupez-le en deux.
  - Pelez-le puis lavez-le.
  - Coupez des tranches de 1,5 cm d'épaisseur.
  - Coupez ensuite des frites de 1,5 cm de large.
  - Mettez-les dans un grand bol, ajoutez un peu d'huile d'olive et mélangez.
  - Dans un petit bol, mélangez la farine, le sel et les épices.
  - Versez sur les frites de rutabaga.
  - Posez une assiette sur le bol puis secouez bien afin de bien enrober chaque frite.
  - Etalez les frites en une seule couche sur une plaque de cuisson antiadhésive puis enfournez pour 20 minutes environ.
  - Testez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
  - Servez immédiatement, avec une petite sauce au yaourt et à la coriandre fraîche.

Bon appétit !