

Pesto au chou kale

Ingrédients

- 12 feuilles de chou kale
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel
- 50g de pignons ou graines de tournesol
- 1 filet d'huile d'olive ou caméline



Préparation

Laver les feuilles de chou kale, retirer la partie centrale (côte)
Laisser sécher.



Dans un mixer, mettre les feuilles de chou kale, les pignons, la gousse d'ail, le sel et l'huile d'olive
Mixer le tout

Le chou Kale est riche en vitamines A, C et K, et en protéines et calcium

Salade chou kale et betterave

Ingrédients

- 200 gr de feuilles de chou kale
- 2 carottes colorées
- 1 pommes
- 100 g de betteraves
- 100 g de radis

Pour la vinaigrette

- 6 cs d'huile noix ou colza ou tournesol
- Le jus d'un citron
- 2 cs de tahine (crème de sésame)
- 4cs de miel liquide
- Sel, poivre



Préparation

Dans un saladier mélanger le miel et le tahine, ajouter l'huile puis le jus de citron, saler, poivrer. Laver le chou, l'égoutter, ôter la côte, le couper en fines lanières et le verser dans la vinaigrette. Bien enrober les feuilles de chou kale réserver au frais
Laver et éplucher le reste des légumes : râper les carottes, les et le radis, couper la pomme en petits dés, ajouter au chou betteraves et laisser mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.
Ne pas hésiter à enrichir cette salade de noix, graines de tournesol, baies etc....

Blanc de poulet au gingembre et au chou kale

Ingrédients

- 400 g de feuilles de chou kale
- 4 escalopes de poulet
- 1 dé de gingembre frais
- 2 cs d'huile d'olive ou autre
- 2 cs sauce soja
- Graines de sésame
- Sel poivre



Préparation

Laver le chou kale, ôter la côte des feuilles, les sécher. Couper le poulet en lanières.
Eplucher le gingembre puis le râper. Dans une poêle antiadhésive ou un wok, chauffer l'huile d'olive faire dorer le poulet sur feu vif, ajouter les feuilles de kale bien mélanger. Laisser cuire 5 min sans cesser de tourner. Sur feu moyen, ajouter le gingembre haché, verser la sauce soja, saler, poivrer mélanger couvrir et laisser cuire 10 mn à feu moyen.

Saupoudrer de graines de sésame au moment de servir

Potée au chou kale et au saucisson

Ingrédients

- 20 à 25 feuilles de chou kale
- 8 petites carottes
- 2 navets
- 4 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 1 saucisson
- Sel poivre



Préparation

Laver le chou kale, ôter la côte des feuilles. Eplucher les carottes, les pommes de terre et les navets, couper les en quatre. Peler l'oignon et le piquer avec les clous de girofle. Mettre tous les légumes dans un cocotte ou marmite, ajouter le saucisson et le bouquet garni. Recouvrir d'eau froide saler poivrer, porter à ébullition et laisser cuire à feu moyen et à couvert 45 mn

