

Le KALE, un légume aux multiples vertus !



- ❖ Le chou kale est une véritable bombe nutritionnelle. En plus des vitamines A, B, C et K qu'il contient en grande quantité, le chou kale est une excellente source de calcium, de fer et de protéines, ce qui en fait un aliment très intéressant pour les végétaliens. Comme tous les légumes de la famille des choux, le kale contient qui limitent les risques de développer un cancer.
- ❖ Mais ses vertus ne s'arrêtent pas là : **anti-inflammatoire, antiarthritique**, le *kale* contiendrait aussi, selon les chercheurs de l'université de Baltimore, des phytonutriments puissants, dont le sulforaphane, [un composé qui aide à lutter contre le cancer](#).
- ❖ **En salade, pour attendrir le kale:** Mettre la vinaigrette 30 minutes avant, massez votre kale ! Le chou kale demeure une verdure assez coriace lorsque mangé cru. C'est pourquoi on conseille souvent de « masser » les feuilles de kale assez vigoureusement avec la vinaigrette. Une fois massé, le kale prend une belle couleur verte foncée et une texture « cuite » très agréable qui fait changement des salades classiques. La salade de kale massé a l'avantage de pouvoir être préparée à l'avance et conservée au frigo. Alors on peut doubler ou même tripler la recette et on en aura pour les lunchs !
- ❖ **La tige** du kale est meilleure cuite. On peut l'utiliser dans une soupe ou dans des sautés.

Recettes :

Kale au bacon (recette de Fred Morin, tiré du site « À la di Stasio »)

<http://aladistasio.telequebec.tv/recettes/recette.aspx?id=1141>

Ingrédients

- 1 kale (chou frisé)
- 1 filet d'huile d'olive
- 1/3 tasse de bacon ou pancetta coupé en dés
- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 filet de vin blanc
- 1 filet de jus de citron
- 1 noix de beurre
- Sel et poivre du moulin

Préparations

Laver le kale, enlever les côtes et le couper grossièrement. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le kale pendant 15 minutes.

Égoutter et déposer sur un papier absorbant. Hacher en plus petits morceaux.

Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter le bacon et cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement coloré. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Baisser à feu moyen, ajouter le kale, l'ail, le vin blanc, assaisonner et cuire 2 minutes. Ajouter une bonne noix de beurre et un peu d'eau. Vérifier l'assaisonnement et arroser de jus de citron. Servir aussitôt.

Chips de kale (recette de Josée di Stasio)

<http://aladistasio.telequebec.tv/recettes/recette.aspx?id=1278>

Ingrédients

- Feuilles de chou kale lavées, sans les côtes
- Tamari, sel ou sauce soya
- Huile

Préparations

Préchauffer le four à convection* à 275 °F (ou conventionnel à 300 °F).

Trancher le kale en lanières. Dans un bol, enrober les lanières de tamari (ou sel ou sauce soya) et d'huile d'olive. Déposer sur une plaque suffisamment grande pour que le kale soit bien étalé et cuire de 12 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le kale soit croustillant et encore vert.

Attention, si le kale noircit, c'est qu'il a trop cuit; il sera alors un peu amer. Il est préférable de commencer à vérifier la cuisson après 12 minutes, et de retirer les lanières au fur et à mesure qu'elles deviennent croustillantes.

Se conserve dans un contenant hermétique environ 1 semaine.

NOTE: Si possible, privilégier la cuisson à convection pour un rendement optimal.

Salade de chou kale à l'orange et au sésame

Par Julie Belzil, <http://www.mangersantebio.org/1517/salade-de-chou-kale-a-lorange-et-au-sesame>

Rendement : environ 2 tasses (500 ml) de salade

Ingrédients

- 1 botte de kale, les tiges enlevées (environ 1 litre de feuilles)
- 2 cuillères à table de tahini (beurre de sésame)
- 2 cuillères à thé de tamari
- 1 cuillère à thé de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à thé de nectar d'agave ou de sirop d'érable
- 3 cuillères à table de jus d'orange fraîchement pressé
- Une échalote hachée (oignon vert)
- La moitié d'une petite gousse d'ail pressée
- Pour le service : une orange en suprêmes et des graines de sésame

Méthode et préparation

1. On commence par préparer les feuilles de kale. Une fois que les feuilles sont bien lavées et essorées, on retire la nervure centrale qui est assez coriace et déchire les feuilles en petits morceaux. Laisser en attente dans le saladier.
2. Pour la vinaigrette, mettre dans un petit bol le tahini, l'échalote et l'ail et ajouter graduellement le tamari, le vinaigre balsamique, le sirop d'érable et le jus d'orange. Mélanger jusqu'à obtenir une vinaigrette crémeuse.
3. Verser la vinaigrette sur le kale déchiqueté et masser* les feuilles de kale à pleine main pour bien les imprégner de vinaigrette et pour les attendrir.
4. Si possible, laisser reposer à température de la pièce une quinzaine de minutes, le temps que les saveurs se mélangent.
5. Servir garni de suprêmes d'orange et saupoudré de graines de sésame.
6. Cette salade se conserve bien au frigo et est même encore meilleure servie le lendemain! Mieux vaut toutefois attendre au moment de servir pour ajouter les suprêmes d'orange.

*Massez votre kale !

Le chou kale demeure une verdure assez coriace lorsque mangé cru. C'est pourquoi on conseille souvent de « masser » les feuilles de kale assez vigoureusement avec la vinaigrette. Une fois massé, le kale prend une belle couleur verte foncée et une texture « cuite » très agréable qui fait changement des salades classiques. La salade de kale massé a l'avantage de pouvoir être préparée à l'avance et conservée au frigo. Alors on peut doubler ou même tripler la recette et on en aura pour les lunches !

Salade de kale (façon salade de chou)

Par Ricardo, <http://www.ricardocuisine.com/recettes/6584-salade-de-kale--facon-salade-de-chou->

Préparation 25 min

Réfrigération 30 min

Rendement 4 à 6 portions

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- 2 litres (8 tasses) de chou kale émincé, sans la tige
- 2 oignons verts, émincés
- 2 carottes pelées, râpées
- 125 ml (½ tasse) de demi-pacanes grillées, concassées
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la mayonnaise, le vinaigre, l'huile et la moutarde au fouet. Saler et poivrer.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger. Réfrigérer 30 minutes pour attendrir le kale. Rectifier l'assaisonnement.

Suggestion d'ajouts ou remplacements d'ingrédients :

- On peut remplacer les pacanes par des amandes effilées grillées
- On peut ajouter des canneberges séchées qui viennent contrebalancer la pointe d'amertume du kale
- On peut ajouter des morceaux de pommes

Note : La tige du kale est meilleure cuite. On peut l'utiliser dans une soupe ou dans des sautés.