

SALADE TONIQUE AU CHOU KALE

Ingrédients

- 1 paquet de chou kale
- les feuilles en petites bouchées
- les tiges en fines diagonales
- gros poivron rouge en petits cubes
- Vinaigre de riz (3)
- Vinaigre umeboshi (1)

Préparation

1. Dans un petit bol, mariner le poivron rouge avec les vinaigres (20 minutes).
2. Pendant ce temps, amener à ébullition un peu d'eau et cuire les tiges du kale (1 minutes).
3. Ajouter les feuilles et cuire 3-4- minutes.
4. Placer le kale dans un bol de service et y verser le poivron ainsi que les vinaigres.- Bien mélanger et laisser mariner (10 minutes).

Recette de Chantal Dublin

