SALADES DE CHOU KALE

Enlever la nervure centrale des feuilles et découper en lanières



disposer les lanières sur l'assiette.

Parsemer de boulgour (ou riz cuit ou lentilles..)

pois chiches

tomates en petits morceaux

pomme en petits dés

fromage râpé ou dés de feta

chou kale en lanières

poivron rouge

boulgour et pois chiches

courgette râpée

dés de gruyère

spiruline

on peut ajouter : olives, noix ou cajous, raisins secs....

