

Chips de chou kale



Préchauffer votre four à 140°C (thermostat 4-5). Enlever les tiges du chou kale et couper les feuilles. Mélanger les feuilles avec un peu de sel et d'huile. Faire chauffer 20 min jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes.

Chips de patates douces

Laver, voir brosser si besoin les patates douces, les sécher. Rapper-les telles des chips. Les plonger dans une l'huile bien chaude d'une friteuse.

Il est également possible de les faire au four, dans ce cas-là, mélanger les patates douces avec du sel, du paprika et de l'huile et les faire chauffer dans un four chaud à 200°C, surveiller.

Sur cette assiette, réalisée lors de notre dernière soirée, elles sont servies avec du fromage blanc aux herbes, du brocoli rôti au curry et une salade mêlée.

