

SOMMAIRE

Kale histoire !	4
Kale santé !	5
Kale saveur !	5
Comment le conserver ?	6
Comment le cuisiner ?	7
« À la mode de chez nous » : entretien avec Alain Barbier, producteur bio	8
Mini culture de kale à la maison par Magali Ancenay de Luca, jardinière bio	10
KALE CRU	
Salade d'automne, betterave et pignons	14
Salade d'hiver à l'orange et à la feta	16
Salade d'été aux figues et à la grenade	18
Salade de kale façon Caesar	20
Taboulé de kale	22
Chips de kale déshydratées	24
Kale à l'apéro	26
Kale à tartiner	28
Glace menthe chocolat	30
Wraps kale, avocat et cranberries	31
Sandwich pomme, kale et fromage de chèvre	34
Soupe verte 100 % crue	36
Green (or not green) smoothies	38
KALE MI-CRU MI-CUIT	
Bruschetta de kale, chèvre et betterave	42
Feuilles de kale farcies à l'indonésienne	44
Velouté express aux flocons d'avoine	46
Croque-madame kale et tomates séchées	48
Pâtes sauce kale-cajou	50
Quinoa aux champignons, sauce miso-kale	52
Risotto citronné de kale, noix et champignons	53
KALE CUIT	
Chips de kale au four	56
Cigares de kale à la feta et aux noix	58
Boulettes de kale au soja	60
Tarte kale, chèvre et patate douce	62
Soupe de kale, patate douce et lentilles corail	64
Pizza double kale	65
Lasagnes kale et butternut	68
Pain vert vapeur	70

