

# Chips de chou kale



“ Depuis la découverte de ce chou au jardin, je ne me lasse pas d’inventer ou de dénicher de nouvelles recettes. Je vous présente la plus simple de toutes, une dénichée sur le site de Josée Di Stasio... ”

## Les Ingrédients :

(Pour 2 à 6 personnes) :

- 12 feuilles de [chou frisé](#) ([chou vert](#), ou [chou kale](#))
- ≈ 5 ml d’huile d’olive
- Sel

## Les Étapes :

Rincez les feuilles de chou frisé en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse. Coupez-les en lanières (*pas trop petites*).

Dans un grand saladier, déposez les feuilles de chou frisés. Arrosez d’huile d’olive. Salez. Mélangez.

Déposez le tout sur une plaque de cuisson chemisée.

Enfournez à 120°C à chaleur tournante le temps que les feuilles sèchent, soit environ 20 à 30 minutes ou jusqu’à ce que les feuilles de chou soient craquantes. Assurez-vous qu’elles ne noircissent pas. Le chou gagnerait en amertume.

Sortez-les du four. Laissez refroidir.

Déposez dans un plat de service. Servez.

## Et Que Dire De Plus ?

- Cette recette puisée sur le site de Josée di Stasio : [Chips de kale](#).
- Tout savoir sur le [chou kale \(vert ou frisé\)](#).