



Recettes pour les mangeurs solidaires

CHIPS DE CHOU KALE

Pourquoi il faut la tenter ? Parce que vous allez scotcher vos invités avec cet apéro original ! Et tout le monde aime les chips... pas vous ? ah bon.

Le visuel de cette recette est surprenant car le chou garde presque son aspect cru... on est donc tout saisi quand il *crispe*sous la dent ! Trop chouette, vos enfants vous en redemanderont...

En plus, il s'agit d'une recette simple, pas d'excuse, hop hop ! on s'y met 😊

Ingrédients pour 4 personnes

- feuilles de chou kale (autant que vous voulez 😊)
- Huile d'olive
- Sel, selon votre goût

Préparation

- Préchauffer le four à 180°
- Nettoyer et éponger les feuilles de choux
- Enlever les tiges et détailler les feuilles en morceaux de la taille voulue
- Mettre les feuilles dans un saladier, les saler et ajouter de l'huile en mélangeant le tout
- Les feuilles doivent être huilées mais pas dégouliner, il n'est pas nécessaire d'en mettre trop
- Etaler les futures chips sur une feuille de papier cuisson ou sur un silpat
- Cuire au four jusqu'à ce que les chips soient croustillantes, 5 à 10 minutes devraient faire l'affaire
- Si nécessaire, mettre dans un plat sur du papier essuie-tout pour enlever le surplus d'huile