



Finger food

Chips de courgettes, carottes et betteraves rouges



35 min **10 min** **25 min** **0** **42**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les chips

1 **Betterave rouge crue**
1 **Courgette**
2 **Carotte(s)**
1 **Huile pour friture**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des chips

- 1 Eplucher les légumes.
- 2 Si on utilise des courgettes et des carottes bio, il n'est pas nécessaire de les éplucher mais il faut bien les laver.
- 3 Nettoyer et sécher complètement les légumes.
- 4 Cette étape est importante car c'est le secret des chips réussies.
- 5 Mettre l'huile de friture à chauffer.
- 6 A l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, détailler des rondelles très fines de courgettes, de betteraves et de carottes.
- 7 Frire les rondelles de légumes.
- 8 Il faut faire frire légume par légume car tous n'ont pas le même temps de cuisson.

Étape 2

Dressage

- 1 Une fois qu'ils sont colorés, les déposer sur du papier absorbant.

- 2 Saler et poivrer.
- 3 Les chips peuvent être passés quelques instants au four avant d'être servies.
- 4 En attendant d'être servies, les chips se conservent dans un boîte en fer ou dans du papier aluminium.