

TARTARE DE CHOU KALE

Recette d'Iris

3-4 feuilles de chou kale
Une gousse d'ail
Une carotte
1 belle échalote
Quelques olives noires
Vinaigre de cidre
Le jus d'un citron
Huile d'olive
1 pincée de sel et poivre



Ôtez la tige centrale du chou kale et hachez les feuilles. Coupez la carotte, l'échalote et les olives noires en brunoise. Mélangez tous les légumes avec : le jus de citron, 2 CàS de vinaigre, l'ail écrasé, 2 CàS d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre. Laissez mariner au frais quelques heures afin que les feuilles de chou kale se ramollissent.

Servir sur des crackers aux graines ou des petites tranches de pain.