

# Croustilles de légumes (betterave, carotte, chou kale, panais, patate douce, pomme de terre...)



“ Il y a quelques temps, je vous donnais une recette de croustilles de chou kale. Devant le succès de cet apéro, j'ai repris cette recette en y ajoutant d'autres légumes. Seules les feuilles de chou kale sont enduites de sel et d'huile d'olive. Les autres légumes sont naturels. En plus d'être magnifiquement coloré, c'est excellent !

## Les Ingrédients :

(Pour 2 à 6 personnes) :

- 1 [panais](#)
- 1 [carotte](#)
- 1 [patate douce](#)
- 1 [betterave](#)
- 1 [pomme de terre](#)
- 12 feuilles de [chou frisé](#) ([chou vert](#), ou [chou kale](#))
- ≈ 5 ml d'huile d'olive
- Sel

## Les Étapes :

Épluchez les légumes (*si nécessaire*). Tranchez-les le plus finement possible (*ici à la mandoline*). Rincez les feuilles de choux frisés en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse. Dans un grand saladier, déposez les feuilles de choux frisés. Arrosez d'huile d'olive. Salez. Mélangez.

Déposez le tout sur une plaque de cuisson chemisée d'une feuille de papier cuisson. Enfournez à 100 à 120°C à chaleur tournante le temps que les feuilles et les tranches de légumes sèchent sans noircir... soit environ 20 à 30 minutes. Sortez les légumes du four au fur et à mesure car le temps n'est pas identique pour toutes les variétés de légumes.

Déposez dans un plat de service. Servez.

## Et Que Dire De Plus ?

- La recette de [chips de chou kale](#) recette a déjà été publiée sur ce blog.
- Ces croustilles de légumes se conservent au frais, plusieurs semaines dans une boîte en fer blanc ou dans un contenant hermétique en verre. Si jamais elles venaient à se ramollir, passez-les au four à 80 – 100 °C, le temps de leur redonner un petit coup de croquant !
- Ajoutez un navet, un radis noir, un petit céleri-rave, un chou-rave...
- Tout savoir sur le [chou kale \(chou vert ou chou frisé\)](#), le [panais](#)...