



[www.lesjardins-potagersdeshardines.bio](http://www.lesjardins-potagersdeshardines.bio)



Les Jardins-Potagers des Hardines

## Croustilles de légumes

### Ingrédients pour 6 personnes

1	betterave rouge
1	carotte
1	panais
1	pomme de terre ferme
12	feuilles de chou (chou milan ou chou kale)
5 ml	huile d'olive
	sel

### Préparation 10 mn, cuisson 20 à 30 mn

Eplucher les légumes (si nécessaire)

Trancher-les le plus finement possible à la mandoline

Rincer les feuilles de chou frisé en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse

Déposer les feuilles de choux frisés dans un grand saladier

Arroser d'huile d'olive

Saler et mélanger

Déposer le tout sur une plaque de cuisson chemisée d'une feuille de papier cuisson

Enfourner à 100 à 120°C à chaleur tournante le temps que les feuilles et les tranches de légumes sèchent sans noircir environ 20 à 30 minutes

Sortir les légumes du four au fur et à mesure car le temps n'est pas identique pour toutes les variétés de légumes

Déposer dans un plat de service