

Kale



Le kale, appelé communément chou frisé, est un légume feuille de la famille des brassicacées (crucifères). Le kale noir a une couleur plus foncée que le kale vert. Le pourtour des feuilles de ce dernier sont nettement frisées.

Valeurs nutritives

Le kale est une excellente source de vitamine K qui joue un rôle important dans la coagulation du sang et dans la formation des os. Comme les choux en général, le kale est aussi une bonne source de vitamines A, B6 et C, de manganèse, de fibres, de cuivre, de calcium, de potassium, de fer et de



magnésium.

Conservation

Le kale se conserve de 5 à 10 jours du réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Les feuilles devraient être lavées au fur et à mesure de leur utilisation. Le kale peut se congeler après avoir été blanchi 2 à 3 minutes.

Consommation

Le kale est plus savoureux et moins amer s'il est consommé rapidement. On le prépare en séparant chaque feuille et en la séparant de la tige. Le kale est rarement consommé cru car il est coriace. On peut atténuer sa saveur en le blanchissant quelques minutes à l'eau bouillante salée. Il ajoute une note piquante aux soupes et aux ragoûts. Il peut se manger gratiné, nappé de sauce, ou ajouté à une purée de pomme de terre.

Recette

Kale braisé de carottes et carvi

Ingrédients

- 2 c. à thé de carvi
- 1 c. à table de beurre
- 1/4 tasse d'échalote
- 3 tasses de kale vert ou noir émincé
- 1/4 tasse de graine de citrouilles
- Pousses de tournesol
- 1 tasse de jus de carottes

Préparation

- Réduire de moitié le jus de carottes avec les graines de carvi.
- Laver le kale, enlever la tige du milieu et émincer.
- Dans une large poêle à frire, faire fondre le beurre et sauter l'échalote, ajouter le kale et le jus de carottes réduit.
- Couvrir et cuire à feu moyen pendant 2 minutes.
- Réchauffer les graines de citrouilles.
- Servir le kale saupoudré des graines de citrouilles et de pousses de tournesol.

Références

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=chou_nu

<http://whfoods.org/genpage.php?dbid=38&tname=foodspice>

<http://fermecadetrroussel.org/recettes/kale.html>

Kale

Kale, or borecole, is a leaf vegetable which belongs to the Brassicaceae family (Cruciferae). The black kale has a darker color than the green kale. The leaf margins of the latter are significantly curled.

Nutrition facts

Kale is an excellent source of vitamin K which plays an important role in blood clotting and bone formation. As cabbage in general, kale is also a good source of vitamins A, B6 and C, manganese, fiber, copper, calcium, potassium, iron and magnesium.

Preservation

Kale can be stored in the refrigerator for 5 to 10 days in a perforated plastic bag. The leaves should be washed only when they are used. Kale can be frozen after being boiled for 2 to 3 minutes.

Consumption

Kale is more tasty and less bitter if eaten quickly. It is prepared by separating the leaf from the stem. Kale is rarely eaten raw. Its flavor can be reduced when boiled a few minutes in salted water. Kale adds a spicy taste to soups and stews. It can be eaten grated, topped with sauce, or added to mashed potatoes.

Recipe

Braised kale with carrots and caraway

Ingredients

- 2 c. teaspoon caraway
- 1 tablespoon butter
- 1 / 4 cup shallots
- 3 cups chopped green or black kale
- 1 / 4 cup pumpkin seeds
- Sunflower sprouts
- 1 cup carrot juice

Preparation

- Reduce by half the carrot juice with caraway seeds.
- Wash the kale, remove the stem and mince.
- In a large skillet, melt the butter and sauté the shallots, add the kale and the reduced carrot juice.
- Cover and cook over medium heat for 2 minutes.
- Heat the pumpkin seeds.
- Serve the kale sprinkled with the pumpkin seeds and the sunflower sprouts.

References

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=chou_nu

<http://whfoods.org/genpage.php?dbid=38&tname=foodspice>

<http://fermecadetroussel.org/recettes/kale.html>