

## CARRÉS AU CHOU KALE

### Ingrédients

- 2 ou 3 oeufs
- 1 lb de chou Kale
- fromage gruyère râpé
- 1 lb de fromage cottage
- 6 c. à soupe de farine entière
- 3 c. à soupe de germe de blé

### Préparation

1. Battre les œufs, incorporer la farine.
2. Ajouter les épinards et le fromage.
3. Verser le mélange dans un plat et saupoudrer de germe de blé.
4. Cuire au four à 350F pendant environ 45 minutes.
5. Découper ensuite en carrés. Accompagnés de tomates ou de salade de carottes. Délicieux!

Source : *Sans viande et sans regret*