KIKKOMAN

Poutine aux frites de patates douces

durée totale **55 min.** **25 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.879 kJ / 927 kcal

Matières grasses: **67 g** Protéines: **25 g**
Glucides: **108 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Frites de patates douces :

700 g	de patates douces
1,5 càs	d'huile de colza
1 càs	de fécule de pomme de terre
0,5 càs	de maïzena
0,5 càc	d'ail granulé
0,5 càc	de paprika doux en poudre

Sauce aux champignons :

2 càs	d'huile de colza
100 g	de champignons, coupés en tranches
3 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
30 g	de beurre
1	petite échalote, coupée en dés
1	gousse d'ail hachée
10 g	de farine de blé
10 g	de fécule de pomme de terre
200 ml	de bouillon de légumes
0,5 càc	de thym séché
0,5 càc	de poivre noir fraîchement moulu

Pour servir :

160 g	de mozzarella
1 càs	de ciboulette hachée
0,5 càc	de poivre noir fraîchement moulu

PRÉPARATION

Étape 1

700 g de patates douce - **1,5 càs** d'huile de colza - **1 càs** de fécule de pomme de terre - **0,5 càs** de maïzena - **0,5 càc** d'ail granulé - **0,5 càc** de paprika doux en poudre
Laver les patates douces et les couper en frites d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Les transférer dans un bol et les recouvrir d'eau froide. Laisser tremper pendant 20 minutes. Sécher soigneusement les frites, ajouter l'huile, la maïzena, la fécule de pomme de terre et les épices. Bien mélanger et transférer dans une friteuse à air chaud. Cuire au four à 200° C pendant 30 minutes. Remuer les frites plusieurs fois pendant la cuisson

Étape 2

2 càs d'huile de colza - **100 g** de champignons, coupés en tranches - **3 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **30 g** de beurre - **1** petite échalote, coupée en dés - **1** gousse d'ail hachée - **10 g** de farine de blé - **10 g** de fécule de pomme de terre - **200 ml** de bouillon de légumes - **0,5 càc** de thym séché - **0,5 càc** de poivre noir fraîchement moulu
Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les champignons et 1 cuillère à soupe de sauce soja Kikkoman. Faire revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis les mettre dans une assiette. Ajouter le beurre, l'échalote et l'ail et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la farine de blé et la fécule de pomme de terre et faire dorer. Verser le bouillon, remettre les champignons dans la poêle, ajouter 2 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman et les épices et laisser mijoter à feu doux en remuant

constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Étape 3

160 g de mozzarella - **1 càs** de ciboulette hachée - **0,5 càc** de poivre noir fraîchement moulu
Placer les frites chaudes sur une assiette, ajouter la mozzarella déchirée et verser la sauce aux champignons chaude sur les frites. Saupoudrer de ciboulette et de poivre et servir immédiatement.