



Kale (chou frisé)

par Frédéric Morin

4 portions

Ingrédients

- 1 kale (chou frisé) lavé, les côtes enlevées, coupé grossièrement
- 1 filet d'huile d'olive
- 1/3 tasse de bacon ou pancetta coupé en dés
- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 filet de vin blanc
- 1 filet de jus de citron
- 1 noix de beurre
- Sel et poivre du moulin

Préparations

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le kale pendant 15 minutes. Égoutter et déposer sur un papier absorbant. Haché en plus petits morceaux.

Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter le bacon et cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement coloré. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Baisser à feu moyen, ajouter le kale, l'ail, le vin blanc, assaisonner et cuire 2 minutes. Ajouter une bonne noix de beurre et un peu d'eau. Vérifier l'assaisonnement et arroser de jus de citron. Servir aussitôt.

En images



