

Le chou Kale



C'est le chou à la mode du moment, encore quasi introuvable il y a peu le chou Kale déferle sur nos étals. Et pour cause, ce chou est au top question santé. Il a des qualités nutritives exceptionnelles, le Kale est riche en vitamine C et A, il possède plus de vitamines C que l'orange c'est pour dire. Il a des vertus anti oxydantes et serait un aliment anti-cancer. Il est l'aliment détox idéal, l'allié minceur de tous... La panacée en quelque sorte. En tout cas de quoi donner envie de le tester et de l'ajouter à nos menus.

On savait que les choux ,la famille des Brassicacées en général, sont bons pour la santé (riches en fibres, faible en calorie, propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires puissantes), ça nous en fait un de plus à tester ! Il ne faut pas oublier que le chou Kale est avant tout une variété ancienne de chou frisé. Donc ne pas hésiter à inviter les choux à table ! Je pense que je vais essayer d'en faire pousser dans mon [potager bio](#) on le trouve aussi sous le nom de "chou plume" ça lui va très bien et c'est si mignon comme nom :).

Le chou Kale est un phénomène aux États-Unis et c'est grâce à ça qu'il commence à se trouver chez nous. Il peut se manger cru ou cuit. Et pour vous donner une idée toute simple pour l'introduire dans vos menus voilà une idée de smoothie vert au chou Kale. D'ailleurs avant les excès de Noël, une petite cure de chou Kale ne nous fera pas de mal :).

Recette crue : smoothie vert au chou Kale

- Recette vegan
- Recette sans lait
- Recette bio

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 min

Ingrédients

- 1 kiwi
- 1 banane
- 2 feuilles de chou Kale
- 1/2 citron
- 400 ml de lait d'amande
- 1 CS de spiruline

1. Épluchez le kiwi, coupez-le en morceaux et mettez-le dans un blender.
2. Ajoutez des rondelles de bananes.
3. Lavez les feuilles de chou Kale, ôtez la nervure centrale. Ajoutez dans le blender.
4. Pressez le jus du demi citron et ajoutez-le.
5. Versez par dessus le lait d'amande. Ajoutez la spiruline et mixez finement juste avant de déguster.

Le conseil de Karen

Voir une autre [recette de smoothie vert](#)

Et si vous parlez anglais :

