



CHIPS DE LÉGUMES



INGRÉDIENTS:

- Légumes racines de votre choix : panais, carotte, radis noir, betterave, pomme de terre, navet, etc.
- Huile d'olive
- Sel/poivre
- Aromates et épices de votre choix : thym, paprika, cumin, etc.

RECETTE:

1 - Laver les légumes entiers s'ils sont non-traités, sinon les faire tremper dans un mélange d'eau et de vinaigre pour ne pas avoir à les éplucher.

2 - Les couper en fines tranches à la mandoline (épaisseur 1mm). Au fur et à mesure, mettre les tranches dans un bol d'eau froide pour éviter qu'elles ne noircissent.

3 - Préchauffer le four à 100°C. Bien égoutter les tranches de légumes et enlever le maximum d'eau à l'aide d'un torchon propre.

4 - Dans un saladier, enrober les tranches de légumes avec de l'huile d'olive, du sel, les épices de votre choix. Les tranches de légumes doivent être brillantes mais pas dégoulinantes d'huile !

5 - Etaler les tranches de légumes sur une plaque de cuisson et enfourner pour 1 heure environ, jusqu'à ce qu'elles soient sèches et légèrement caramélisées.