

Fiche

Recette pour faire des Chips d'épluchures de légumes



Matériel

- Un four ou une friteuse

Ingrédients

- Epluchures de pommes de terre ou de carottes ou de betteraves ou d'aubergines ou ...
- un peu d'huile d'olive
- Sel / poivre
- Épices aux choix

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mettre les épluchures dans un saladier et les enrober d'huile. Ajouter du sel et du poivre et bien mélanger.
- Disposer les sur une plaque de four. Faire cuire 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.
- Laisser refroidir 1 minute et servir.

→ Ces chips se conservent jusqu'à 5 jours dans une boîte hermétique.