

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE POMME

Nous cuisinons la pomme de diverses façons, en crumble, en tarte, crues à croquer, en compote... mais on peut aussi utiliser les épluchures et les trognons pour en faire des chips, de la gelée, du vinaigre, etc...

Voici deux versions de chips d'épluchures, une légère et une très gourmande. A vous de choisir !

 Accompagné d'un adulte

PARTS



PRÉPARATION



CUISSE



Matériel :

Plaque de four ou plat à gratin






LES INGRÉDIENTS

Epluchures de pomme
Sucre
Beurre demi-sel (facultatif)

LES ÉTAPES

 Étapes : [1] [2] & [5]



Les chips d'épluchures légères :

1. Placer les épluchures sur une plaque ou dans un plat à gratin. 
2. Les saupoudrer de cannelle et éventuellement d'un peu de sucre. 
3. Mélanger bien et placer pendant une trentaine de minutes dans un four à 160 °C. Une fois refroidies elles seront parfaites dans la boîte à goûter des enfants. 

Les chips d'épluchures gourmande au beurre salé :

1. Pour 200g de pelures de pommes, comptez 60g de beurre demi-sel et 80g de sucre (cassonade ou muscovado).

Pensez à bien trier les épluchures afin de ne pas vous retrouver avec des pépins ou des queues au milieu de vos chips.

2. Presser ensuite les épluchures dans un torchon propre afin de les sécher au maximum. Etaler le tout sur une plaque allant au four, répartir des petits bouts de beurre de part et d'autre de la plaque, de la façon la plus régulière possible. 
3. Saupoudrer de sucre et enfourner dans un four à 180 °C. Surveiller la cuisson car sa durée dépend de l'épaisseur de vos épluchures et de leur humidité. Toutes les 5 min ouvrir le four pour remuer. Le sucre et le beurre vont caraméliser autour des pelures... Sortir du four lorsque le tout vous semble croquant. Laisser tiédir et déguster. 



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

Papille
par Les Sens du Goût



ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France

