



Chips de Kale

Ingrédients :

1 bouquet de kale
3càs d'huile d'olive
Gros sel ou autre épices pour assaisonner le kale



Préparation :

Préchauffer le four à 150°C.
Nettoyer les feuilles de kale et bien les sécher.
Enlever les tiges et couper les feuilles de kale en morceaux de plus ou moins 10cm.
Dans un plat mélanger les morceaux de kale et l'huile d'olive.
Déposer une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four et y étaler les feuilles de kale.
Saler les feuilles avec du gros sel.
Cuire environ 10minutes et laissez refroidir avant de déguster.

A utiliser pour vos apéros ou comme accompagnement pour vos potages.

Source : www.coeurd'artichaut.be