



Chips de kale sucrées salées



Préparation: 10 min



Cuisson: 20 min



Portions:

Ingrédients

- 1 bouquet de kale
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pommes
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- Une pincée de piment de cayenne

Méthode

- 1- Préchauffer le four à 325 degrés F.
- 2- Laver et essorer les feuilles de kale et retirer la tige centrale avec un couteau d'office. Déchirer les feuilles en morceaux et déposer dans un grand bol.
- 3- Ajouter tous les ingrédients et masser les feuilles avec des mains propres. 4 Étendre uniformément sur une plaque à cuisson et enfourner 10 minutes. Vérifier la cuisson et cuire 10 minutes supplémentaires.

Recette créée par:



Jessica Renaud
Chef formatrice
École du Triolet,
École de la Montée
Internationale du Phare