

# COURGE BUTTERNUT

## LE KETCHUP

naturel & bio by Øscar

## FAÇON COUNTRY POTATOES



 Difficulté  
**Facile**

 Préparation  
**10 min**

 Cuisson  
**30 min**

 Temps Total  
**40 min**

## INGRÉDIENTS / 4 PERS.

1 courge butternut  
bacon  
huile d'olive  
paprika, ail semoule, cumin  
sel  
notre délicieux ketchup à volonté !

'N'attendez pas une occasion, faites-vous plaisir'

## PRÉPARATION

Pour vos frites

1. Coupez l'extrémité de la courge, puis coupez la en frites.
2. Mélangez 3 c. à café de paprika, 2 c. à café d'ail semoule, 3 c. à café de cumin à 2 c. à soupe d'huile d'olive.
3. Trempez vos frites généreusement dans votre mélange d'épices.
4. Faites cuire au four à 200°C pendant 30 min. Salez.

Pour votre sauce

On s'occupe de tout avec notre délicieux ketchup naturel & bio à base de sirop d'agave. Vous n'avez plus qu'à plonger !

## LE TIPS BY ØSCAR

Accompagnez vos frites de bacon !!

#cowboys

Retrouvez nos inspirations recettes sur



[www.byoscar.com](http://www.byoscar.com)



[byoscar.paris](https://www.facebook.com/byoscar.paris)



[byoscar.paris](https://www.instagram.com/byoscar.paris)