

# Comment cuisiner le chou kale ?

## I. Présentation

### En direct du potager

La famille des choux comporte de nombreuses variétés cultivées (et sélectionnées = *cultivars*), dont une sorte qui a récemment eu son heure de gloire : le chou kale. Réputé riche en nutriments, il semble avoir déferlé des USA courant 2015.

En fait, il habite depuis longtemps la France car le terme *kale* désigne (en anglais) la vaste famille des choux non pommés. Cette famille contient entre autre le chou frisé (*Brassica oleracea* var. *sabellica*), un des plus anciens choux consommés en France, depuis l'empire romain. Robuste au froid, cette plante a été cultivée en Angleterre, avant d'émigrer avec les colons aux USA.. puis de revenir chez nous. Entre temps, il était devenu une plante fourragère pour le bétail, donc on l'avait oublié.

En pratique, dans les champs ou nos potagers, le chou pousse sous la forme d'une tige robuste, aux longues feuilles et sans pomme comme les autres choux. Il fleurit de jaune doré. Robuste au froid, il peut être cultivé chez nous sans mal. Il existe plusieurs variantes : *chou kale frisé de westland* (le plus fréquent sur les étals), le *chou kale noir* (feuilles tirant vers le bleu, en photo ci-dessous), ou encore violet.

### Sur les étals

Sur les étals, on trouve ses jolies feuilles frisées, sur une tige robuste. Il peut être vendu en botte de feuilles ou en vrac. Il est saison entre Novembre à Mars. Il arrive sur les étals en même temps que ses congénères.



Chou kale

## II. Comment le cuisiner ?

### Préparation

Le chou kale peut être consommé cru ou cuit. Dans les deux cas, il est indispensable de bien le nettoyer à l'eau car des locataires auront vite fait de s'inviter dans les replis des feuilles, surtout en version bio.

Pour le côté cru : il faut détacher les feuilles de la tige et les découper en morceaux de taille adaptée. Il est souvent recommandé « tripoter » un peu le chou avant de l'utiliser afin de l'attendrir; mais on peut aussi le blanchir quelques secondes. Il est également directement utilisable en smoothie, sans attendrissement.

Pour le côté cuit : les feuilles peuvent se cuisiner telles quelles dans des soupes. Pour les plats, il est préférable de retirer la partie dure de la tige et couper les feuilles en morceaux. Elles cuisent ensuite 2-3 minutes dans de l'eau bouillante ou une quinzaine de minutes à la vapeur.

### Dans quel plat ?

Consommable cru ou cuit, il se prête à beaucoup de plats :

- Côté cru, on pensera inévitablement aux salades d'hiver. La saveur noisette du kale est très intéressante et sa texture frisée lui permet de la salade. On peut aussi le consommer en smoothie associé avec des ingrédients sucrés ou acidulés.
- Côté cuit : en étant franche je n'ai jamais apprécié... sauf en soupe ! Au

de là, j'ai vu passer des recettes de poêlée de chou kale ou de tarte au chou.

## Avec quoi l'associer ?

Côté condiments, il se marie bien avec les épices tels que le curcuma et le curry. Il apprécie les huiles, une touche d'acidulé avec un vinaigre doux (balsamique, vinaigre de cidre) ou du jus d'agrumes.

Le chou kale fonctionne avec beaucoup de fruits secs (noisette, amande) ainsi que les graines de sésame.

Côté ingrédients, en salade crue ou en smoothie il se marie bien avec les fruits d'hiver comme la pomme, l'orange, la clémentine. Les flocons d'avoine marchent bien avec lui avec leur note maltée, comme le sarrasin.

En cuit, il marche bien avec les ingrédients doux comme les courges, les carottes, les pommes de terre mais aussi les lentilles corail, haricots blancs.

---

## III. Les recettes du blog

Retrouvez les idées du blog pour vous inspirer :

- [Chips de chou kale au sésame](#)
- [Salade de kale, orange et flocons d'avoine](#)
- [Smoothie Kale, pomme, gingembre](#)



© Au Fil du Thym

Chips chou kale au sésame



© Au Fil du Thym

Salade kale orange flocons d'avoine

---

**Sources du billet :**

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Chou\\_kale](https://fr.wikipedia.org/wiki/Chou_kale)
- [Saveurs Magasine : Le chou kale](#)