



Chou Kale

- 👉 ou *Chou vert frisé non pommé - Chou plume*
- 👉 Savoureux en soupe, ragoût, quiche, omelette, ou simplement sauté comme un plat d'accompagnement
- 👉 Cru finement ciselé en salade ou en jus.
- 👉 Délicieux, polyvalent et très nutritif, le kale contient du bêta-carotène et de la lutéine, des antioxydants, vitamine A, vitamine C, du fer et du calcium.

Chou kale braisé avec pommes et lardons

Pour 4 personnes

1 botte de chou kale
150gr de lardons fumés
1 oignon finement haché
½ dl de jus de pomme
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
2 pommes coupées en dés
1 branche de thym

Enlever la nervure centrale de chaque feuilles et ciseler le chou. Frire les lardons pour les rendre croustillants et les déposer sur du papier absorbant. Garder la graisse des lardons qui est dans la poêle et y faire revenir le chou très rapidement, juste pour le faire changer de couleur. Remuer tous le temps. Ajouter les dés de pommes, thym, sel et poivre et cuire quelques instants.

Salade de chou kale

Pour 4 personnes

4-5 feuilles de chou kale
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Jus d'un ½ citron
2 pincées de sel
3 cuil. à soupe de parmesan finement rappé
1 poignée de cerneaux de noix
quelques rondelles de pommes ou un peu de raisins secs

Enlever la nervure centrale des feuilles de chou et ciseler finement. Mettre le chou dans un saladier, saler, verser dessus l'huile d'olive, le jus de citron et triturer jusqu'à que le chou soit bien impregnier. Ajouter le parmesan et laisser reposer 30 minutes. Servir avec les noix et les fruits.