

CHOU KALE EN BEIGNETS

Recette rapide, facile et très savoureuse pour ce chou qui ressemble plus à une algue qu'à un chou, avec un bel apport de chlorophylle et bêta-carotène pour nettoyer l'organisme et des minéraux pour se recharger en éléments alcalins. Le chou sera accompagné de carottes sautées à la coriandre.



LÉGUMES

350 gr chou kale

PÂTE A BEIGNETS

150 gr farine (mélange)

3 oeufs

60 ml lait végétal

Sel - poivre

1 càc bicarbonate

1 càs vinaigre de cidre

1/2 verre huile d'olive

 20 minutes

 20 minutes

 4 portions



1. Après avoir séparé les feuilles des tiges, faire tremper les feuilles 5 minutes dans une eau additionnée de vinaigre blanc, puis rincer et égoutter pour placer dans l'appareil vapeur ou autocuiseur



2. Cuire 10 minutes à la vapeur douce



3. Passer sous un filet d'eau froide pour refroidir et presser des poignées pour extraire l'eau. Émincer dans les 2 sens



4. Préparer une pâte avec la farine (ici un mélange de 3 farines)



5. Ajouter le sel



6. Ajouter le poivre



7. Ajouter les œufs



8. Ajouter le bicarbonate (ou de la poudre à lever) avec la farine et commencer à mélanger à la cuillère



9. Détendre la pâte trop sèche avec un peu de lait végétal (ou de l'eau) et bien remuer pour une pâte homogène et assez épaisse (non coulante)



10. Ajouter un peu d'acidité avec le vinaigre de cidre pour l'effet levure (facultatif avec la levure chimique)



11. La pâte étant élastique et homogène, ajouter le chou kale



12. Bien mélanger



13. Préparer une poêle avec l'huile chaude et prélever des tas de pâte de la taille d'une cuillerée



14. Poser sur l'huile chaude



15. Retourner assez rapidement pour dorer de tous les côtés



16. Recommencer les poêlées jusqu'à la fin



17. Déposer au fur et à mesure les beignets de chou sur du papier absorbant



18. Prévoir un accompagnement (ici carottes sautées à la coriandre)



19. Dresser et servir chaud



20. Déguster ce plat complet (protéines + féculent + légume vert)