

QUE FAIRE AVEC...

... 300 g de chou Kale ?



Se mange de préférence cru, en salade, pour tirer le meilleur parti de sa richesse en magnésium, potassium et vitamines.

Chips de chou kale

- ✿ Couper les feuilles et les mélanger à un peu de **sel** et de l'**huile d'olive**.
- ✿ Enfourner au moins 20 min dans un four préchauffé à 140 °C jusqu'à ce que les feuilles soient bien croustillantes.
- ✿ Les tiges peuvent être valorisées dans une petite purée.

* * *

Salade de chou kale, pomme, airelles et noix

- ✿ Couper le chou kale en lanières et en éliminant la partie centrale. Le laver et l'essorer à l'aide d'une essoreuse à salade.
- ✿ Laver **une grosse pomme**, enlever le cœur avec les pépins, et la tailler en dés. Citronner les morceaux afin d'éviter qu'ils ne s'oxydent avec **une demi cuillère à soupe de jus de citron**.
- ✿ Préparer l'assaisonnement : dans un saladier, mettre une pincée de **sel**, une pincée de **poivre**, **une cuillère à café de moutarde** et **une cuillère à café de miel liquide**. Ajouter ensuite **une cuillère à soupe de vinaigre de cidre**, mélanger, et terminer en versant **1,5 cuillère à soupe d'huile de noix** et **1 cuillère à soupe d'huile neutre**. Emulsionner légèrement avant d'ajouter les lanières de chou, les dés de pommes, **30 g d'airelles séchées** et **40 g de noix concassées**.
- ✿ Mélanger et laisser macérer 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

* * *

Curry de chou kale et pomme de terre au noix de cajou

- ✿ Laver le chou kale, ne conserver que les feuilles. Pour l'attendrir, le masser 2 à 3 minutes (sauf si on l'aime un peu croquant). Le couper en petits morceaux.
- ✿ Eplucher et émincer **un oignon**. Eplucher **6 pommes de terre**, les couper en dés.
- ✿ Dans un wok, faire chauffer **2 cuillerées à soupe d'huile d'olive** et y faire revenir l'oignon émincé. Laisser dorer 2-3 min. Ajouter les pommes de terre et laisser cuire à couvert 10 min.
- ✿ Rajouter enfin **50 cl de lait de coco**, un **yaourt grec**, **une cuillère à café de cumin**, **curry**, **curcuma** et de **gingembre**, **une cuillère à soupe de purée de noix de cajou** et le chou kale. Laisser mijoter 15 minutes supplémentaires.
- ✿ Faire dorer à sec **80 g de noix de cajou**, réserver. Ciseler de la **coriandre fraîche**.
- ✿ Ajouter les noix de cajou et la coriandre, puis servir bien chaud.

* * *