



You need

for 6 people



2 to 3 carrots
2-3 carottes



2 to 3 potatoes
2-3 pommes de terre



2 to 3 courgettes
2-3 courgettes



... or turnips,
Jerusalem artichokes
... ou navets, topinambours



3 tablespoons
olive oil
3 cuillères à soupe
d'huile d'olive

salt and
pepper
sel et poivre



spices (paprika,
turmeric)
épices (paprika,
curcuma)

Vegetable peel crisps

Chips d'épluchures de légumes

Voici une manière originale et délicieuse de grignoter pour le goûter ou de préparer un apéritif pour tes parents.




Preheat oven
to 200°C.



1 Scrub and wash the vegetables. Dry, then peel them.

Lave les légumes en frottant bien la peau, sèche-les. Épluche-les avec un économe en essayant de faire des épluchures longues et un peu épaisses.



2 Put the vegetable peelings in a big bowl. Add the olive oil, salt, pepper and spices. Mix well in the bowl.

Mets les épluchures dans un grand bol. Ajoute l'huile d'olive, le sel, le poivre, des épices de ton choix. Mélange bien.



3 Cover a baking tray with baking paper. Spread out the vegetable peelings evenly on the tray.

Dépose-les soigneusement sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé. Les pelures ne doivent pas se chevaucher.



4 Place the baking tray in a preheated oven at 200°C for 15 minutes. Leave for longer if necessary.

Enfourne 15 minutes dans un four préchauffé à 200 °C. Surveille la cuisson. Prolonge-la si besoin.



Tu as réalisé cette recette ? Demande à tes parents de poster une photo sur Facebook : facebook.com/iloveenglish.magazine