

Kale

Kale au parmesan et à l'ail

Ingrédients :

	huile d'olive
2 gousses	ail pressées
1	oignon vert ou un poireau haché finement
4 tasse env.	kale tranché finement
1 tasse	parmesan râpé
1tasse	eau
	sel et poivre

Méthode :

- Dans un wok, à feu vif, chauffer l'huile et y ajouter l'ail quelques secondes, ajouter l'oignon vert et faire sauter 2 minutes. Ajouter le kale et faire sauter encore quelques minutes. Ajouter l'eau et porter à ébullition.
- Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le kale soit tendre, en remuant de temps en temps. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, remuer et server avec quelques copeaux de parmesan.

Kale

Pennine au kale

Ingrédients :

	pennine pour 4 personnes
	huile d'olive
env. 3 tasses	kale haché finement
1	oignon haché
2-3 gousses	ail pressé
	noix de pin au goût
	un trait de crème épaisse
	le zeste d'un citron
	parmesan au goût
	sel et poivre

Méthode :

- Cuire les pennines selon les indications.
- Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle. Faire dorer l'oignon. Ajouter l'ail, le kale et les pignons. Cuire 2-3 minutes.
- Ajouter un trait de crème, saler et poivrer.
- Égoutter les pâtes et remettre dans le chaudron. Verser la préparation sur les pâtes, ajouter le zeste de citron et le parmesan. Server aussitôt.

Kale

Wrap au kale

Ingrédients :

tortillas ou pita
fromage à la crème aux fines herbes
kale tranché finement
poivron en lanière
rondelle de concombre
rondelle de tomate
rondelle d'oignon
sel et poivre

Méthode :

- Beurrer le tortillas de fromage, superposer les légumes, saler et poivrer, rouler et savourer.

Kale

Salade de kale aux framboises

Ingrédients :	6-8 feuilles	kales tranchés très finement
	¾ tasse	framboise
	1 poignée	amande effilée
	1 bouquet	menthe haché
	¼ c. à thé	sel de mer
	1 ½ c. à tb	jus de citron
	1 c. à tb	huile d'olive
	2 c. à tb	sirop d'érable
	1 c. à tb	tamari ou sauce soja
	-1 c. à thé	gingembre râpé à
		poivre du moulin

Méthode :

- Déposez dans un saladier le kale avec le sel et le jus de citron et brasser à la main pendant 1-2 minutes. Laisser reposer 10 minutes et recommencer l'opération. Ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger et servir.