

CHIPS COURGE BUTTERNUT

Servi en apéritif ou en accompagnement, ces chips présentent l'avantage d'être bien plus légères, moins énergétiques que les traditionnelles sans compter que leur qualité nutritionnelle est bien meilleure. La quantité d'huile d'olive sera à soustraire de votre ration journalière et la farine à mettre en équivalence de vos féculents. (La quantité de farine par portion correspond à une très fine tranche de pain 10 g). Ce plat vous apportera un max de potassium. Astuce : la courge est à couper en très fines lamelles, afin d'obtenir un effet croquant à la cuisson.

 15 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de courge doubeurre (butternut), pulpe, crue
- 3 cuillères à café bombées de farine de blé tendre ou froment T65 [32 g]
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [12 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper la courge en fines lamelles.
- 2° Passer les lamelles dans la farine et disposer sur une plaque allant au four recouverte de papier de cuisson.
- 3° Assaisonner avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- 4° Cuire au four à 200° pendant 5-6 minutes. Déguster en apéritif ou en accompagnement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (86 g)	% AR
ÉNERGIE	63 kcal	54 kcal	3 %
PROTÉINES	2 g	2 g	4 %
GLUCIDES	11 g	9 g	4 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	7 %
SODIUM	5 mg	4 mg	0 %