

LE CHOU KALE

Le chou kale (ou chou vert ou chou plume) est un chou ancien non pommé dont on récolte les feuilles pendant toutes les périodes automnale et hivernale de même qu'au début du printemps.

Les nombreuses grandes feuilles qui constituent ce légume-feuille sont très appréciables en hiver car elles sont très riches en vitamines. De plus, elles prennent un goût très agréable après les gelées.

Astuce : Pour assouplir les feuilles plutôt coriaces, frottez-les entre elles.

Comment le conserver ?

Crues, les feuilles de chou se conservent telles qu'elles, enveloppées dans un sachet de papier kraft ou un torchon humidifié et ce pendant plusieurs jours dans le bac à légumes.

Cuites, elles se conserveront un peu moins d'une semaine au frais dans un contenant hermétique.

Salade de chou kale, poire, noix et chèvre sec

-Laver les feuilles et retirer les tiges.

-Hacher les feuilles en morceaux et les placer dans un saladier avec un peu de sel : masser en mélangeant 1 minute pour assouplir les feuilles et laisser reposer 10 minutes.

-Couper 1 ou 2 poires en morceaux, émincer finement une échalote.

-Préparer une vinaigrette et parsemer de noix et dés de chèvre (type crottin que vous pouvez remplacer par du roquefort)

Wok de pâtes et chou kale

- Faire cuire 40gr de pâtes (tagliatelles) par personne, al dente (suggestions : les pâtes au sarrasin se marient très bien avec le chou).
- Emincer un oignon en fines lamelles, écraser 3 gousses d'ail et faire revenir dans l'huile d'olive 5 minutes. Ajouter les épices à votre convenance (cumin, garam massala...)
- Retirer la tige des feuilles de chou, les couper finement et les faire revenir 5 minutes.
- Ajouter un peu de sauce soja (tamari) selon votre goût et le jus d'un demi citron.
- Ajouter vos pâtes, faire revenir encore 5 minutes et servez !

Chips de chou kale

Rincez les feuilles de choux frisé en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse. Coupez-les en lanières (pas trop petites).

Dans une grand saladier, déposez les feuilles de choux frisés. Arrosez d'huile d'olive. Salez. Mélangez.

Déposez le tout sur une plaque de cuisson chemisée.

Enfournez à 120°C à chaleur tournante le temps que le feuilles sèchent, soit environ 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles de chou soient craquantes. Assurez-vous qu'elles ne noircissent pas. Le chou gagnerait en amertume.

Sortez-les du four. Laissez refroidir.