

RECETTE ANTIGASPILLAGE



CHIPS DE PELURES



Temps total : 45 minutes

- Temps de préparation : 5 minutes
- Temps de cuisson : 40 minutes

Vous cherchez une recette qui soit à la fois écologique et économique ? Alors plutôt que d'acheter des chips de légumes dans le commerce, utilisez vos pelures pour en réaliser vous-même !



Les ingrédients

Pelures de fruits et légumes : carottes, pommes, poires, betteraves, pommes de terre, topinambours, ...

Astuces

Utilisez uniquement des épluchures de fruits et légumes bio ou non traités pour éviter les pesticides !



1

Lavez vos épluchures.

5

Bon appétit !



2

Assaisonnez vos épluchures (sucre et cannelle pour les fruits, huile d'olive et épices pour les légumes, ...).

4

Enfournez au four à 150 degrés pendant 40 minutes : vous obtiendrez des chips croustillantes et dorées.

3

Étalez vos épluchures sur une plaque couverte de papier sulfurisé.