#IngrédientSecret

Kale

Brassica oleracea

Le saviez-vous ?
En tant qu'aliment facile à cultiver et riche en nutriments essentiels, le kale faisait partie intégrante de la campagne « Dig for Victory » du Royaume-Uni pendant la Seconde Guerre mondiale.

À propos du kale

On cultive le kale depuis plus de 2 000 ans. Également appelé borécole ou chou frisé, il a toujours été largement consommé dans la plupart des pays d'Europe, notamment parce qu'il résiste au gel et qu'on peut le cultiver jusque tard dans l'année. Son nom vient du hollandais boerenkool (chou frisé), mais aussi du danois, suédois et norvégien kål, de l'allemand Kohl et du gaélique écossais càl ou kail. La couleur des feuilles varie du vert pâle au vert foncé, et du vert violacé au brun violacé. Comme le brocoli, le chou-fleur et le chou cavalier, le kale est un descendent du chou sauvage.*

Le kale possède un arôme terreux doux et un goût acidulé légèrement amer dû à sa teneur élevée en fer. Chaque type de kale a un goût particulier : le kale décoratif convient bien aux salades en raison de sa douceur, tandis que le kale frisé est plus poivré. Le chou palmier, une autre sorte de kale, a un goût plus doux. Les petites feuilles sont généralement plus tendres, plus sucrées et plus douces que les grandes..

Santé

Le kale est un excellent anti-inflammatoire car il contient des acides gras oméga-3 qui aident à lutter contre l'arthrite, l'asthme et les maladies auto-immunes. Le kale contient plus de calcium par calorie que le lait. Le calcium contribue à prévenir la perte de masse osseuse et l'ostéoporose tout en préservant le bon fonctionnement du métabolisme. Très riche en vitamine K, le kale est aussi considéré comme un aliment anti-cancer.†

130 g de kale bouilli sans sel fournissent généralement :**

Vitamine K	Vitamine A	Vitamine C	Fibres alimentaires	Calcium	Omega-3
1328% de l'AJR	**354**% de l'AJR	**89**% de l'AJR	**10**% de l'AJR	**9**% de l'AJR	**134**mg
Peut contribuer à la prévention du cancer†	*Indispensable pour la santé des yeux et de la peau*	*Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire*	*Importantes pour le système digestif*	*Favorable à la santé des os*	*Propriétés anti-inflammatoires*

AJR = Apport Journalier Recommandé
* www.veraveg.com
** Sur la base d'une alimentation de 2 000 calories par jour. Source : nutritiondata.self.com
† Source : mindbodygreen.com

Le saviez-vous ?
Le chou palmier (Brassica oleracea longata) peut faire jusqu'à 6,1 mètres de haut. Autrefois, on utilisait ses tiges en guise de cannes*.

*Prendergast, Hew D. V. ; Rumball, Naomi (2000). « Walking Sticks as Seed Savers: The Case of the Jersey Kale »

"Le kale possède un revêtement cireux qui le protège de la pluie... mais aussi de la vinaigrette. Avant de dresser votre salade, frottez les feuilles à l'huile d'olive et vous constaterez que la vinaigrette tiendra beaucoup mieux !"

Conseils utiles

Choix
Sélectionnez toujours votre kale en fonction de ses feuilles : elles doivent être fermes, intensément colorées, sans signe de brunissement ou de jaunissement ni perforations. Les petites feuilles sont plus tendres et leur goût plus doux.

Conservation
Le kale se conserve 5 jours au réfrigérateur. Plus sa durée de conservation est longue, plus son goût devient amer. Ne lavez pas le kale avant de le réfrigérer : cela accélère sa décomposition.

Préparation
Avant de le cuisiner, le kale doit être lavé dans un bain d'eau froide pour éliminer toutes les impuretés. Pour une cuisson rapide et homogène, découpez les feuilles et les tiges en petits morceaux.

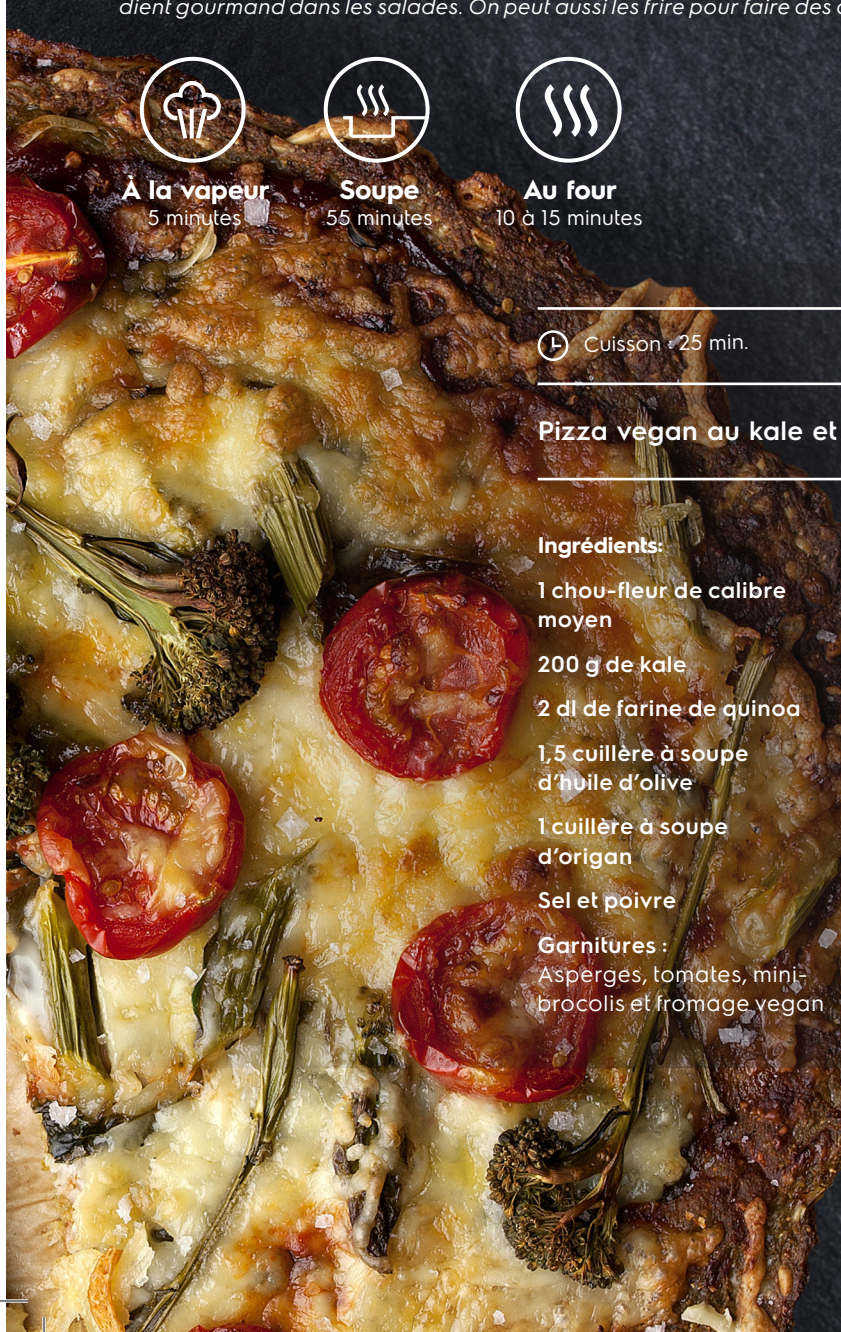
Utilisation en cuisine

Le kale supporte très bien la congélation et développe même un goût plus doux après avoir été exposé au gel. La cuisson à la vapeur est idéale pour préserver toutes ses propriétés gustatives et nutritionnelles. Les pousses tendres constituent aussi un ingrédient gourmand dans les salades. On peut aussi les frire pour faire des chips.

À la vapeur
5 minutes

Soupe
55 minutes

Au four
10 à 15 minutes



Cuisson : 25 min. | 225°C | 2 | Réglage Pizza

Pizza vegan au kale et au quinoa

Ingrédients:

1 chou-fleur de calibre moyen

200 g de kale

2 dl de farine de quinoa

1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'origan

Sel et poivre

Garnitures :
Asperges, tomates, mini-brocolis et fromage vegan

Niveau de difficulté : facile

1. *Préchauffer le four à 225 degrés.*
2. *Retirer la tige et les feuilles du chou-fleur. Mixer le chou-fleur et le kale dans un robot jusqu'à obtention d'un mélange homogène.*
3. *Verser le mélange de kale et de chou-fleur dans un saladier. Ajouter la farine de quinoa, l'origan et l'huile d'olive, le sel et le poivre. Pétrir pour obtenir une pâte homogène.*
4. *Tapisser une plaque avec du papier cuisson.*
5. *Etaler le mélange de kale sur la plaque pour créer une pâte à pizza bien lisse.*
6. *Cuire 15 minutes au four. Ajouter de la sauce tomate et d'autres garnitures, par exemple des asperges, des tomates, des mini-brocolis et du fromage vegan, puis cuire 10 minutes supplémentaires.*

Electrolux