

Le truc de Solange

CHIPS DE KALE

Recette : Josée Di Stasio

Ingrédients

- Feuilles de chou kale lavées, sans les tiges
- Tamari, ou sel ou sauce soya
- Huile

Préparation

- Préchauffer le four à convection* à 275 °F (ou conventionnel à 300 °F).
- Trancher le kale en lanières. Dans un bol, enrober les lanières de tamari (ou sel ou sauce soya) et d'huile d'olive. Déposer sur une plaque suffisamment grande pour que le kale soit bien étalé et cuire de 12 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le kale soit croustillant et encore vert.
- Attention, si le kale noircit, c'est qu'il a trop cuit; il sera alors un peu amer. Il est préférable de commencer à vérifier la cuisson après 12 minutes, et de retirer les lanières au fur et à mesure qu'elles deviennent croustillantes.

Se conservent dans un contenant hermétique environ 1 semaine.