

Chips de chou kale

À la carte

menu facile et rapide

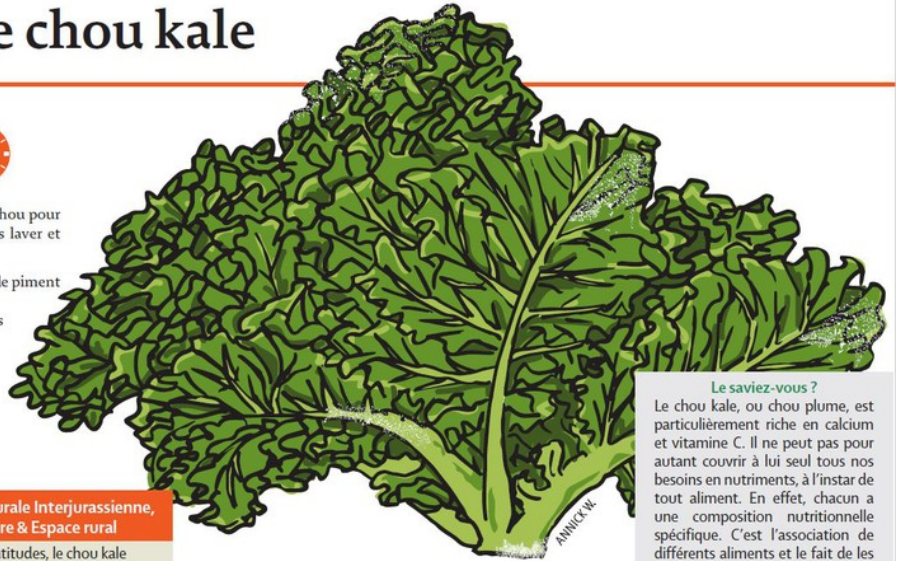
Proposée par
Fourchette verte Jura
Recette adaptée du Programme
cantonal vaudois «Ça marche!
Bouger plus, manger mieux»,
www.ca-marche.ch



15
min.

Préparation

1. Couper les nervures du chou pour ne garder que les feuilles. Les laver et les essorer.
2. Mettre l'huile et un peu de piment dans un saladier, saler. Passer les feuilles de kale dans cette huile.
3. Cuire pendant environ 10 minutes à four chaud (250°C) jusqu'à obtention de chips craquantes.



Le saviez-vous ?

Le chou kale, ou chou plume, est particulièrement riche en calcium et vitamine C. Il ne peut pas pour autant couvrir à lui seul tous nos besoins en nutriments, à l'instar de tout aliment. En effet, chacun a une composition nutritionnelle spécifique. C'est l'association de différents aliments et le fait de les varier qui permet de couvrir les besoins nutritionnels.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Encore peu connu sous nos latitudes, le chou kale se distingue des autres choux par ses frisettes et se récolte durant tout l'hiver, même sous la neige.

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés :
www.terroir-juraregion.ch

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/chips-de-chou-kale/>