



Parce que nous voulons partager nos expériences zéro déchet, bénévoles adhérents de l'association **Zero Waste du Pays de Rennes** sortons notre plus belle plume et écrivons sur un thème éco-responsable en intégrant conseils, astuces et témoignages.

## Chips party anti-gaspi

Que fais-tu des épluchures de légumes ? Tu les jettes ? Tu les compostes ? Peu importe la réponse, sache que la recette suivante te permettra de leur donner une deuxième vie et éviter de les transformer en déchets. Alors, savais-tu que les épluchures de légumes et les peaux de poissons sont parfaites pour faire des chips ? Tu peux les servir en apéro ou bien en accompagnement de ton plat voire de ton dessert. Aujourd'hui, on te propose de faire ensemble des chips d'épluchures de pommes de terre, de carottes, de pommes ainsi que de peau de saumon. C'est rapide, économique et délicieux !

## Chips d'épluchures de pommes de terre et carottes

### Les ingrédients

- ★ Des épluchures de plusieurs pommes de terre et carottes
- ★ Du persil frais
- ★ De l'huile d'olive
- ★ Sel et poivre
- ★ En option: ail râpé, cumin, curry et autres épices...

### La recette

1. Placer les épluchures dans un plat allant au four
2. Saupoudrer de persil ainsi que d'un filet d'huile d'olive
3. Râper une gousse d'ail (je n'en ai pas mis mais je sais que ça marche bien ensemble)
4. Mélanger afin de bien répartir l'huile
5. Saler et poivrer
6. Enfourner à 180°C pendant 15-20 min jusqu'à ce que les épluchures soient colorées et un peu croquantes



*Chips d'épluchures de pommes de terre*



*Chips d'épluchures de carottes*

## Chips de peau de saumon

### Les ingrédients

- ★ 1 filet de saumon avec sa peau
- ★ De l'huile neutre comme de l'huile de pépin de raisin (ne brûle pas à la cuisson)
- ★ Sel

### La recette

1. Tailler la peau du saumon à cru à l'aide d'un gros couteau (Une autre technique à suivre si tu utilises le saumon directement en cuisson: faire saisir le saumon du côté peau pendant 1 min à feu vif dans de l'huile d'olive puis 2 min du côté chair à feu doux. Sortir le saumon du feu et tailler la peau, elle doit s'enlever sans difficulté.)
2. Découper la peau en petits triangles à l'aide d'une paire de ciseaux
3. Saler
4. Faire chauffer de l'huile dans votre poêle à feu moyen-fort
5. Poêler les peaux pendant quelques minutes en commençant par le côté intérieur afin d'éviter qu'elles se recroquevillent
6. Placer les peaux sur un essuie-tout afin d'absorber l'excédent d'huile (on n'a pas trouvé de solution pour éviter d'utiliser un essuie-tout)



*Chips de peau de saumon*

# Chips d'épluchures de pommes

## Les ingrédients

- ★ Des épluchures de plusieurs pommes
- ★ Du beurre
- ★ Du sucre roux
- ★ En option: de la cannelle (je n'en ai pas mis, l'idée vient de surgir)

## La recette

1. Placer les épluchures dans un plat allant au four
2. Saupoudrer de sucre roux et cannelle
3. Disposer quelques noix de beurre avec parcimonie sur les épluchures
4. Enfourner à 180°C pendant 15 min jusqu'à ce que les épluchures soient colorées et croquantes
5. Mélanger la préparation à mi-cuisson afin d'homogénéiser la répartition du beurre



*Chips de d'épluchures de pommes*

## Le résultat

Les chips sont croustillantes et comme on a gardé un peu de chair qui a cuit, elles sont encore plus gourmandes. Tu peux aller plus loin et faire des chips d'épluchures de betteraves, courgettes, navet, topinambours, en fonction de la saisonnalité des produits. Ce qui est chouette c'est qu'on peut les servir à plusieurs occasions: apéro, accompagnement, dessert... Ou alors, fais comme nous, aucune occasion si ce n'est renforcer le grignotage par-ci par-là 😊

## Trucs et astuces

- ★ Il est recommandé de faire des chips d'épluchures à partir de légumes issus de l'agriculture biologique car ils ne sont pas arrosés de pesticides dangereux pour la santé
- ★ Veille à bien frotter les épluchures avant de les cuisiner afin d'enlever toutes les impuretés
- ★ Il est préférable de consommer des produits de saison et locaux
- ★ Attention à bien vérifier l'état de cuisson des épluchures en cours de route car elles peuvent brûler très vite
- ★ Veille à bien respecter les doses d'huile et ne pas en mettre en excès, auquel cas les épluchures seront trop imbibées et ne croustillent pas

## L'avis des bénévoles

”  
**AUDE**

Passé mon appréhension à cuisiner des épluchures, mes convives et moi avons beaucoup aimé cette préparation. La prochaine fois je serai plus généreuse sur les épices (cumin, sel, poivre) et un peu moins sur l'huile.

”

”  
Les chips de pommes de terre sont un délice, on sent bien la chair, ça réhausse le goût de l'épluchure!

**MARIE**  
”

”  
**GAËLLE**

J'ai testé les chips d'épluchures de courgettes, avec la même recette que pour les chips de carottes et pommes de terre, c'était pas mal du tout.

”

**Bon appétit !**