

Chips de chou kale

Chips de chou kale

Qui aime les chips ici ?

Je dois vous avouer que, personnellement, je n'aime vraiment pas ça. Souvent trop salées, trop grasses, sans goût ! J'ai voulu tester

les chips de chou kale. Véridique ! C'est trop bon ! Très peu de matière

grasse, prêtes en 5 minutes, elles ont tout pour plaire et niveau calories,

vous pouvez piocher dans le plat pendant un moment !

Alors... faites chauffer le four. L'apéro nous attend !



Chips de chou kale



Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min



Difficulté



Nombre de parts :

4 personnes



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160 °C.

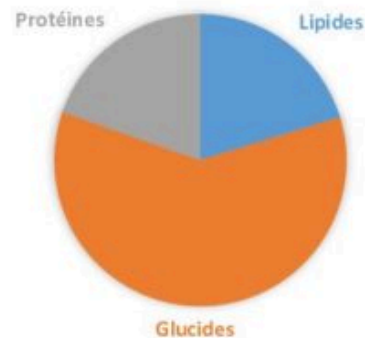
1. Retirer la tige centrale du chou kale.
2. Placer les feuilles dans un récipient.
3. Verser le reste des ingrédients et remuer à l'aide des mains pour répartir les épices et l'huile sur toutes les feuilles.
4. Placer les feuilles sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
5. Enfourner pour 10 à 12 minutes, il faut que les feuilles soient croustillantes.
6. Sortir du four, les laisser refroidir avant de servir.

INGRÉDIENTS

- 100 g de chou kale
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 1 c.s. d'ail en poudre
- 1 c.s. de paprika
- 1 c.s. d'herbes de Provence
- 1 pincée de sel

POUR LA PRÉPARATION

75 kCal



ASTUCES

Vous pouvez remplacer l'huile d'olive par de l'huile de coco fondue.

Pour les épices, soyez original, vous pouvez tout à fait en changer ou ajouter des épices à la préparation.









