Chips de chou frisé pour un apéritif croustillant

Le chou frisé ou chou kale fait parti des aliments riches en vitamines, minéraux, protéines, fibres et autres antioxydants. Encore peu connu il mérite vraiment que l'on s'y intéresse car son goût est un peu sucré et très doux . Vous pouvez le préparer en salade, cuit avec d'autres légumes ou vapeur.

Aujourd'hui je vous le propose juste passé quelques minutes au four accompagné d'une pointe de mayonnaise… C'est croustillant à souhait, facile à faire et c'est un amuse bouche original : vous pouvez même le préparer 2 ou 3 heures à l'avance. J'ai eu l'occasion d'en déguster ainsi au restaurant de Florent Ladeyn (Le Bloempot à Lille) et ce fut un régal (comme tout le repas d'ailleurs!).

Vous trouverez beaucoup plus facilement ce légume dans les épiceries bio…

Chips de chou frisé pour un apéritif croustillant

Ingrédients: comptez une belle feuille par convive

- quelques feuilles de chou kale
- sel et poivre du moulin

Pour la mayonnaise maison que vous pouvez aromatiser au curry, piment d’Espelette, cumin, paprika selon votre envie!

- une cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 de litre d’huile de pépin de raisin
- une cuillerée à café de vinaigre de Xérès
- 2 jaunes d’œuf
- poivre (poivre long, piment d’Espelette à votre choix) et sel

Préparation

- Préparez la mayonnaise avec les ingrédients cités ci-dessus.

Montez la mayonnaise

- Nettoyez les feuilles et essuyez-les bien.
- Ôtez la tige centrale de la feuille.

Ôtez la tige centrale de la feuille

- A l’aide d’un pinceau badigeonnez les feuilles d’huile d’olive. Disposez les feuilles dans un plat et enfournez à 180° pendant 5 à 8 mn suivant les fours. Déposez les feuilles de chou sur du papier absorbant et salez immédiatement. Puis donner un petit tour de poivre.

A l’aide d’un pinceau badigeonnez les feuilles d’huile d’olive

Disposez 3 ou 4 jolis bouts de feuille dans une petite assiette et ajoutez une pointe de mayonnaise; il ne reste plus qu’à croquer ces jolies feuilles transparentes et si croustillantes…

Chips de chou frisé pour un apéritif croustillant

J’utilise également cette recette pour agrémenter certains

plats comme par exemple ces queues de langoustes basse température accompagné d’un tartare d’avocat, courgette et coriandre. Le côté croustillant est très agréable et contrebalance le moelleux et la douceur du tartare… La recette sera en ligne la semaine prochaine!