CHIPS DE CHOU KALE ?

Niveau	Temps	Pour
Facile	**25 minutes**	**4 personnes**

Ingrédients

1 botte de chou kale

Sel

Huile d’olive

LES ÉTAPES

Préchauffer le four à 160°C (chaleur tournante). Poser une feuille de papier cuisson sur une plaque de four.

Retirer les tiges. Laver et sécher les feuilles de chou kale, les couper (elle doivent avoir la dimension de chips). Les mettre dans un saladier, verser un peu d’huile et les enrober.

Les poser en les espaçant sur la plaque, saler et laisser cuire 10 à 15 minutes (selon les fours) : les feuilles doivent sécher et devenir croustillantes.

Déguster chaud ou à température ambiante.

Astuce : pour plus de gourmandise, vous pouvez soupoudrez vos feuilles de chou kale avant cuisson de parmesan et/ou de poudre de piment.