

CHIPS DE CHOU KALE



Peu calorique, plein de fibres et de vitamine, le chou kale, remis au goût du jour par les américains, peut se consommer de multiples façons. Sa richesse en micro-nutriments en fait un « super-aliment », voire un produit detox, capable de détrôner la place accordée aux épinards et brocolis. A l'apéritif il remplacera avec bonheur les chips de pommes de terre très caloriques.

INGREDIENTS

- 1 botte de chou kale lavée et séchée
- Huile d'olive
- Graines de sésame
- Sel

PREPARATION

- Préchauffer votre four à 140°C (thermostat 4-5)
- Enlever les tiges du kale et couper les feuilles.
- Mélanger les feuilles avec un peu de sel, d'huile et de graines de sésame, en massant un peu les feuilles.
- Faire chauffer jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes.

