Kristen Beddard

Finger food

Chips de chou kale

30 min	10 min	20 min	0	118
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les chips

450 g **Kale(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation du chou Kale

1. Préchauffer le four à 100°C (Th.3).
2. Cuire les chips de chou à basse température permet d'éviter qu'elles ne brûlent tout en conservant leur saveur.
3. Equeuter le chou.
4. Le meilleur moyen de l'effeuiller est de tenir le chou dans une main et d'ôter les feuilles de l'autre main en tirant vers le bas.

Étape 2

Préparation des chips

1. Laver les feuilles de chou : les placer dans le saladier d'une essoreuse à salade et laver sous l'eau pendant 30 à 45 secondes.
2. Essorer ensuite les feuilles dans l'essoreuse jusqu'à ce que les feuilles soient bien sèches.
3. Il est préférable d'essorer les feuilles 2 fois afin de s'assurer qu'elles ne contiennent plus d'eau.
4. Couper les feuilles en morceaux d'environ 2/3 cm à l'aide d'un couteau éminceur.

5 Les morceaux de chou vont rétrécir quelque peu dans le four, ils seront donc légèrement plus petits.

Étape 3

Cuisson des chips

1 Verser l'huile d'olive sur le chou frisé.
2 Faire pénétrer l'huile d'olive dans le chou en massant.
3 Tapisser une plaque de four de papier aluminium.
4 Répartir les morceaux de chou sur le papier aluminium.
5 Essayer de les répartir de sorte à ce que les feuilles bombées soient tournées vers le haut.
6 S'assurer que la répartition est uniforme et que les feuilles ne se touchent pas les unes les autres.
7 Assaisonner les feuilles de chou avec du sel.
8 Enfourner les chips dans le four préchauffé.
9 Laisser cuire pendant 15 minutes.
10 Vérifier la cuisson au bout de 10 minutes pour s'assurer que les bords des feuilles ne brûlent pas.
11 Sortir les feuilles du four lorsqu'elles sont croustillantes mais toujours vertes. Cela peut prendre 25 minutes suivant le four utilisé.

Étape 4

Dressage

1 Ôter les chips de la plaque de four et les débarrasser dans un saladier.