

## Frites d'avocats et trempette au chipotle



9 portions

### Préparation

1. Pour les frites d'avocat : Préchauffer le four à 400°F et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Préparer trois bols : le premier sera rempli de fécule de maïs, le deuxième de lait sans lactose et le troisième de chapelure panko. C'est votre poste de chapelure.
3. Couper chaque avocat en deux dans le sens de la longueur et retirer le noyau. Couper chaque moitié en

### Ingrédients

3 avocats semi-fermes  
½ tasse de fécule de maïs  
¾ de tasse de lait sans lactose (lait d'amande par exemple)  
1 tasse de chapelure panko  
½ c. à thé d'épices chipotle mexicaines  
Sel  
¼ de tasse de mayonnaise végétalienne  
½ c. à thé d'épices chipotle mexicaines  
1 c. à thé de sauce piquante mexicaine

### Crédit

Erin Ireland

## Frites d'avocats et trempette au chipotle

trois parties égales et retirer les peaux (si vous préférez des frites plus fines, allez-y, mais elles deviennent plus délicates et peuvent casser plus facilement).

4. Suivre ces étapes avec chaque morceau d'avocat :  
passer l'avocat dans la fécule de maïs, le tremper entièrement dans le lait sans lactose, puis recouvrir rapidement avec autant de chapelure panko que possible. Ensuite, placer les morceaux d'avocat sur la plaque de cuisson et saupoudrer de sel et d'épices chipotle.
5. Cuire au four pendant 20 minutes, puis tourner doucement les frites à l'aide de pinces. Cuire pendant encore 20 minutes ou jusqu'à ce que les frites soient dorées et super croustillantes. Dégustez!!!
6. Pour la trempette : Mettre tous les ingrédients dans un bol et battre pour mélanger le tout.