

Pour 1 grand bol

CHIPS DE KALE

Préparation 30 min

Séchage 12h

Conservation 1 mois

PRÉPARATION

1/ La veille : laissez tremper dans des récipients différents les noix de cajou et les graines de tournesol

2/ Lavez les feuilles de kale et enlever la nervure centrale, égouttez-les et séchez-les sur un torchon propre

3/ Rincez abondamment les noix de cajou et les graines de tournesol

4/ Déversez-les dans le bol à mixer, ajoutez-y les autres ingrédients et mixez le tout en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir une sauce onctueuse (consistance identique à la pâte à crêpes)

5/ Déversez les feuilles de kale dans un grand plat et ajoutez-y la sauce

6/ Mélangez le tout en malaxant le kale. Prenez le temps d'imbiber chaque feuille de sauce

7/ Laissez déshydrater pendant 12h (voir plus) à 42° jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants

INGRÉDIENTS

- Chou Kale : 1 kg
- Noix de cajou : 240 g
- Graines de tournesol : 120 g
- Tamari : 50 ml
- Citron : 50 ml
- Sirop d'agave : 30 g
- Ail
- Vinaigre de pommes : 50 ml
- Levure nutritionnelle : 10 g
- Sel marin : 5 g
- Piment de Cayenne : 1 poncée
- Eau