

Croustilles de chou kale

Une fringale de croustilles vous assaille? Que diriez-vous de celles faites à la maison avec du kale?

Les ingrédients

- Feuilles de chou kale lavées, sans les côtes
- Tamari, sel ou sauce soya
- Huile



Préparation :

1. Préchauffer le four à convection* à 275 °F (ou conventionnel à 300 °F).
2. Trancher le kale en lanières.
3. Dans un bol, enrober les lanières de tamari (ou sel ou sauce soya) et d'huile d'olive.
4. Déposer sur une plaque suffisamment grande pour que le kale soit bien étalé et cuire de 12 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le kale soit croustillant et encore vert.**

NOTE

*Si possible, privilégier la cuisson dans un four à convection pour un rendement optimal.

**Attention, si le kale noircit, c'est qu'il a trop cuit; il sera alors un peu amer. Il est préférable de commencer à vérifier la cuisson après 12 minutes, et de retirer les lanières au fur et à mesure qu'elles deviennent croustillantes.

Source : <https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/3832/chips-de-kale>

Retour aux capsules gourmandes : <http://www.jardinslaprairie.com/CapsulesGourmandes.html>

Comité des jardins communautaires Ville de La Prairie, 2021-07-04

<http://www.jardinslaprairie.com>