

RECETTES CHIPS DE LÉGUMES

Préparation

Temps total : 17 min

Préparation : 5 min

Cuisson : 12 min

Étape 1

Peler et couper en tranches fines les légumes.

Étape 2

Les étaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou une plaque en silicone.

Étape 3

Huiler les légumes à l'aide d'un pinceau. Les badigeonner d'herbes ou d'épices (facultatif).

Étape 4

Mettre au four préchauffé à 180°C (thermostat 6) pendant 12 à 15 minutes.

Étape 5

Les sortir du four, et les laisser sécher.

Étape 6

Dès que les tranches sont sèches, les manger avec un peu de sel.

Chips Patate Douce

- 1-** Epluchez la patate douce.
- 2-** A l'aide d'un mandoline ou d'une trancheuse, réalisez des tranches de 1-2 mm d'épaisseur.
- 3-** Posez-les dans un saladier et ajoutez un petit peu d'huile d'olive. Avec les mains, mélangez pour les enrober d'une fine pellicule.
- 4-** Déposez-les côte à côte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 5-** Saupoudrez de sel.
- 6-** Faites préchauffer votre four à 100-120°C et enfournez pour 2h – 2h30 environ. Pensez à les retourner à mi-cuisson.
- 7-** Laissez refroidir.

Chips tous légumes (betteraves crues / panais / carottes / patates douces)

- Préchauffer le four à 150–160 °C (température basse pour éviter que les sucres naturels ne brûlent).
- Éplucher les légumes (sauf s'ils sont bio) et les trancher très finement à l'aide d'une mandoline.
- Étaler les tranches sur un torchon, bien les essuyer.
- Dans un saladier, les enrober d'huile d'olive et d'herbes/épices si désiré (thym, paprika fumé, cumin...).
- Les disposer en une seule couche sur plusieurs plaques recouvertes de papier cuisson.

- Enfourner 30 à 45 minutes, selon les légumes et l'épaisseur, en les surveillant attentivement. Tourner les chips à mi-cuisson.
- À la sortie du four, les déposer sur une grille et saupoudrer de fleur de sel.