

Chips de carottes et de patates douces

Portions : 4 ~ Préparation : 10 minutes ~ Temps de cuisson : 70 minutes



Ingrédients

- 2 carottes moyennes, pelées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Poudre de cari (au goût)
- Pincée de sel
- 1 patate douce, pelée
- Épices cajuns (au goût)

Préparation

1. Préchauffer le four à 105 °C (225 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin.
2. Prélever environ 25 rubans sur la longueur des carottes à l'aide d'un économe (épluche-légumes).
3. Dans un bol moyen, mélanger les rubans de carottes et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile avec les doigts pour bien les enrober.
4. Étendre les rubans de carottes côte à côte sur une plaque de cuisson en les alignant de façon à ce qu'ils ne se touchent pas. Saupoudrer de poudre de cari et de sel.
5. Répéter les mêmes étapes avec la patate douce en étendant les rubans sur l'autre plaque et en les saupoudrant d'épices cajuns et de sel.
6. Cuire au four de 70 à 90 minutes ou jusqu'à ce que les rubans de légumes soient bien croustillants et dorés. Laisser tiédir avant de servir.