



## DES “CHIPS” D’UNE VIEILLE CHOUETTE UN PEU ETRANGES

Les “chips” ( tranches fines de nos voisins d’outre Atlantique) sont devenues indissociables des grignotages grace aux industriels qui peuvent ainsi multiplier par un coefficient “suffisant” le prix de pommes de terre “achetées” à vil prix aux paysans qui les produisent difficilement, assujettis qu’ils sont aux aléas climatiques

Il existe plein de méthodes originales pour cuisiner les “chips” de pommes de terre “classiques” frites à l’huile ou cuites au four . Quand aux chips qu’on fait au FAO il y a quelques astuces qui vous permettrons d’améliorer le goût de vos “chips” maison Avantages ??? Pas d’ “adjuvants” ou de sel ( toujours dangereux vu les doses utilisées pour donner du “goût”) et puis même des petits cuisiniers peuvent en préparer pour l’ “apéro” de l’anniversaire de papa ou de maman !

### **Ingrédients :**

des pommes de terre fermes (note 1) ou/et betteraves rouges ou jaunes  
ou/et des patates douces roses ou jaunes bref des légumes racine (note 2)  
huile de qualité

### **Méthode:**

#### Préparation des Chips de pomme de terre :

Eplucher les PDT ( ou non car on peut garder la peau pour des PDT fraîches ) et les détailler en tranches très très fines, soit avec une mandoline ou comme moi avec un bon vieux “magimix” coupe grille fine. Précipitez-les dans de l’eau froide pour “laver” l’amidon qui ferait coller les feuilles de PDT entre elles tout à l’heure

Pour les sécher , les déposer au fur et à mesure sur des feuilles de papier-chiffon (ou sur un vieux torchon propre encore plus efficace .Comme on peut le laver c’est plus économique aussi)

#### Préparation des chips de patates douces

Eplucher les racines et les détailler en tranches très fines, comme tout à l’heure . Inutile de les “laver” Pour les sécher, faites comme tout à l’heure



#### Préparation des betteraves rouges ou de couleur)

Là aussi des tranches fines et les éponger aussitôt .

#### Préparation des carottes, carottes de couleur, navet, rutabagga, celeri etc....)

Là aussi des tranches fines et les éponger aussitôt .

**T.S.V.P-->**

## Technique commune :

A partir de maintenant la technique est la même mais toutefois “travaillez” chaque légume à part car les temps de cuisson sont parfois trop différents

**LE TRUC :** Utilisez les chips bien “sèches” : elles commencent souvent à se “tortiller” un peu . Dans un sac en plastique mettez une cuillère d’huile sur vos tranches et secouez dans tous les sens dans le sac tenu fermé avec de l’air pour que chaque tranche ait bien une pellicule d’huile

Rangez côte à côte ***sans qu’elles se touchent*** vos chips sur une plaque en tefal ( si vous utilisez un four classique four moyen env. 150° ) ou une feuille ou un moule en silicone ( qui va aussi bien au four classique qu’au four à micro-ondes : notre FAO)

Bien sûr ce sera beaucoup plus long avec le four classique ( 3 à 5 fois plus selon le modèle) mais moins difficile à surveiller et réussir

**SURVEILLEZ** c’est tout le secret . Goûtez pour que ça perde le goût de cru . Le croustillant se fait peu à peu .



Sortez-les dès que le goût de noisette et la couleur change . Et essayez de les laissez tranquilles sur un papier chiffon le temps qu’elles durcissent . Si vous pouvez saler , faites le tant qu’elles sont chaudes . De même si vous souhaitez utiliser des épices ( poudre de Perlimpimpin, curry, pimenton fumé etc ... ) faites-le également tout de suite après cuisson

Gardez-les quelques jours dans une boîte étanche avec du papier de cuisson ... si vous pouvez!

Essayez les avec une grillade . regardez la recette de la hampe aux tomates crème vertes . Doudou a adoré et j’ai failli ne pas en avoir pour le repas donc ne les testez pas avant . Mais comme c’est vite fait au FAO tant pis vous ferez une autre tournée

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Choisissez pour le goût des PDT nouvelles ou au moins des roseval, des violettes de Toulouse ou quelq’une de ces délicieuses PDT ... à défaut de celles que vous venez juste de sortir de votre jardin

(note 2) Tous les légumes racine vont “marcher” mais bien sûr le goût sera plus marqué avec des ruabagas, des navets, des carottes puisque l’évaporation “concentre” le goût

POUR FACILITER LE SECHAGE utilisez votre panier à salade ... ou la méthode de nos grands mères secouer avec énergie avec un joli mouvement de balancier de l’horloge ... en plus rapide : en plus vous utilisez le torchon qui permettra de les “figner”

## NOTES DIÉTÉTIQUES

**T.S.V.P-->**

**donc notes diététiques:**

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en a pas mis ...

Pour les "sans gluten" ? Pas de soucis avec des épices "maison" , profitez-en

Pour les "sans gras" .Des traces de "gras" c'est vrai mais bien "éssorées" sur du papier-chiffon vos chips ne sont pas très dangereuses . Optez pour la méthode FAO : dans cette version pas de problème puisque vous n'êtes pas obligé de les huiler

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" pommes de terre , carottes, betteraves contiennent des sucres . Préférez des navets ou des radis ( le radis noir est tout à fait "tonique" ) . Je sais bien que les plus gouteuses sont celles de pommes de terre mais

d'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

**Si elles ne coustrillent plus passez-les quelques secondes au FAO ou quelques instants au four classique au dernier moment**