

chou kalé

Table des matières

Préparation générale du chou kalé.....	1
Laver soigneusement le chou kale.....	1
Retirer les tiges dures.....	1
Masser les feuilles.....	1
Découper en morceaux.....	1
Conserver correctement.....	1
Recette de salade de chou kale.....	2
Ingrédients:.....	2
Instructions:.....	2
Recette de chips de chou kale:.....	2
Smoothie au chou kale.....	2
Ingrédients :.....	2
Instructions :.....	3
Pesto au chou kale.....	3
Soupe au chou kale et aux haricots blancs.....	3
Chou kale sauté à l'ail et au citron.....	3

Préparation générale du chou kalé

Laver soigneusement le chou kale

Bien le rincer à l'eau froide.L'essorer dans une essoreuse à salade ou le laisser sécher à l'air libre sur un torchon propre.

Retirer les tiges dures

Tenir la tige d'une main et en tirant les feuilles de l'autre dans le sens inverse du bas vers le haut afin de séparer facilement les feuilles des tiges.

Masser les feuilles

Masser les feuilles avec vos mains pendant quelques minutes, vous allez adoucir leur texture et réduire leur amertume.

Découper en morceaux

Découper en morceaux de la taille de votre choix.

Vous pouvez le hacher finement pour une salade ou le laisser en morceaux plus gros pour une soupe ou un sauté.

Conserver correctement

Utiliser des boîtes hermétiques.

Recette de salade de chou kale

Ingrédients:

- 1 botte de chou kale
- Jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Graines de tournesol (en option)
- Fromage feta émietté (en option)

Instructions:

1. Commencez par laver et sécher soigneusement le chou kale. Retirez les tiges et déchirez les feuilles en morceaux.
2. Dans un bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre pour faire une vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette sur le chou kale et massez doucement les feuilles avec vos mains pour les enrober uniformément.
4. Laissez reposer la salade pendant environ 10 minutes pour permettre au chou kale de s'attendrir.
5. Ajoutez les graines de tournesol et le fromage feta émietté pour un peu de croquant et de saveur supplémentaires.
6. Servez et dégustez votre délicieuse salade de chou kale!

Vous pouvez également personnaliser cette recette en ajoutant des fruits secs, des morceaux d'avocat, ou en remplaçant le fromage feta par du fromage de chèvre. Laissez libre cours à votre créativité en cuisine!

Recette de chips de chou kale:

1. Préchauffez votre four à 150°C.
2. Lavez et séchez soigneusement les feuilles de chou kale.
3. Déchirez les feuilles en morceaux de taille moyenne en enlevant les tiges épaisses.
4. Disposez les morceaux de chou kale sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de sel et d'épices de votre choix (paprika, piment, curry...).
6. Enfournez pendant environ 15-20 minutes, en surveillant régulièrement pour éviter qu'ils ne brûlent.
7. Une fois cuits et légèrement dorés, sortez-les du four et laissez-les refroidir avant de les déguster.

Smoothie au chou kale

Ingrédients :

- Une poignée de chou kale frais
- 1 banane mûre
- 1/2 tasse de lait d'amande (ou tout autre lait végétal de votre choix)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- Quelques glaçons

Instructions :

1. Commencez par laver soigneusement le chou kale pour enlever toute saleté.
2. Retirez les tiges dures du chou kale et déchirez les feuilles en morceaux.
3. Ajoutez le chou kale dans un blender avec la banane coupée en morceaux, le lait d'amande, les graines de chia et le beurre d'amande.
4. Ajoutez les glaçons pour obtenir une texture plus froide et crémeuse.
5. Mixez tous les ingrédients jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et homogène.
6. Versez le smoothie dans un verre et dégustez immédiatement pour profiter de tous les bienfaits du chou kale.

Pesto au chou kale

Le pesto au chou kale est une alternative saine et délicieuse au pesto traditionnel. Il vous suffit de mixer du chou kale, de l'ail, des noix de cajou, du parmesan râpé, du jus de citron et de l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture lisse. Vous pourrez ensuite l'utiliser pour accompagner des pâtes, du poulet grillé ou même en tant que trempette pour des légumes frais.

Soupe au chou kale et aux haricots blancs

Une soupe réconfortante et nourrissante qui combine les bienfaits du chou kale avec les protéines des haricots blancs. Faites revenir de l'oignon, de l'ail, des carottes et du céleri dans de l'huile d'olive, ajoutez du chou kale haché, des haricots blancs, du bouillon de légumes et des épices. Laissez mijoter jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tendres et savourez cette délicieuse soupe.

Chou kale sauté à l'ail et au citron

Une façon simple et rapide de préparer le chou kale est de le faire sauter à l'ail et au citron. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez de l'ail émincé et du chou kale coupé en morceaux. Faites cuire jusqu'à ce que le chou kale soit tendre, puis arrosez de jus de citron frais avant de servir. Cette recette est parfaite en accompagnement d'une protéine ou simplement avec un peu de riz.

<https://cuisine-pratique.com/blogs/nos-articles/comment-cuisiner-le-chou-kale-recettes-et-astuces-a-decouvrir>