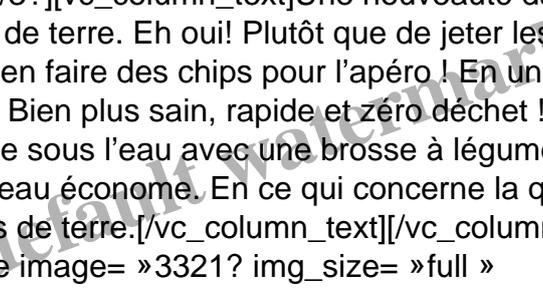




## Chips d'épluchures de pomme de terre

### Description

Une nouveauté dans le carnet de recettes : les chips d'épluchures de pomme de terre. Eh oui! Plutôt que de jeter les épluchures des pommes de terre, on peut très rapidement en faire des chips pour l'apéro ! En une quinzaine de minutes, Vous aurez des chips croustillantes. Bien plus sain, rapide et zéro déchet ! Il faut au préalable bien laver les pommes de terre. Je les brosse sous l'eau avec une brosse à légumes pour enlever toute trace de terre, puis les épluche au couteau économe. En ce qui concerne la quantité, pour un petit bol, comptez les épluchures de 4-5 pommes de terre.



onclick= »zoom »

### Recette des chips d'épluchures de pomme de terre

selon quantité d'épluchures

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Niveau facile

### Ingrédients

- épluchures de pommes de terre lavées
- huile d'olive
- sel
- paprika

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_column\_text]

## Etape par étape

1. Commencer par faire préchauffer le four à 200°C.
2. Dans un saladier, verser toutes les épluchures et ajouter d'huile d'olive. Pour les épluchures de 3 à 4 grosses pommes de terre, compter 3-4 cuillères à soupe d'huile. Bien mélanger avec les mains pour répandre l'huile sur toutes les épluchures.
3. Disposer les épluchures sur une (ou plusieurs) plaque allant au four, protégée de papier sulfurisé. Les disposer de façon à ce qu'elles ne se touchent pas.
4. Saupoudrer de sel et de paprika, ou de toute autre herbe de votre choix.
5. Enfourner pour une quinzaine de minutes.
6. Une fois croustillantes, les sortir du four et laisser refroidir.

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Trucs et astuces pour les chips d'épluchures de pomme de terre

- Vous pouvez préparer cette recette avec les épluchures de nombreux légumes : navets, carottes ou encore betteraves par exemple.
- Vous pouvez ajouter thym ou romarin et de la fleur de sel à la recette.
- Il est généralement recommandé d'utiliser des légumes bio, afin d'éviter les pesticides.

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_message message\_box\_color= »mulled\_wine » icon\_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc\_custom\_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc\_message][vc\_column][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column][vc\_separator color= »mulled\_wine » border\_width= »3? el\_width= »50?][vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type= »post » max\_items= »-1? style= »lazy » items\_per\_page= »4? show\_filter= »yes » element\_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid\_NoAnimation » initial\_loading\_animation= »none » grid\_id= »vc\_gid:1594571944358-f66c1e8c93646433d2d657e7375556c0-3? taxonomies= »98, 184? filter\_source= »category »][/vc\_column][vc\_row]

## CATEGORY

1. Apéritif
2. Coin salé
3. Zéro déchet

## POST TAG

1. légumes
2. recette express
3. recette vegan
4. sans lactose
5. végétarien

## Categorie

1. Apéritif
2. Coin salé
3. Zéro déchet

## Tags

1. légumes
2. recette express
3. recette vegan
4. sans lactose
5. végétarien

## date créée

09/08/2020

## Auteur

admin

default watermark