

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Pour cuisiner les
épluchures de légumes

INGRÉDIENTS :

- Épluchures de légumes bio :
pommes de terre, carottes,
panais...
- Huile d'olive
- Sel, poivre, piment d'Espelette



5 min



15 min



Pas cher



Facile

1. Récupérez les épluchures de légumes bio que vous aurez préalablement lavées.
2. Badigeonnez-les d'huile d'olive.
3. Étalez-les sur du papier sulfurisé sur la plaque du four puis saupoudrez-les de sel, de poivre et/ou piment d'Espelette.
4. Enfournez entre 10 et 15 minutes (grand maximum) dans un four préchauffé à 200°C (thermostat 5/6), en surveillant la cuisson.

Source : lesdentsdubonheur.com

ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Métrique de l'Énergie

