

CHIPS DE SARRASIN



Recettes100faim.fr

Pour un bol de chips | Préparation : 5 minutes | Cuisson au four : 7 minutes

2 galettes de sarrasin (**recette sur le blog**)

Huile d'olive ou tournesol 6 càs = 45g

Au choix : moutarde, herbes de Provence, mélange cajun/colombo/curry...

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Dans des **petits ramequins** : mélanger l'huile et la moutarde, l'huile avec les herbes de Provence, l'huile avec le mélange cajun ou autres épices.
3. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, déposer les galettes de sarrasin. À l'aide d'un **pinceau en silicone**, **badigeonner** les 2 faces des galettes de sarrasin avec les mélanges selon vos goûts.
4. À l'aide d'une paire de **ciseaux**, découper les galettes en quadrillage.
5. Enfourner **environ 7 minutes** (prudence à la surcuisson, le temps de cuisson varie selon les fours). À la sortie du four, laisser refroidir, les chips ont durcir.



CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- + de recettes de **tartinades** sur le blog [ici](#) (clic).
- **Conservation** à température ambiante, environ 1 semaine dans une boîte hermétique.
- Le sarrasin est une **céréale complète** riche en protéines, fibres et magnésium.
- Les huiles d'olive et de tournesol résistent à la cuisson.

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr



Recette en vidéo

