

Croustilles (chips) de panais sans matières grasses

Une recette sans gras, hyper simple et sympa pour l'apéro.



LES INGRÉDIENTS

- 1 [panais](#)

LES ÉTAPES

Si le panais n'est pas traité, brossez-le sans enlever pas la peau.

Coupez-le en très fines tranches au couteau, à la mandoline ou au robot.

Déposez les tranches de panais sur une plaque de cuisson chemisée (papier sulfurisé...). Enfouez dans un four préchauffé entre 120-150°C pendant au moins 20 minutes. Retournez-les vers la mi-cuisson.

La cuisson est terminée lorsque les légumes deviennent craquants. Attention qu'ils ne noircissent pas!

ET QUE DIRE DE PLUS ?

→ Procédez de même pour les **betteraves**, les **carottes** et les **pommes de terre**. Le temps de cuisson des **betterave** est d'au moins 45 minutes et d'au moins 30 minutes pour les pommes de terre et les carottes.

→ Si vous avez un déshydrateur, c'est l'idéal!

© Les Papilles Estomaquées 2013

<http://papillesestomaquees.fr/chips-panais/>