



SALADE DE QUINOA ET CHOU FRISE KALE

Ingrédients (6 personnes)

- 300 g de quinoa
- 4 càs d'huile d'olive (ou plus, au goût)
- 2 ou 3 càs de vinaigre balsamique
- Sel et poivre
- 2 poivrons rouges coupés en petits dés
- 3 petites courgettes coupées en petits dés
- 1 concombre coupé en petits dés
- Féta (coupé en cubes)
- 1 quinzaine de tomates-cerises coupées en 2
- 4 grosses feuilles de kale coupées en petits morceau (environ 1 ou 2 cm de côté)
- 1 bonne poignée de raisins secs
- 2 càs de jus de citron

Mode opératoire

1. Mesurer le volume du quinoa. Le verser dans une casserole. Ajouter 2 fois son volume d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes à découvert, jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, saler et poivrer. Émietter à la fourchette et laisser refroidir pendant la préparation des légumes.
2. Dans un saladier, mélanger tous les légumes, les raisins secs et le jus de citron. Ajouter le quinoa refroidi et bien mélanger. Verser le quinoa dans le saladier et remuer la salade. Ajuster l'assaisonnement et ajouter de l'huile d'olive au goût. Servir bien frais.

TOURTE AU CHOU FRISÉ KALE ET FÊTA

Ingrédients

- 2 pâtes brisé
- 10 grosses feuilles de kale (lavées et sans les côtes)
- 3 œufs entiers
- 190 g de crème épaisse
- 50 g de farine
- sel /poivre
- romarin
- 150 g de féta émiettée
- 30 g de comté râpé

Mode opératoire

- Blanchir les feuilles de chou dans l'eau bouillante salée quelques minutes. Egoutter et couper en morceaux
- Battre en omelette les 3 œufs entiers et le blanc. Ajouter la crème, la farine, le sel, le poivre et le romarin. Bien mélanger à la fourchette ou au fouet puis ajouter la féta. Incorporer alors le chou et bien remuer le tout.
- Préchauffer le four à 200°, étendre une pâte brisé dans un moule à tarte fariné et beurré. Piquer le fond à la fourchette. Verser la garniture au kale sur le fond de tarte puis déposer

la seconde pâte par-dessus. Rabattre les bords du fond de tarte légèrement sur le dessus de la tourte. Découper un petit trou au centre de la tourte.

- Saupoudrer le dessus de la tourte avec le comté râpé et enfourner dans le bas du four pendant 45'. Après 45', remonter la tourte sur la grille du dessus dans le four pour qu'elle dore un peu. Laisser encore cuire 10'. Déguster avec une petite salade.

CHIPS DE CHOU KALE

Ingrédients (2 à 6 personnes)

- 12 feuilles de chou frisé kale
- 5 ml d'huile d'olive
- Sel

Mode opératoire

1. Rincer les feuilles de choux frisés en enlevant la côte centrale
2. Couper en lanières
3. Dans un grand saladier, déposer les feuilles de choux frisés. Arroser d'huile d'olive. Saler et mélanger
4. Déposer le tout sur une plaque de cuisson chemisée
5. Enfourner à 120°C à chaleur tournante le temps que les feuilles sèchent, soit environ 20' à 30' ou jusqu'à ce que les feuilles de chou soient craquantes.
6. Sortir du four. Laisser refroidir.