



## **Chips de chou kale**



### **Descriptif :**

Difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10/15 minutes à 180 °c

### **Ingrédients :**

- 250 g de feuilles de chou kale

- huile d'olive

- sel et poivre

Préparation :

Recette facile et simple pour profiter des vitamines et minéraux offert par le chou kale :

Mettez un fond d'huile d'olive dans une assiette creuse et ajoutez une pincée de sel et poivre

Taillez vos feuilles de chou kale en bouchées et débarrassez les des grosses nervures

Passez les dans l'huile sans trop les charger (égouttez au besoin sur du papier absorbant)

Placez-les sur une feuille de papier sulfurisé et mettez à cuire pendant 10 à 15 minutes en surveillant la cuisson

Dégustez-les en apéro ou à table !

[Lien vers la fiche du produit](#)