

... AU DEJEUNER

RECETTE du MARDI 12 mai

Frites de Manioc

Ingrédients 4 personnes

- 1 manioc
- Huile de friture
- Sel et poivre

PRÉPARATION : (15 mn / cuisson : 12 mn)

- Bien peler puis laver et couper le manioc en bâtonnets.
- Dans une casserole, porter à ébullition de l'eau salée et plonger dans l'eau bouillante les bâtonnets 10 minutes.
- Égoutter le manioc.
- Dans une friteuse, faire chauffer l'huile de friture.
- Quand l'huile est chaude, plonger les frites de manioc petit à petit et les faire cuire pour qu'elles soient dorées.
- Enlever avec une écumoire et les déposer dans une assiette sur du papier absorbant.
- Saupoudrer de sel et servir immédiatement en accompagnement d'une bonne viande grillée de votre choix.



BONNE DEGUSTATION !