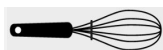
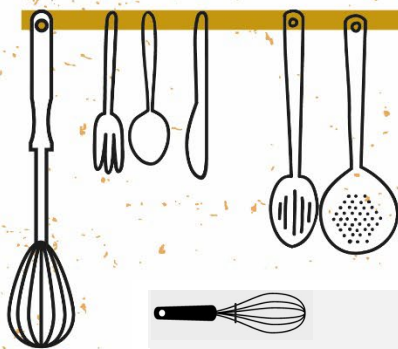


Recette du

Lab CULINAIRE



Temps de préparation : 25 mn



Temps de cuisson : 10 mn



broccolis



aneth



anis



pomme



ail



thym

Chips aux 3 légumes Recette Végétarienne

Idée originale pour déguster entre amis ou en familles des chips de légumes



La recette pour 4 personnes :

1. Epluchez le panais, la patate douce et la betterave. Lavez-les, émincez-les à la mandoline en tranches fines d'1 mm. Séchez-les séparément dans du papier absorbant.
2. chauffer un bain de friture a 160°, étalez d'abord les tranches de Panais dans le panier de la friteuse et faites-les frire 1 a mn, les chips doivent être dorées et remonter à la surface. Egouttez-les sur un papier absorbant, salez-les pendant qu'elles sont chaudes
3. Faites frire de la meme facon les chips de patate douce et de betterave. Mélangez-les dans un plat.

Servez-les tiède.

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 Panais
- 1 Patate douce
- 1 Betterave rouge
- 1 Bain de friture
- Fleur de sel



roquette



menthe

