



# CHIPS DE LÉGUMES AU GOMASIO



## Ingrédients

2 grosses carottes

2 salsifis

4 branches de chou frisé

Gomasio : 4 c-à-c de graines de sésame et ½ c-à-c de gros sel marin

## Préparation

Préchauffer le four à 120°C.

Rincer soigneusement les salsifis et nettoyez le sable à la brosse. Eplucher les carottes et les salsifis et les couper en tranches fines (au couteau économe ou à la mandoline).

Les disposer sur une plaque de cuisson en veillant à ce que les tranches ne se chevauchent pas. Eliminer les tiges de chou et déchirer les feuilles en morceaux.

Disposer sur une plaque de cuisson et faire cuire 40 à 60 min en fonction de l'épaisseur des tranches (le chou cuira plus rapidement que les carottes et les salsifis).

Pendant ce temps, pour le gomasio : faire griller les graines de sésame dans une poêle sans ajouter de matière grasse.

Mettre les graines de sésame et le gros sel dans un mortier et écraser. Saupoudrer les chips de gomasio.



*Pour un apéritif sain, mais qui reste festif ! Ces chips de légumes sont peu riches en matières grasses contrairement aux chips de pommes de terres, et peu riches en glucides.*