

# Frites de patates douces et dip crémeux à l'avocat

www.jemangedoncjevis.be



## Frites de patates douces (1h30)

---

-2 belles patates douces	Couper les patates douces en fines tranches et les faire tremper dans de l'eau pendant 1h.
-1 càs bombée de fécule de maïs	
-Epices au choix	Préchauffer le four à 220°
-1 càs d'huile d'olive	Egoutter et sécher et ajouter la fécule de maïs et les épices (pas le sel), bien mélanger avant d'ajouter l'huile et le blanc d'oeuf.
-1 blanc d'oeuf	
-fleur de sel	Etaler les frites sur un tapis de cuisson et enfourner pour 15min, retourner chaque frite et cuire encore 15 min.
	Parsemer de fleur de sel, servir chaud.

## Dip crémeux à l'avocat (3min)

---

-1 oignon rouge ou une échalote	Poser dans le bol du Thermomix, l'oignon et la coriandre et mixer <b>5sec/vit7</b> .
-Un bouquet de coriandre	
-1 avocat	Ajouter l'avocat, la mascarpone, sel et poivre et mixer <b>5sec/vit5</b> , racler et encore <b>5sec/vit5</b> .
-100g de mascarpone	
-Sel, poivre	Au moment de servir, décorer avec de l'ail frit
-Ail frit en déco	

Bon appétit et bon apéro!

www.jemangedoncjevis.be