

CARBONARA DE CHOU KALE ?

Niveau
Facile

Temps
25 minutes

Pour
4 personnes

Ingédients

400 g de chou kale
200 g de crème fraîche épaisse
200 g de lardons (ou pancetta)
80 g de parmesan râpé
20 g d'huile de coco
4 jaunes d'œufs
Sel, poivre

Sources : La Vie Claire

CARBONARA DE CHOU KALE ?

LES ÉTAPES

Dans une poêle, faire revenir les lardons et réserver.
Laver, retirer les côtes et couper grossièrement à la main le chou kale avant de le passer à l'essoreuse à salade.

Faire revenir le chou kale 4-5 minutes à feu moyen dans une grande poêle (en 2 fournées si nécessaire) avec l'huile de coco, saler et poivrer. Bien mélanger pendant la cuisson pour qu'il ne brûle pas, mais soit juste attendri.

Ajouter la crème fraîche et le parmesan râpé.

Dresser dans les assiettes en saupoudrant le chou kale à la crème, avec les lardons et en déposant un jaune d'œuf cru par assiette.