



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Frites de panais aux épices - au four .



*Ingrédients pour 2 personnes :*

- 1 c.à.c de cumin
- 1 c.à.s de miel
- 4 c.à.s d'huile d'olives
- 4 panais
- Sel, poivre

- Préchauffer le four à 180°C th. 6
- Éplucher les panais, ôter les extrémités, les laver et les couper en frites moyennes
- Réserver dans un saladier
- Dans un bol mélanger le miel, l'huile, le cumin, le sel, le poivre. Verser cette préparation sur les frites
- A l'aide d'une cuillère bien imprégner chaque face des panais
- Disposer ces frites huilées sur une feuille alu, placée sur le lèche-frite
- Enfourner pour 30 minutes en retournant les frites à mi-cuisson à l'aide d'une spatule, assaisonner. Servir

