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