



Chips de chou kale

Préchauffer votre four à 140°C (thermostat 4-5). Enlever les tiges du chou kale et couper les feuilles. Mélanger les feuilles avec un peu de sel et d'huile. Faire chauffer 20 min jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes.

Ragout de butternut et chips de chou kale

1 beau butternut
 Chou Kale
 Beurre et huile d'olive
 1 c. à s. rase de curry
 Thym et romarin haché
 1 citron
 1 verre de vin blanc doux
 1 petit blanc de poireau
 2 branches de céleri
 2 oignons rouges
 50 cl de bouillon de légumes
 Quelques noix hachées,
 Sel et poivre



Pour le ragout

Coupez le butternut puis pelez-le. Éliminez les pépins et coupez les chairs obtenues en dés ou petit cube, citronnez-les un peu. Assaisonnez de sel, poivre thym et romarin. Faites chauffer une cocotte à feu raisonnable avec du beurre et ou de l'huile. Faites sauter/dorer le butternut avec les oignons, céleri et le poireau tous coupés comme bon vous semble. Comptez plusieurs minutes puis ajoutez le curry et le vin doux. Ajoutez le bouillon, couvrez et laissez mijoter jusqu'à attendrissement du butternut. Sortez du feu, salez, poivrez ajoutez les noix, quelques gouttes de jus de citron ... Servez sur assiettes creuses, avec le jus et parsemez de chips de chou kale.