

Recette Frites de betteraves



Temps de préparation : **15 min**

Temps de cuisson : **15 min**

Temps total : **30 min**

Portion(s) : **2**

INGRÉDIENTS

3 betteraves moyennes pelées

1 tasse de vinaigre de vin rouge

1 tasse d'eau

1 tasse de sucre

3 c. à soupe d'huile de canola (ou autre, sauf de l'huile d'olive)

Sel

PRÉPARATION

• ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 350 °F.

• ÉTAPE 2

Tapisser une tôle à biscuits de papier parchemin.

• ÉTAPE 3

Peler les betteraves et les couper minces comme une feuille de papier à la mandoline.

• ÉTAPE 4

Dans une casserole, mélanger le vinaigre, la tasse d'eau et le sucre, puis amener à ébullition.

• ÉTAPE 5

Ajouter les betteraves et les faire bouillir de 1 à 2 minutes, juste pour les attendrir et leur faire prendre le goût du sucre et du vinaigre.

• ÉTAPE 6

Recette Frites de betteraves

Laisser refroidir 1 heure. Les betteraves peuvent être mises au réfrigérateur et être conservées ainsi presque une semaine avant d'être cuites.

- **ÉTAPE 7**

Égoutter les betteraves et les placer sur un papier absorbant afin d'en enlever toute l'eau.

- **ÉTAPE 8**

Mettre environ 3 c. à soupe d'huile dans le fond d'un cul-de-poule, saler et bien imbiber les betteraves d'huile.

- **ÉTAPE 9**

Les étendre sur la tôle à biscuits. Éviter que les betteraves se chevauchent.

- **ÉTAPE 10**

Mettre au four à 350 °F pendant environ 15 minutes. Les tourner, éteindre le four et les laisser sécher