



Finger food

Chips de chou kale



30 min 10 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

118

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'uneessoreuse 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.