

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES ET TARTINADE DE HARICOTS BLANCS

- Épluchures de légumes bien lavées (carottes, pommes de terre, panais, topinambours...)
- 200 g de haricots blancs cuits
 - 1 gousse d'ail frais
 - 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à c. de purée d'amandes
- ½ c. à c. de paprika
- ½ bouquet de persil
 - Huile d'olive
 - Sel
 - Poivre
 - Piment

TARTINADE HARICOTS BLANCS

Égoutter les haricots blancs et les déposer dans un mixeur avec la gousse d'ail épluchée et hachée, le jus de citron, la purée d'amandes, le paprika, les feuilles de persil ciselées, du sel et environ 3 c. à s. d'eau.

Mixer le tout pendant 1 à 2 min pour réaliser une tartinaDE lisse.

Réserver au frais.

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Préchauffer le four à 180 °C. Badigeonner d'huile d'olive, saupoudrer de sel, poivre et épices selon vos goûts. Bien mélanger puis étaler les épluchures sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier cuisson. Enfourner 15 min. Attendre quelques minutes avant de déguster les chips à l'apéritif, accompagnées d'une tartinaDE de légumes. Vous pouvez aussi tester avec des épluchures de pommes et de poires pour un apéritif sucré-salé.



SEMAINE EUROPÉENNE DE
LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

