



Frites croustillantes de courgette et potimarron et sauce maison façon ketchup

Temps de préparation : 15 minutes + 5 minutes pour la panure

Temps de cuisson : 25 minutes pour la sauce et les légumes + 10 minutes pour les frites

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Pour la sauce tomate façon ketchup

- 500 g de tomates
- 25 g de sucre de canne
- 1 oignon
- ½ cuillère café à de mélange 4 épices
- 1 gousse d'ail
- ½ cuillère à café de cumin
- huile d'olive
- 1 cuillère soupe de moutarde
- 7 cl de vinaigre de vin

Pour les frites

- 500 g de chair de potimarron
- sel, poivre
- 2 belles courgettes
- 200 g de Chapelure Dorée Tipiak
- 3 œufs

- Huile

1. Réalisez la sauce tomate : faites une entaille en croix sur les tomates. Plongez-les 1 minute dans l'eau bouillante, puis dans l'eau glacée. Enlevez alors la peau et taillez-les grossièrement.
2. Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive.
3. Ajoutez les tomates, le vinaigre, le sucre, les épices et la moutarde. Mixez ou passez au blender.
4. Assaisonnez puis reversez dans la casserole et laissez réduire. Réservez au frais.
5. Coupez la chair du potimarron en grosses frites. Faites-les cuire à la vapeur 20 minutes
6. Taillez les courgettes en grosses frites également.
7. Dans une assiette creuse, battez les œufs, salez et poivrez. Dans une autre, versez la Chapelure Dorée Tipiak.
8. Trempez les frites de courgettes et de potimarron dans l'œuf puis dans la chapelure.
9. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Saisissez les frites puis faites-les cuire à feu doux 5 minutes de chaque côté.
10. Servez les frites accompagnées de la sauce tomate.

Astuce

Pour une touche de saveur supplémentaire, vous pouvez ajouter des herbes ou des épices à la chapelure.