

# Salade de kale orange et flocons d'avoine

Bonjour à toutes et tous,

Je n'ai jamais été une grande fan des trucs « détox » , notamment après les fêtes, (re)trouvant plutôt l'équilibre dans de bonnes randos dans le froid ou des sessions de jardinage, et un repas (plus) léger. Ces repas plus léger sont des prétextes pour ressortir certaines recettes de soupes ou de salades que j'adore, comme cette salade de chou kale.

Loin de l'image healthy de ses débuts, le [kale](#) s'utilise aisément en remplacement de la « salade verte » classique. Il s'associe très bien avec l'orange et sa note acidulée, les flocons d'avoine et leurs note maltée. Et pour compléter le tout en vue d'une salade complète et veggie il suffit d'ajouter un peu de tofu. Mon coup de cœur va pour le tofu lacto-fermenté que je trouve parfois à biocoop , avec sa petite saveur si particulière.

Vous me voyez donc arriver les bras chargés d'un plein saladier de cette salade kale orange & co. Elle n'a rien de compliqué mais je peux vous assurer que c'est délicieux. Alors je voulais la partager avec vous. Peut être cela vous donnera des idées si vous souhaitez mettre du léger et de saison dans vos assiettes, entre les fêtes ou après. Bonne journée !



- SALADE DE CHOU KALE -  
TOFU & ORANGE -



# Recette : Salade kale orange et flocons d'avoine

Saison de la recette : Novembre à Mars

Temps de préparation : 10 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 botte de chou kale (8-10 feuilles)
- 2 oranges
- 200g de tofu lacto-fermenté ou nature
- 3 à 4 cuillerées à soupe de flocons d'avoine
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

## Réalisation

- Lavez le chou kale puis détachez les feuilles de la nervure centrale. « Pétrissez »-les légèrement pour les attendrir puis coupez-les en morceaux. cf. (\*\*)
- Détachez les segments de deux oranges. et coupez en petits morceaux. Coupez le tofu en dés.
- Dans un bol fouettez ensemble l'huile, le vinaigre, un

peu de sel et de poivre. Réservez à part

- Dans un saladier, mélangez le chou kale, les morceaux d'orange, ceux de tofu, et les flocons d'avoine.

Servez la salade kale orange avec la vinaigrette à part que chacun dose à convenance.

---

### **Astuces :**

- A l'avance : si vous préparez la salade à l'avance, n'hésitez pas à la sortir du réfrigérateur une dizaine de minutes avant de consommer qu'elle soit plutôt proche de la température ambiante.
  - Variante: Si vous préférez des notes fruitées, changez la vinaigrette balsamique par une vinaigrette à l'orange (jus d'une orange + 6-8 cuillérées à soupe d'huile d'olive + sel et poivre)
  - Si vous trouvez que le chou kale est trop dur tel quel, n'hésitez pas à le blanchir 30s-1 min dans de l'eau bouillante. Cela l'attendrira.
  - Si vous souhaitez enrichir la salade, vous pouvez ajouter de la pomme de terre cuite puis refroidie.
-