



Pommes de terre
Frites de manioc



45 min **10 min** **35 min** **0** **436**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
frites de manioc**

1 kg **Manioc**
1 litre(s) **Huile pour
friture**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des frites de manioc

- 1 Peler le manioc à l'aide d'un économe. Le couper en tronçons d'environ 10 cm de longueur à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Couper chaque tronçon en quatre et ôter la grosse fibre centrale à l'aide d'un couteau d'office. Couper ces quartiers en frites épaisses.
- 3 Faire cuire le manioc à l'aide d'un cuit-vapeur pendant 30 minutes.
- 4 Sécher ensuite les morceaux de manioc à l'aide de papier absorbant.
- 5 Faire chauffer l'huile dans une friteuse puis y plonger délicatement les frites de manioc. Faire cuire pendant 5 minutes sur feu modéré jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 6 Ne pas en faire cuire trop en même temps pour éviter que la température du bain d'huile ne baisse.
- 7 Egoutter les frites à l'aide d'une écumoire et les déposer sur un plat tapissé de papier absorbant.
- 8 Les assaisonner de sel immédiatement.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser les frites de manioc sur une assiette de présentation et les déguster chaudes.