

Salade de chou kale en vidéo (détox)

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio

Salade de chou Kale



Cuisine-saine.fr

Pour répondre aux questions que j'ai pu avoir sur le [chou kale](#) j'ai fait une petite vidéo étape par étape pour faire une bonne salade de chou kale.

Faire une bonne salade de chou kale étape par étape

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 15 min

Ingrédients

- 8 feuilles de chou kale
- 1 pincée de sel
- 1 CS de vinaigre ou de citron
- 3 CS d'huile végétale
- 1 fruit / 1 légume
- 1 CS de purée d'oléagineux
- 1 CS de graines

1. Lavez le chou kale.
2. Ôtez les nervures centrales et hachez le chou kale grossièrement.
3. Préparez une vinaigrette en remplaçant la moutarde par une purée d'oléagineux de votre choix (noisette, amande, noix de cajou, sésame)
4. Maintenant massez le chou kale dans la vinaigrette (voir la vidéo si ça vous parait bizarre) pendant 2 minutes.
5. Ajoutez un légume de votre choix, carotte râpée, betterave lacto fermentée, potimarron râpé. Ou un fruit pomme, poire, grenade (voir les deux).
6. Mélangez et saupoudrez de graines comme des graines de sésame, de tournesol, de pavot, de chia, de lin, de noix
7. Dégustez !

Le conseil de Karen

Avec le chou kale vous faites le plein de calcium :)

Voir aussi :

[Smoothie au chou kale](#)

[Salade de chou kale betterave et grenade](#)

[Salade de chou kale aux agrumes](#)