

SALADE TIÈDE DE CHOU KALE ET TOMATES CERISES RÔTIÉS

- 200 g de chou kale
- 250 g de tomates cerises
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel, poivre
- Optionnel : copeaux de parmesan ou graines de tournesol grillées

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et séchez le chou kale, retirez les grosses nervures et découpez-le en morceaux.

Dans un saladier, mélangez les tomates cerises avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Étalez-les sur une plaque et enfournez 15 minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à caraméliser. Dans une grande poêle, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir le chou kale avec l'ail 3–5 minutes jusqu'à ce qu'il soit juste tendre. Ajoutez les tomates rôties au chou kale, arrosez de vinaigre balsamique, mélangez délicatement. Servez tiède, parsemé de parmesan ou de graines pour plus de croquant.



👉 Variante : ajoutez quelques **noix grillées** ou **amandes effilées** pour un côté encore plus gourmand et nourrissant.