

Chips de chou-plume

Ingrédients (6 pers.)

- 6 belles branches de chou kale
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel aux herbes



Préparation :

1. Lavez le chou puis bien le sécher avec un torchon propre.
2. Coupez les côtes au couteau ou à la main, déchirer les feuilles en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Mélangez les huiles et le sel dans un saladier et y placer le kale.
4. Massez chaque feuille avec les doigts pour bien les imprégner de matière grasse. Disposez ensuite sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
5. Enfouez à 100°C pendant 45min, en gardant la porte du four légèrement entrouverte.

Les chips sont prêtes quand elles sont complètement sèches et croustillantes.