

## Chips de Kale



### Ingrédients :

Laver et essorer une botte de Kale Bio, enlever les tiges au complet.

### Vinaigrette :

- 1/2 tasse de sauce tahini Bio
- 1/3 tasse de huile d'olive Bio
- 2 c. à table de sirop d'érable
- le jus de 1/2 citron Bio
- 1/2 c. à thé de sel
- Poivre, épices, fines herbes selon vos inspirations et vos goûts.

### Préparation :

1. Bien couvrir chaque feuille de kale avec de la vinaigrette. Vous pouvez mettre la
2. vinaigrette et le kale dans un bol et masser chaque feuille avec vos mains.
3. Si vous avez un déshydrateur : étendre le kale sur les feuilles Teflex, puis mettre à
4. 145 pour une heure, puis à 105 pour environ 6 heures. Attention à ne pas vérifier et
5. goûter trop souvent!
6. Au four : étendre sur des plaques à biscuits, puis cuire à température minimale avec
7. la porte légèrement entrouverte. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Source : [Les Jardins DiversiBio](#)