

# 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)