



Comment réaliser des chips de patates douces au four ? proposé par Catherine DUONG

Choisir les patates douces à chair orange (plus douce et plus riches en vit A, bio idéalement car on garde la peau).

Rincer les patates douces et bien les sécher.

Préchauffer le four à 150°C.

A l'aide d'une mandoline, découper de fine rondelles de patates (avec une mandoline, c'est idéal).

Déposer chaque rondelle de patate douce sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en une seule couche.

Sécher les rondelles en les tapotant. Enduire d'huile d'olive (avec un pinceau).

Saupoudrer de gros sel ou épices (thym ou curry ou paprika ou piment d'Espelette ou autre !!)

Enfourner pour 20 minutes environ ou jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.

Retirer la plaque du four et laisser tiédir 5 minutes avant de placer dans des bols.

Si quelques rondelles sont molles, remettez-les au four pour 5 minutes.

On peut également faire des chips avec des betteraves crues, carottes et panais ...

Régalez-vous !