

# Potatoes au four au thym, piment et ail

Envie de se faire plaisir sans utiliser la cuisson dans un bain d'huile ? Possible ! Testez ces potatoes au four délicatement parfumées au thym, ail et piment, vous m'en direz des nouvelles. Je ne connais personne qui n'aime pas cette recette. Vous pourrez les accompagner d'une sauce fraîche aux herbes par exemple ou de [moutarde](#) plus classiquement ou encore de [ketchup de betterave](#) pour les plus audacieux.

Pour éviter la friteuse on va enrober nos potatoes d'huile et d'aromates, les étaler sur la lèchefrite et hop au four.

Si vous n'avez pas de [poudre d'ail](#), au choix vous pouvez la faire maison, ou ajouter une gousse d'ail pressée à la place (la répartition sera moins homogène) ou vous passer d'ail.

Si vous n'aimez pas la saveur trop piquante du piment d'Espelette alors n'hésitez pas à le remplacer par du paprika doux en poudre.

C'est la recette plaisir que je fais de temps entre autres à Monsieur Cuisine Saine et mini bio. Simple, rapide efficace et moins gras que des frites classiques, le tout sans appareil spécifique.

Les équivalents surgelés des potatoes au four ont souvent été précuites dans un bain d'huile avant d'être enrobées et proposées en cuisson au four, donc plus grasses que le fait maison. Certaines marques enrobent les potatoes dans de la farine de blé, donc elles ne seront pas sans gluten. On peut trouver aussi colorants et anti agglomérants donc restez vigilants sur les compositions des potatoes au four prêtes à l'emploi.

## Recette de potatoes au four au thym, piment et ail

- Recette sans gluten
- Recette vegan
- Recette bio

# Potatoes au four au thym, piment et ail



cuisine **saine.fr**

Pour 4 personnes  
Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

## Ingrédients

- 4 grosses pommes de terre
- 3 CS d'huile d'olive
- 1 cc de piment d'Espelette en poudre
- 1 CS de thym séché
- 1 CS de [poudre d'ail](#)
- 1 cc de sel

1. Epluchez 4 grosses pommes de terre (ou plus si vous êtes gourmands). Lavez-les, et séchez-les à l'aide d'un torchon propre.
2. Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).
3. Découpez-les en grosses frites. Et déposez-les dans un sac congélation ou autre sac propre.
4. Versez dans le sachet sur les frites l'huile d'olive, le piment d'Espelette, le thym séché, la poudre d'ail et le sel.
5. Fermez le sachet et mélangez vivement pour que les épices et l'huile se répartisse de façon bien homogène.
6. Etalez les potatoes sur la lèchefrite et enfournez pour 40 min environ.
7. Dégustez chaud sorti du four.

## Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Galette de pomme de terre et topinambour](#)

[Ecrasé de pomme de terre au cresson](#)