

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement



#9

Le Chou
Kale

Infos &
recettes

@ma_healthy_tendency





Le Chou Kale

Sa carte d'identité

Saison

- Disponible en automne et hiver (jusqu'au début du printemps)
- Principaux mois de consommation du chou vert : octobre à mars

Bienfaits

- Riche en vitamine K, source de fibres, vitamines C et B9, calcium, fer...
- Faible valeur énergétique

En cuisine

- Le chou kale est le seul chou sans tête, il pousse sous forme de **feuilles**.
- Ses feuilles frisées se consomment très facilement, **crues** en salade ou **cuites**.
- Pour préparer le chou kale, il suffit de retirer sa **tige** et **nervure centrale**.
- **Rapide à cuire** (2min à l'eau bouillante, une dizaine de minutes à la vapeur), il peut aussi se déguster sauté, en tarte, en cake...

Le petit +

- Très consommé aux Etats-Unis, surtout cru en **jus**, le chou kale est considéré là-bas comme un super-aliment. Peu connu en France, il s'introduit petit à petit !
- Pour les jardiniers, le chou kale se développe très facilement et **résiste** aux températures froides.

3 idées recettes à base de chou kale



Gnocchi poêlés et chou kale



Spaghetti à la dinde et chou kale



Salade chou rouge
& chou kale



Gnocchi poêlés & chou kale

by @ma_healthy_tendency



Ingrédients :

- Gnocchi
- Tomate
- Chou kale
- Champignons
- Mozzarella
- Poivre

Quantités à adapter selon la faim, les besoins et le nombre de personnes

Instructions :

- Précuire les gnocchi à l'eau bouillante (juste une minute, le temps qu'ils remontent à la surface).
- Les égoutter.
- Nettoyer les champignons et les couper en morceaux.
- Les faire revenir dans une poêle légèrement huilée.
- Ajouter les gnocchi, les laisser griller.
- Nettoyer la tomate, la couper en morceaux.
- Laver le chou kale, retirer la tige centrale et l'émincer.
- Couper des morceaux de mozzarella.
- Ajouter le tout dans la poêle.
- Laisser revenir en mélangeant souvent, le temps que la mozzarella fonde.
- Poivrer, mélanger et servir bien chaud !

Spaghetti à la dinde & chou kale

by @ma_healthy_tendency



Ingrédients :

- Spaghetti complets
- Chou kale émincé
- Dinde émincée
- Crème ou crème soja cuisine ou amande
- 1 cas de moutarde
- Champignons
- Poivre
- Parmesan râpé

Quantités à adapter selon la faim, les besoins et le nombre de personnes

Instructions :

- Laver le chou kale et retirer la tige centrale. L'émincer et le cuire à la vapeur une dizaine de minutes.
- Nettoyer les champignons et les émincer.
- Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les spaghetti al dente.
- Emincer l'escalope de dinde.
- Dans une poêle légèrement huilée, faire revenir les champignons. Puis, ajouter la dinde. Laisser griller.
- Verser un peu de crème, ajouter une cuillère à soupe de moutarde.
- Ajouter le chou kale émincé. Mélanger. Poivrer.
- A la fin rajouter les spaghetti égouttés. Mélanger.
- Déguster bien chaud avec un peu de parmesan râpé.

Salade de chou rouge & kale

by @ma_healthy_tendency



Ingrédients :

- Chou rouge émincé
- Dés de comté du fromager
- Lamelles de pomme
- Chou kale
- Noix décortiquées
- Graines de sésame
- Sauce légère huile d'olive, jus de citron et poivre

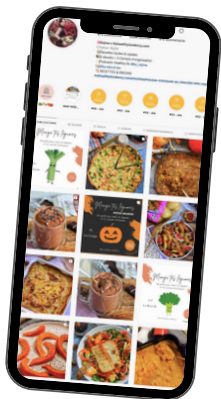
Quantités à adapter selon la faim, les besoins et le nombre de personnes

Instructions :

- Laver la pomme, le chou rouge et le chou kale.
- Retirer la tige centrale du chou kale et l'émincer finement.
- Emincé le chou rouge.
- Couper la pomme en lamelles.
- Découper des dés de comté.
- Dresser l'assiette, ajouter quelques noix décortiquées et saupoudrer de graines de sésame.
- Réaliser une sauce légère à base d'huile d'olive, jus de citron et poivre.
- Accompagner d'un filet de poulet grillé avec du riz par exemple.

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement



@ma_healthy_tendency



Like



Commente



*Enregistre pour
plus tard*



Partage