

Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

LE KALE

PRÉSENTATION

- Légume **feuillu** qui appartient à la famille des **choux**.
- Feuilles fibreuses, très frisées. **Saveur prononcée** et un peu **amère**.
- Se consomme **cru** ou **cuit**.
- Riche en **vitamines, fer, calcium, potassium, cuivre** et autres minéraux.

CONSERVATION

- Au **réfrigérateur** pendant **1 semaine**.
- Conserver dans un **sac de plastique troué**.
- Il est possible de faire congeler les feuilles en les faisant **blanchir 2 minutes** avant.

ASTUCES CUISINE

- Enlevez la tige avant de consommer la feuille.
- Atténuez sa saveur en le blanchissant quelques minutes à l'eau bouillante salée.
- Cru, le kale peut ajouter une note piquante aux salades ou dans des smoothies.
- Transmet une saveur aux soupes et aux ragoûts
- Délicieux nappé de sauce et gratiné ou encore ajouté à une purée de pomme de terre.
- Pour en faire des chips, mettez les feuilles au four, sur une plaque, 20 minutes avec un peu d'huile et vos assaisonnements favoris.

