



chips de chou kale rouge



Ingrédients :

feuilles de chou kale
huile d'olive ou tournesol
épices, sauce soja ou sel, etc.

- Préchauffez le four à 150°.
- Lavez les feuilles de chou, et séchez-les bien à l'aide d'un papier absorbant.
- Ôtez les côtes et coupez les feuilles en lanières.
- Disposez le kale sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez pendant 12 à 20 mn.
- Retournez les feuilles de temps en temps et veillez à ce qu'elles ne noircissent pas.
- Sortez les lanières du four au fur et à mesure qu'elles deviennent croustillantes.

Retrouvez toutes les recettes à base de choux sur www.trianglevert.org