



Chou kale local

Disponibilité:
juillet à novembre

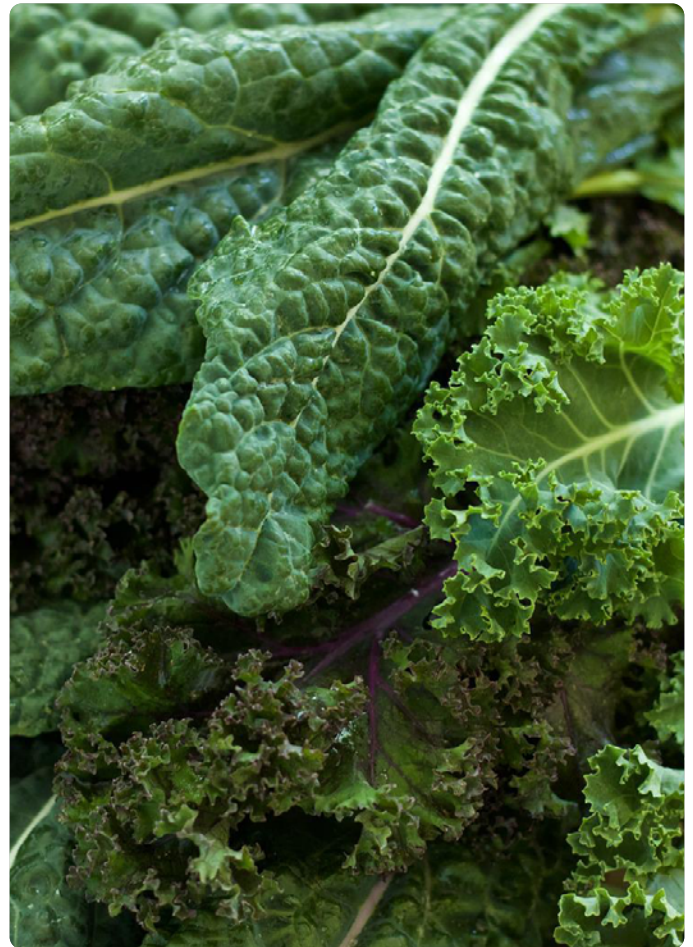
Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il n'a pas «froid au pied»!

Aussi connu sous le nom de chou frisé, le kale est prisé au Québec, car il pousse facilement et peut supporter des températures allant jusqu'à -15 degrés! De vert pâle à vert foncé en passant par le rouge et le vert bleuté, il nous en fait voir de toutes les couleurs.

→ Parce qu'il faut oser la différence!

Différent, oui, c'est le seul chou frisé et non pommé. Le kale est la variété de chou la plus proche du chou sauvage. C'est d'ailleurs le seul chou à se présenter sous la forme de feuilles... sans tête!



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade de chou kale



PORTIONS : 4

15 MIN

Ingrédients

- 1,25 L (5 tasses) de feuilles de chou kale hachées
- 250 ml (1 tasse) de champignons tranchés
- 250 ml (1 tasse) de céleri et/ou radis tranché finement
- 1 oignon vert, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- Graines de sésame au goût
- Poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un saladier, mettre les 4 premiers ingrédients.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, la sauce soya et les huiles. Incorporer au premier mélange.
- 3 Ajouter des graines de sésame et du poivre au goût.

Variante

On peut ajouter 1 tasse de quinoa cuit dans cette recette.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Pâtes citronnées au chou kale



PORTIONS : 4

15 MIN 15 À 20 MIN

Ingrédients

- 2 L (8 tasses) de feuilles de chou kale hachées
- 375 g (1 ½ tasse) de pâtes longues
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 1 petit oignon, émincé
- 1 poivron rouge, émincé
- 3 gousses d'ail, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de zeste de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- 310 ml (1 ¼ de tasse) de crème 5%
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire le chou 3 min. Transférer dans une passoire à l'aide d'une cuillère à égoutter.
- 2 Remettre la casserole d'eau salée à bouillir et ajouter les pâtes. Les cuire comme indiqué sur l'emballage. Égoutter et remettre dans la casserole.
- 3 Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire revenir l'oignon, le poivron rouge, et l'ail environ 5 min. Ajouter le chou et cuire 3 min en remuant souvent. Ajouter le zeste de citron et saler et poivrer à votre goût.
- 4 Dans un bol, incorporer la farine à la crème en fouettant. Verser dans la poêle et amener à ébullition en remuant. Réduire le feu et remuer jusqu'à épaississement (environ 2 min).
- 5 Verser la sauce sur les pâtes, ajouter le jus de citron, la muscade, du sel, du poivre et servir avec du parmesan.

Source : plaisirlaitiers.ca/recettes

Bonus - chips de kale!

- Dans un bol, mélanger les feuilles de kale avec un peu d'huile et de sauce soya ou tamari. Déposer sur une plaque suffisamment grande pour que le kale soit bien étalé. Cuire au four à 150 °C (300 °F) de 15 à 20 min ou jusqu'à ce que le kale soit croustillant et encore vert.



*Lorsque le kale noircit, c'est qu'il est trop cuit et sera un peu amer. Il est préférable de vérifier la cuisson et de retirer les chips de kale au fur et à mesure qu'elles deviennent croustillantes. Se conserve environ une semaine dans un contenant hermétique.