



## FRITES MAISON

### Ingrédients pour 4 personnes:

- 5 belles pommes de terre à la chair ferme
- huile de tournesol

### Préparation :

1. Laver puis éplucher soigneusement les pommes de terre.
2. Couper les pommes de terre en lamelles.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y verser les lamelles de pommes de terre.
4. Surveiller la cuisson, les pommes de terre ne doivent pas attacher !  
Servir chaud!

### Conseils diététiques :

Il est possible de cuisiner vos frites avec de l'huile d'olive ou de colza afin de varier les saveurs.

Utiliser une poêle à friture permet d'utiliser moins d'huile ; les frites sont moins imbibées de matière grasse et donc plus légères.

La cuisson au four reste la méthode idéale pour réaliser des frites très digestes.

*Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*