

Le chou kale est à décliner sous de nombreuses formes, en apéritif festif, salade vitaminée, potage, poêlé, tarte, gratin, pesto, falafels, verrine, etc.

Retirer les pétioles (tiges centrales) si le chou est consommé cru, sinon ils fondent à la cuisson.

### Cuisson

- à l'eau bouillante salée pendant 2 minutes puis faire revenir dans du beurre, ajouter les ingrédients que vous aimez. Pour le pesto prévoir ail, huile d'olive, fromage parmesan, pistaches, garniture raffinée pour tarte fine...
- À la vapeur pendant 15 minutes, pour des tartes, sauté, etc.
- au four pendant 30 minutes environ en gratin.
- blanchi 2 minutes pour conserver le croquant puis plonger dans l'eau froide afin de conserver la belle couleur verte, pour la congélation .

De très nombreuses recettes existent, adoptez-les ou faites confiance à votre imagination et créativité culinaires.



Suggestion : couronne de chou kale à la vapeur et patidou braisé. Bon appétit !