

Chips de chou Kale



INGRÉDIENTS

1 botte de kale (chou frisé)

quelques pincées de sel

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Préparez le kale en retirant la membrane centrale fibreuse afin de ne garder que les feuilles.

ÉTAPE 2

Coupez grossièrement les feuilles, de la taille d'une chips.

ÉTAPE 3

Éparpillez sur une assiette qui va au micro-ondes et saler à votre guise. Vous pouvez même ajouter des épices.

ÉTAPE 4

Faites chauffer une dizaine de minutes au micro-ondes. Je préfère faire par tranche de 5 minutes afin de faire des contrôles, avec le micro-ondes la limite est mince entre le croustillant et le brûlé...

ÉTAPE 5

Une fois que c'est bien croustillant (déshydraté en fait),
c'est prêt!