



Chou Kale tout simple au Poulet



Descriptif :

Difficulté : simple

Le **Chou Kale** peut se cuisiner très simplement à la poêle avec une échalotte et quelques morceaux de viande blanche

Dans un premier temps lavez votre **Chou Kale** à l'eau et coupez les feuilles en deux. Enlevez la partie arrière de la tige la plus épaisse.

Blanchissez le à la vapeur pendant une dizaine de minutes et profitez-en pour émincer votre échalotte.

Faites revenir à la poêle vos échalottes et ajoutez-y votre émincé de poulet.

A mi-cuisson à peu près ajoutez le **Chou Kale** en gros morceaux (il réduira un peu à la cuisson)

Quelques minutes de cuisson après, servez et dégustez bien chaud.

Vous pouvez l'accompagner d'une semoule ou d'un peu de riz.

N'hésitez pas à adapter la recette ! Au lieu d'un blanc de poulet, des lardons ou même un reste de roti feront l'affaire !!

Régalez-vous !

[Lien vers la fiche du produit](#)