

Chips de Kale



Voici des croustilles que vous raffolerez et qui sont bonnes pour votre SANTÉ !

Ingrédients

- ✓ 1 bouquet de kale, lavé, coupé et SANS LES TIGES
- ✓ 2 cuillères à table de beurre d'amande
- ✓ 2 cuillères à table d'huile d'olive ou de coco liquide
- ✓ 1 cuillère à thé de tamari
- ✓ 2 gousses d'ail pressées ou hachées très finement
- ✓ 1 cuillère à thé de gram masala (facultatif)
- ✓ ¼ de cuillère à thé de cardamome (facultatif)
- ✓ ⅛ de cuillère à thé de cumin (facultatif)
- ✓ zeste d'une orange ou d'un citron
- ✓ sel de mer



Préparation

1. Préchauffez le four à 275° Fahrenheit.
2. Placez 2 feuilles de papier parchemin.
3. Mixez tous les ingrédients dans un petit bol sauf le kale.
4. Dans un grand bol, placez le kale coupé et incorporez-y tous les ingrédients. Mélangez avec vos mains.
5. Placez le kale sur les papiers parchemin. Étendez bien et séparez le kale.
6. Faites cuire les chips pour 15 minutes et faites une rotation.
7. Faites cuire un autre 15 minutes et vérifiez. Faites cuire jusqu'à la consistance de chips.

Pour nous joindre ...



[Isabelle Paquette - Conférencière](#)



sparknflynow@gmail.com



[Isabellepaquette1](#)



<https://www.sparknflynow.com/>

