

# Chips de chou kale au sésame

Bonjour à toutes et tous

Quand le chou kale a débarqué en France, je lui ai l'idée d'aliment bobo-healthy disponible que dans des boutiques spécialisées. Cet a-priori (voire jugement discriminant^^) à sauté quand j'ai découvert que de un c'était très bon et de deux qu'il se plait bien dans mon potager. Depuis, je le cuisine à différentes sauces.

Une amusante recette découverte sur les blogs culinaire est la chips de chou kale. Ce sont tout simplement des feuilles de chou séchées au four, qui adoptent ainsi un certain croustillant. Tentées au départ « pour le fun », elles ont bien plu et sont parfaites pour proposer de petites choses saines à l'apéritif. Si les moins amateurs de légumes préfèrent toujours la patate, pour les autres, c'est une chips tout à fait appréciables.

A l'occasion d'une n-ième itération, je voulais partager l'idée avec vous. J'espère qu'elle vous plaira !





- CHIPS DE CHOU KALE -  
(AU FOUR)

# Recette : Chips chou kale au sésame

Saison de la recette : Novembre à Février

Temps de préparation : 05 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

---

## Ingrédients

Pour 6 personnes a l'apéritif :

- 1 botte de chou kale (ou 6-8 belles feuilles)
- 3 à 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame (1)
- 1 cuillerée à café de sel
- poivre

## Réalisation

- Lavez le chou kale, puis détachez les feuilles de la tige centrale. Découpez ces feuilles en morceaux de taille « chips ».
- Disposez les morceaux de kale sur une plaque de cuisson four, ajoutez l'huile, le sel, le poivre (du sésame si vous en souhaitez) puis mélangez le tout à la main pour bien enrober. N'hésitez pas à « presser » un peu le chou

pour l'attendrir. Re-répartissez ensuite le tout de manière homogène sur la plaque.

- Enfournez pour 10 à 15 minutes à 150°C (selon si vous préférez un peu grillé ou pas)
- Laissez refroidir puis servez à l'apéritif.

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

---

### **Astuces :**

- (1) Si vous en disposez, n'hésitez pas à remplacer par 1 à 2 cuillerée à soupe de pâte de sésame. Elle aura le mérite de mieux enrober la feuille de kale
  - *Conservation* : Ces chips peuvent se conserver 48H mais elles perdront un peu de leur croustillant.
  - *Variantes* : Variez les saveurs en ajoutant des épices (curry, cumin) ou encore en mélangeant avec une cuillerée à soupe de purée de noisette
-