

Chips de chou Kale, comment les réussir à tous les coups ?

Ce n'est pas nouveau, je vous ai déjà présenté une recette de [chips de chou Kale au four](#) que vous pouvez aussi retrouver aussi en vidéo. Il s'agit de la recette de base toute simple. Aujourd'hui, pour aller plus loin dans la réalisation de ces fameuses chips de chou Kale, je vous propose une version plus élaborée pour assaisonner vos feuilles de choux avant de les transformer en chips.

Je vais aussi vous donner les astuces pour bien les réussir. Vous verrez quand vous présenterez les chips de Kale à vos invités, passer le temps de la surprise, très vite votre bol de chips se sera vidé. C'est sain, on peut les faire avec des tas de variantes. Et vous verrez on vous en réclamera ensuite très certainement.

Le chou Kale est vraiment un légume facile à vivre. Dans mon jardin il pousse toute l'année. L'hiver il ne gèle pas, il attend patiemment sous la neige. En été il fleurit et prépare les nouvelles graines. Si vous n'avez pas la main verte, le Kale est votre ami. Il en existe de nombreuses variétés, frisé ou non. On peut aussi [l'accommoder en salade](#) ou en ajouter dans [les smoothies](#). Vous pouvez bien entendu le consommer cuit aussi.

Ces chips de Kale sont loin d'être tristes, elles peuvent être assaisonnées de multiple façon.

Comment réussir vos chips de chou Kale ?

- Si vous avez le choix entre four et déshydrateur, optez pour le [déshydrateur](#). Moins de risque de « griller » vos feuilles de Kale et surtout le gout est mieux préservé (ainsi que les vitamines).
- Ne découpez pas les feuilles de Kale trop petites. Ôtez simplement la nervure centrale trop dure et conservez des beaux morceaux de feuilles.
- Vous pouvez choisir de faire des chips de chou Kale simplement à l'huile et au sel, mais vous pouvez aussi tenter plusieurs variantes avec par exemple : gingembre, curcuma, paprika, miso, jus d'orange, jus de citron, sésame, purée d'amande, purée de noix de cajou, tamari, sauce soja sucrée, vinaigre, levure de bière, pâte de miso, poivre, sirop d'agave, sirop de coco, moutarde, ketchup, cumin, piment, aneth, ciboulette, ail, persil, estragon
- Préparez votre sauce pour les enduire et mélangez bien le kale dedans avant déshydratation. Allez-y doucement sur les saveurs piquantes et acides. Les goûts se concentrent à la déshydratation.
- Quand vous déshydratez les feuilles de chou kale ne les superposez pas, que vous utilisiez le four ou le déshydrateur d'ailleurs.
- Pour les conserver utilisez une boîte bien hermétique, ne les laissez pas trop longtemps à l'air libre sinon ils vont perdre leur croustillant. En même temps ça ne devrait pas poser de souci de les faire disparaître rapidement.

Chips de Kale citron et miso

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette crue

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 6 à 8 heures

Ingrédients

- 8 belles feuilles de chou Kale
- 1 cuil. à soupe bombée de purée de cajou
- Le jus d'un demi-citron
- Sel
- 2 cuil. à soupe d'eau
- 2 cuil. à soupe de pâte de miso

1. Lavez les feuilles de chou Kale. Faites les bien sécher sur un torchon propre.
2. Coupez la nervure centrale et découpez des morceaux de feuilles pas trop petits. Réservez.
3. Dans un saladier, mélangez la purée de cajou, le jus de citron, une bonne pincée de sel, l'eau et la pâte de miso.
4. Quand le mélange est bien homogène, ajoutez les feuilles de chou Kale et mélangez bien.
5. Ensuite vous pouvez les étaler uniformément avant de les faire sécher. Soit au four [voir vidéo](#), soit comme je préfère au [déshydrateur](#).
6. Au déshydrateur, laissez entre 6 et 8 heures à 60°C. Vérifiez le croustillant, ça dépend aussi de l'humidité ambiante. Prolongez la déshydratation si besoin.

Le conseil de Karen

Dégustez rapidement ou conservez dans une boîte hermétique.