



*Boissons avec alcool*  
**Cocktail kale au champagne**

**10 min 10 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

**0**

CUISSON

**0**

REPOS

**349**

CALORIES

Ingrédients  
pour **1** personne**Ingredients for the kale  
champers**450 g **Kale(s)**  
1.5 c. à café **Miel**  
11 cl **Champagne****Étape 1**

## Extraction du jus

- 1 Placer le kale dans la passoire d'une essoreuse à salade.
- 2 Rincer le kale à l'eau froide pendant 45 secondes à 1 minute.
- 3 Il est important de bien rincer le kale car, s'il n'est pas biologique, c'est un des légumes les plus traités avec des pesticides.
- 4 Sécher le kale à l'aide d'une essoreuse à salade deux fois afin de s'assurer qu'il soit complètement sec.
- 5 Passer le kale dans une centrifugeuse pour en extraire le jus.
- 6 Contrairement aux salades ou aux chips de kale, il n'est pas nécessaire de l'équeuter pour cette préparation.
- 7 20 grammes de kale par personne seront nécessaires. La quantité de kale utilisée va donc varier.

**Étape 2**

## Dressage

- 1 Verser le jus de kale dans une flûte à champagne.
- 2 Ajouter le miel au jus de kale puis remuer à l'aide d'une

cuillère à café pour mélanger.

**3** Ajouter le champagne.

**4** Remplir la flûte entièrement et déguster.