

# LE CHOU KALE

Le chou Kale est une variété Acephala, privé de tête. Il pousse sous forme de tiges, plus ou moins allongées, ornées de feuilles. Il a le goût du chou, mais avec une saveur un peu plus prononcée. Il se mange cru ou cuit.

Pour l'attendrir vous pouvez le brasser du bout des doigts pendant quelques secondes pour assouplir les feuilles. Filmer et laisser « mariner » au frais plus ou moins longtemps si vous le préférez croquant ou plus tendre.

## Chips de chou kale



Préchauffer votre four à 160°C (chaleur tournante). Enlever les tiges du chou kale. Laver et sécher les feuilles de kale, les couper (dimension chips). Les mettre dans un saladier, verser un peu d'huile et les enrober. Les poser sur la plaque, saler et laisser cuire 10 à 15 minutes (selon les fours) : les feuilles doivent sécher, devenir croustillantes mais attention à ne pas les brûler (elles sont fines).

## Salade de chou kale-orange

1 poignée de chou kale  
2 oranges  
Huile d'olive  
Moutarde en graines  
1 Echalote  
1 gousse d'ail



Préparer le chou kale et l'attendrir (voir ci-dessus). Hacher finement l'échalote et le chou kale. Préparer l'assaisonnement en mélangeant une Càs de moutarde, l'ail écrasé, le jus d'une 1/2 orange. Prélever les suprêmes de l'orange. Mélanger le tout et vérifier l'assaisonnement.

Parsemer de quelques graines de sésame toastées.