

Chips de kale au four (vegan)

Je partage avec vous ma recette toute simple, sans déshydrateur, pratique et délicieuse, 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. Enfournier 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]