

NOUILLES AU KALE



Ingrédients

- 1 bouquet de kale
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Gingembre frais taillé fin
- 1/3 t. de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de jus de citron frais
- 1 c. à soupe de zeste de citron
- Une pincée de piment moulu
- 10 onces de vos nouilles préférées
- Du fromage parmesan râpé

Préparation

1. Déchirer les feuilles de kale en gros morceaux autour des tiges. Couper les tiges en petits morceaux.
2. Chauffer l'huile d'olive dans un wok à feu moyen. Faire revenir le gingembre et les tiges de kale durant quelques minutes.
3. Ajouter les feuilles de kale, le bouillon de légumes et la sauce soya. Couvrir et cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce que le kale soit tendre. Retirer du feu.
4. Ajouter et mélanger le jus et le zeste de citron et le piment. Conserver chaud.
5. Cuire les nouilles dans un grand chaudron d'eau bouillante. Égoutter. Servir le kale sur un lit de nouilles et saupoudrer de fromage parmesan au goût.

Recette de la Société de recherche sur le cancer

http://bulletin.recherchecancer.ca/bulletin/omni/articles/Nouilles_au_kale.aspx