

Connaissez vous le KALE ou Chou Frisé ?



Le **Kale** est un chou ancien non pommé, ce légume feuille est considéré comme étant le plus proche des origines génétiques du chou sauvage. De fait, ses qualités nutritionnelles sont incroyables et en font une verdure de grande qualité à ajouter régulièrement aux menus.

Le **Kale** ou **chou frisé** fait grand bruit depuis un moment dans les pays anglophones où il est connu en tant que « super food » grâce à sa densité de nutriments. Les feuilles contiennent des organosulfurés (puissants anti-cancérigènes), du bêta-carotène, des vitamines A, E, K, C, B1, B2, B3, B6, du fer, du magnésium, du manganèse, du phosphore...Le kale est aussi une bonne source de calcium biodisponible (2 fois plus assimilable que le calcium du lait¹).

Comment consommer le KALE, le cuisiner ?



Pour une consommation crue, retirez la nervure centrale et filandreuse de chaque feuille de chou (à l'aise d'une paire de ciseaux ou avec les mains), puis émincez les finement et assaisonnez à votre convenance !

Astuce de Vincent l'Amapien : pour assouplir les feuilles plutôt coriaces, frictionner les entre vos mains ou frottez les entre elles !



Pour une consommation cuite, pensez aux potées, pot-au-feu, lasagnes (dans lesquelles vous pouvez interposer ou remplacer les pâtes), aux gratins, aux accompagnements des pâtes, aux chips de choux, aux soupes, aux potages, aux poêlées, aux ragoûts, aux tartes et aux pizzas, aux wraps...

Il existe 4 modes de cuisson possibles :

- **Au four...** *En chips (au sel, nature, à la sauce soja, à l'huile d'olive...), entre 12 et 20 minutes à 150°C.*
- **À la vapeur...** *Placez les feuilles de chou dans le panier vapeur (ou une marguerite) d'une grande casserole remplie d'un fond d'eau salée... Couvrez puis amenez à ébullition. Réduisez le feu. Le temps de cuisson varie entre 4 minutes et 6 minutes !*
- **À l'eau...** *Placez les feuilles de chou dans une grande casserole. Recouvrez-les d'eau salée additionnée d'une petite pincée de bicarbonate (permet de préserver la couleur). Couvrez la casserole puis amenez à ébullition. Réduisez le feu et découvrez légèrement la casserole. Le temps de cuisson varie entre 4 et 6 minutes.*
- **À la poêle...** *Qu'elles soient précuites, crues ou congelées, après les avoir coupées en lanières, vous pouvez les faire cuire à la poêle dans du beurre, de l'huile... le temps que les feuilles s'attendrissent.*

¹Oxalic Acid Content of Selected Vegetables, USDA – 1984

Sources : papillesestomaques.fr, vegecru.com/kale, www.le-jardin-de-jenny.fr et Vincent l'Amapien !