



# Frites de fruit à pain



**Portions**  
40 Morceaux



**Temps de préparation**  
20 Minutes



**Temps de cuisson**  
40 Minutes



**Contributrice**  
Tarini Bidaisee, MAN, RD

- 1 Fruit à pain bien mûr
- ½ tasse Poudre de cari
- 2 c. à thé Sel
- 2 c. à s. ou un trait Huile d'olive

## MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

*Les frites de fruit à pain sont une bonne collation consistante puisque le fruit de pain est un féculent riche en glucides et en fibres, offrant ainsi une bonne source d'énergie. Elles sont délicieuses avec n'importe quelle trempette!*

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Peler et couper le fruit à pain en quartiers (d'environ ¼ de pouce d'épaisseur).
3. Déposer dans l'eau bouillante et laisser bouillir pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit molle.
4. Égoutter et assaisonner avec la poudre de cari, le sel et l'huile d'olive. Bien remuer pour enrober.
5. Cuire au four pendant environ 15 minutes (en retournant les quartiers à mi-cuisson) ou jusqu'à ce que les fruits à pain soient bien dorés.

Servir les quartiers de fruit à pain seuls ou avec une trempette au choix.

## Variation

*Traditionnellement, les quartiers de fruit de pain sont frits dans l'huile (ex., 1,5 tasse d'huile de canola peuvent être utilisées) après les avoir assaisonnés avec la poudre de cari et le sel. Les quartiers sont déposés dans l'huile et y restent pendant 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et peuvent ensuite être déposés sur des serviettes en papier pour retirer l'excédent d'huile.*



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

**CCNA**  
Canadian Consortium  
on Neurodegeneration  
in Aging



**CCNV**  
Consortium canadien en  
neurodégénérescence  
associée au vieillissement