



Chips de légumes et de fruits

Durée : 20 min | Age : + de 6 ans



Ingrédients

- 1 betterave rouge
- 1 pomme de terre
- 1 panais
- 1 pomme bio
- 1 patate douce
- 1 carotte
- de l'huile olive
- fleur de sel

Étapes

- Peler et couper les légumes en tranches fines, l'idéal étant d'utiliser une mandoline. Attention, les chips diminuent beaucoup à la cuisson, donc découper les légumes dans la longueur pour avoir des chips de belle taille.
- Les étaler sur une assiette recouverte de papier sulfurisé ou une plaque en silicone.
- Lustrer au pinceau avec de l'huile d'olive et mettre au four à micro-ondes pendant 3 minutes.
- Retourner toutes les tranches, badigeonner de nouveau et replacer au four à micro-ondes pendant 3 minutes.
A noter : selon la puissance du four et le type de légumes, le temps peut varier de quelques secondes, surveiller la couleur des chips et ajouter quelques secondes si besoin.
- Retourner toutes les tranches, badigeonner de nouveau et replacer au four à micro-ondes pendant 3 minutes.
A noter : selon la puissance du four et le type de légumes, le temps peut varier de quelques secondes, surveiller la couleur des chips et ajouter quelques secondes si besoin.

Télécharger la fiche en pdf ►

Une réalisation Wesco | www.wesco-family.fr