

OBJECTIF
ZÉR
DÉCHET

LES ASTUCES DU QUOTIDIEN !

Chips de légumes

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°

ÉTAPE 2

Lavez puis découpez finement les légumes, idéalement avec une mandoline

ÉTAPE 3

Trempez les dans de l'eau froide puis égouttez et épongez-les

ÉTAPE 4

Placez-les sur une feuille de papier sulfurisé sans les chevaucher

ÉTAPE 5

Badigeonnez d'huile, salez et poivrez

ÉTAPE 6

Enfournez pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés

ÉTAPE 7

Laissez refroidir et dégustez !

Vous pouvez également les faire frire.



- Légumes « racines » (pommes de terre, betteraves, carotte, panais)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de tournesol
- Herbes et épices (facultatif)

