

LES LÉGUMES CHOU KALE

Frisé et tendance, c'est le seul chou à se présenter sous la forme de feuilles... sans tête !

Choisir le chou kale

Choisir les feuilles et les nervures fermes et bien vertes (sauf pour les variétés pourpres, bien sûr !) en évitant les taches, les parties abîmées ou jaunies. La nervure centrale de la feuille ne doit pas être noircie ou brunâtre. Pour une fraîcheur assurée, la tige de la feuille doit être bien cassante.



Conserver le chou kale

Le chou kale se conserve 3 à 4 jours dans le bac à légume du réfrigérateur.

La saveur du chou kale

Son goût ressemble à celui du chou avec une saveur plus prononcée.

Préparer le chou kale

Pour préparer le chou kale, il suffit de bien nettoyer les feuilles à l'eau, de les sécher, d'enlever la tige et la nervure centrale, puis de les couper en morceaux avant de les déguster crues ou de les faire cuire.

Pour assouplir les feuilles un peu trop coriaces, frottez-les entres elles.

Les apports et les bienfaits du chou kale

Le chou kale possède une densité nutritionnelle élevée, ce qui signifie qu'il apporte de nombreux micronutriments pour un faible apport calorique. Il est une excellente source de vitamine C, A et K. Le chou kale est plus riche en calcium que le lait de vache (150 mg/100g) et mieux pourvu en potassium que la banane ! Il contient également une quantité non négligeable de magnésium. Il a un très fort potentiel antioxydant et fait partie des légumes les plus riches en fibres.

Plus d'infos

Pour plus d'information, consulter le site web des [Récoltes du Caillou](#).

Sources : Récolte du Caillou

Saisons de production

