

Je goûte Lotbinière



Pendant le **mois Goûtez Lotbinière**, nous vous proposons des idées de recettes qui mettent en valeur des produits de Lotbinière.



830, rang St-Pierre Sud, Saint-Gilles
418 888-4881 • lefilonmaraicher.com • 

CHIPS DE KALE DU FILON MARAICHER

INGRÉDIENTS

- Une botte de kale
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé d'herbes salées
- 1 c. à thé de sirop d'érable

PRÉPARATION

Laver et essorer une botte de kale. Enlever les tiges et déchiqueter les feuilles en morceaux de la grosseur d'une bouchée. Mélanger les ingrédients dans un bol. Enrober les feuilles du mélange. Étendre en une seule couche sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire à 325°F jusqu'à ce que les chips soient bien croustillantes, mais pas brûlées (environ 15-20 minutes). Retourner à la mi-cuisson.

UN SUPER-LÉGUME

En termes de vitamines et de minéraux, le kale est l'un des végétaux les plus riches que l'on puisse trouver. Extrêmement nutritif, il a aussi l'avantage d'être peu calorique. Pas étonnant que plusieurs l'ajoutent à leur smoothie!