



approximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

Frites de courge

difficulté : 🟡 / prix : € / temps de préparation : 🕒🕒

Les courges sont un produit local disponible en automne.

Ingrédients

Pour 6 personnes

Courge
Farine
Huile de friture
Sel

Progression

Couper les courges en frites.
Bien sécher les frites, les fariner légèrement et les plonger dans l'huile bouillante.
Egoutter sur un papier absorbant, servir en garniture.

Variante

« courge du Siam frite » (ou courge spaghetti)
Faire cuire la courge comme indiqué dans la fiche de cuisson
Préparer des pincées de filaments, les passer ou non dans la farine
Les plonger dans la friture, servir chaud.
Parfait pour décorer une assiette ou une soupe

Variétés conseillées

- Trompe d'Albenga
- Butternut



Bon appétit !

Cette recette est tirée du livre les recettes de Madame Courge du [Prieuré de Saint Rémy la Varenne](#).

[Plus de recettes locales sur approximité.fr](#)