

Salade de chou kale, style salade de chou

Voilà une façon savoureuse de manger du kale et qui nous change de la traditionnelle salade de chou.

Les ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- 240 g (8 tasses) de chou kale, émincé sans la tige
- 2 oignons verts, émincés
- 2 carottes pelées, râpées
- 50 g (1/2 tasse) de demi-pacanes grillées, concassées
- Des canneberges séchées



Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger au fouet la mayonnaise, le vinaigre, l'huile et la moutarde. Saler et poivrer.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger. Réfrigérer 30 minutes pour attendrir le kale. Rectifier l'assaisonnement.

NOTE

La tige du kale est meilleure cuite. On peut l'utiliser dans une soupe ou dans des sautés.

Source : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6584-salade-de-kale--facon-salade-de-chou->

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

Comité des jardins communautaires Ville de La Prairie, 2022-06-18

<http://www.jardinslaprairie.com>