

Chips de kale



Trempage : 4 heures
Préparation : 30 minutes
Déshydratation : 12 heures
Donne : 8 tasses de chips
Ustensiles : mixeur, déshydrateur

1kg (40 feuilles) de chou vert frisé (kale)

Marinade

¼ tasse de sauce tamari sans blé
¼ tasse de jus de citron
½ gousse d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de nectar d'agave
225 g (1½ tasse) de noix de cajou
¼ tasse de vinaigre de cidre de pomme
¾ tasse d'eau
¼ tasse de levure alimentaire
1 c. à thé de sel de mer
1/8 c. à thé de piment de cayenne moulu

Marinade

Faire tremper les noix de cajou pendant 4 heures, puis bien rincer. Jeter l'eau de trempage.

Au mixeur, broyer tous les ingrédients de la marinade jusqu'à l'obtention d'un mélange uniforme et lisse. Laisser reposer au réfrigérateur au moins 1 heure, idéalement toute la nuit.

Préparation des chips

Équeuter le chou : en tenant l'extrémité de la tige, tirer fermement de l'autre main pour en séparer les feuilles. Si certaines feuilles sont plus grandes que la paume de la main, les couper en deux, sinon il est important de garder de grandes feuilles, car elles vont beaucoup rétrécir pendant la déshydratation. Conserver les tiges pour une recette de jus contenant du chou vert frisé.

Dans un grand contenant, mettre les feuilles de chou, ajouter la marinade et bien masser pour en imprégner chaque feuille.

Répartir le mélange sur 9 grilles du déshydrateur. Mettre au déshydrateur à 40°C (105°F) pour environ 12 heures.

Les chips sont prêtes quand elles sont complètement sèches et croquantes.