

Salades

Salade de chou kale



45 min **15 min** **0** **30 min** **547**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la vinaigrette

- 1 Eplucher l'échalotte.
- 2 Réaliser la vinaigrette en premier permettra au goût de l'échalotte de se diffuser dans la vinaigrette pendant la préparation des autres ingrédients.
- 3 Ciseler l'échalotte à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Ciseler l'échalotte le plus finement possible car elle sera ajoutée à la salade en fin de recette.
- 5 Placer les morceaux d'échalotte dans un bocal.
- 6 Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le vinaigre de vin rouge puis le vinaigre de Xérès dans le bocal.
- 7 Assaisonner la vinaigrette avec du poivre et du sel.
- 8 Fermer le bocal puis secouer énergiquement afin de mélanger les ingrédients.

Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Effeuer le chou.
- 2 Le kale sera dégusté cru, il est donc important de l'effeuer surtout lorsqu'il est composé de grandes

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la vinaigrette

1 **Echalote(s)**
7 c. à soupe **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**
3 c. à soupe **Vinaigre de vin**
3 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour la salade

600 g **Kale(s)**
1 **Betterave rouge crue**
60 g **Noisette(s) entière(s)**
60 g **Canneberge(s) (Cranberries)**
120 g **Parmesan**

Ingrédients pour le dressage

feuilles.

1 Parmesan

- 3 Placer le chou dans la passoire de l'essoreuse à salade puis le passer sous l'eau froide pendant 30-45 secondes.
- 4 Sécher le kale à l'aide de l'essoreuse à salade.
- 5 Répéter l'opération afin d'éliminer toute l'eau.
- 6 Couper le kale à l'aide du couteau éminceur.
- 7 Si cette préparation est destinée à quelqu'un qui n'a encore jamais goûté au kale, couper de plus petits morceaux pour que la texture ne prenne pas le dessus sur le goût.
- 8 Verser la vinaigrette sur le kale.
- 9 Contrairement à une salade ordinaire, il est important d'assaisonner le kale préalablement car la vinaigrette va permettre d'assouplir les feuilles.
- 10 Masser les feuilles avec la vinaigrette pendant environ 30-45 secondes puis laisser reposer entre 30 minutes et une heure et demi.

Étape 3

Préparation de la garniture

- 1 Eplucher la betterave à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Râper la betterave à l'aide d'une râpe.
- 3 Ajouter la betterave à la salade sans mélanger. La salade de kale va continuer à mariner.
- 4 Ajouter la canneberge séchée à la salade.
- 5 Couper les noix en deux puis les incorporer à la salade.
- 6 Râper le parmesan au-dessus de la salade.
- 7 Mélanger tous les ingrédients à l'aide des mains.

Étape 4

Dressage

- 1 Disposer la salade dans un saladier blanc de préférence afin de faire ressortir les couleurs.
- 2 Saupoudrer de parmesan et servir.