

Chips de kale au four (vegan)

J'avais une envie folle de chips de kale ! Mais voilà, vers chez moi, dans les environs d'Aix-en-Provence, j'ai eu un mal FOU à trouver du kale, vous savez, ce SUPERchou frisé à la mode. Et ce n'est pas faute d'avoir demandé aux différents producteurs et magasins bio d'en vendre, restant persuadée que plus la demande sera grande, plus ce chou merveilleux deviendra accessible à tous. Et puis, quand j'ai ENFIN mis ma main sur un producteur local la semaine dernière, on m'a annoncé que c'était la fin de la saison (!!!). Heureusement, j'en ai vu juste après dans un magasin bio et j'ai failli serrer le vendeur dans mes bras : il avait pris en compte mes supplications !



Je suis désolée d'arriver ainsi avec mes chips de kale au four au mois de mars, en fin de saison donc, mais je ne pouvais pas passer ma recette sous silence. D'autant plus que vous pouvez utiliser cette méthode pour d'autres chips de légumes (qui a

dit patate douce ?! OMG, j'en suis dingue également !!). Je partage avec vous ma recette toute simple, sans déshydrateur donc, pratique et gourmande, à servir à l'apéritif ou à grignoter en cas de petit creux.





Chips de kale au four

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 belles branches de chou kale
- 4 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel

Déroulement de la recette :

1. Laver le chou puis bien le sécher avec un torchon propre.
2. Couper les côtes au couteau, déchirer les feuilles en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Mélanger les huiles et le sel dans un saladier et y placer le kale.
4. Masser chaque feuille avec les doigts pour bien les imprégner de matière grasse.
5. Disposer en suite sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Enfourner à 100° (th.3) pendant 45 minutes environ, en gardant la porte du four légèrement entrouverte (se servir d'un torchon ou d'une manique par exemple). Certains fours nécessiteront une durée de cuisson plus courte.
7. Les chips sont prêtes quand elles sont complètement sèches et croustillantes.

Astuces :

- Si vous avez un déshydrateur, nul besoin de four : déshydrater à 40° environ 12 heures.
- Variez les marinades : ajoutez du tamari, des épices, de l'ail, des graines de sésame, des algues séchées...

Conservation : Vous pouvez conserver ces chips 5 jours au moins dans une boîte hermétique.





[themoneytizer id=13364-16]