

VÉGÉTALIENS DE OUFICOOP & CO

*Amusez vous en
cuisine avec le tuyau
de la semaine*

By Julia & Lorenza



Le Topinambour

THE TIP OF THE WEEK

... L'ami de vos apéros sains !



LA RECETTE

Couper des tranches très fines de 2-3 mm

Dans un saladier, mettre un filet d'huile d'olive et les épices de votre goût

Bien mélanger.

Etaler sur une plaque allant au four et enfourner 10-15 minutes en surveillant à 180°C.

BON APPETIT !

LES ÉPICES

Noisette, Estragon, Gingembre, Sel, Poivre...ou toutes autres épices que vous aimez pour relever ce petit goût d'artichaut qu'on lui connaît si bien!

Le confinement pointe le bout de son nez et les e-apéros au coin du feu également...Pas question de ne pas penser à sa santé

Des chips de légumes, ça vous dit ?

Simple, rapide et délicieux

L'ASTUCE

Pour le nettoyage de ce drôle de tubercule? Frotter simplement avec une petite brosse sous un jet d'eau. Et voilà, la fine peau est partie. Rien de plus simple !

LES SUGGESTIONS

Et pourquoi ne pas essayer avec d'autres légumes ?

Le panais, persil tubéreux ou encore radis noir qui commencent à arriver sur les étals de la coop...un bon moyen de les faire découvrir aux plus petits