

# Frites de pommes de terre et courge butternut aux 4 épices



“ J'utilise souvent la courge butternut en soupe avec des pommes et je l'assaisonne avec un mélange de 4 épices (cannelle, poivre, girofle et muscade). J'ai eu cette idée de recette en lisant la recette de 'courge butternut façon country potatoes' du blog Papilles et Pupilles. Adorant les pommes de terre frites maison... je me suis dit... pourquoi pas un mélange de pommes de terre et de courge en frites au paprika, muscade, coriandre et poivre!!! Voici ce que cela donne! C'était bien bien bon! ”

## Les Ingrédients :

(Pour 6 personnes) :

- 500 g de chair de courge [butternut](#) (doub beurre)
- 500 g de [pommes de terre](#)
- [Persil](#) ou [coriandre](#) frais (facultatif)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à thé de paprika (doux ou fort en fonction du goût)
- ½ c. à thé de coriandre moulue
- ½ c. à thé de muscade moulue
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de sel

## Les Étapes :

Coupez la courge en deux. Épépinez-la. Conservez les graines pour en faire des graines de courges séchées au sel. Épluchez-la et coupez la chair en bâtonnets.

Brossez les pommes de terre que vous couperez en bâtonnets.

Dans un grand saladier, déposez les légumes. Assaisonnez. Arrosez d'huile d'olive. Répartissez les légumes en une seule couche sur deux plaques de cuisson.

Enfournez dans un four préchauffé à 200 – 220 °C pendant environ 30 minutes. Inter-changez les plaques afin d'uniformiser la cuisson des légumes.

Ajoutez du persil ou du coriandre frais avant de servir.

## Et Que Dire De Plus ?

→ Recette inspirée du blog de Anne, Papilles et Pupilles : [courge butternut façon country potatoes](#).

→ Remplacez la courge butternut par une autre courge de la même famille : [Sucrine du Berry](#), [courge muscade](#), [longue de Nice](#), [musquée de Provence](#)...