

## RECETTE CUISINONS LE KALE

### SALADE DE KALE, FREEKEH, HERBES FRAÎCHES, POMMES ET CHEDDAR

(pour 6 personnes)

215g (1 tasse)	Freekeh (aussi appelé blé vert)
15ml (1 c. soupe)	Huile d'olive
500ml (2 tasses)	Bouillon de légumes (ou eau
2,5ml (1/2 c. thé)	Sel

#### Pour la salade

6-7	feuilles de kale déchiquetées (sans la nervure)
540ml (2 ½ tasse)	Pois chiches, rincés et égouttés
60g (1/2 tasse)	Fromage cheddar fort, coupé en cube
2 branches	Céleri coupées en brunoise
3	oignons verts
250ml (1/2 tasse)	Persil italien ciselé
250ml (1/2 tasse)	menthe fraîche ciselée
2	pommes coupées en dés

#### Pour la vinaigrette

60ml (1/4 tasse)	Huile d'olive
5ml (1 c. thé)	graines de cumin moulues
	Le jus d'une lime
	1 gousse d'ail haché
10ml (1c. soupe)	sirop d'érable

1. Dans un grand bol, mettre le kale et un peu d'huile d'olive, le masser quelques minutes avec les mains pour l'attendrir. Réserver.
2. Dans un chaudron à feu moyen, faire revenir le freekeh dans l'huile 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il commence à dégager une odeur de noix. Ajouter le bouillon et le sel.
3. Amener à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Le grain sera encore un peu croquant. Laisser refroidir.

4. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
  5. Ajouter le freekeh et le reste des ingrédients au kale. Ajouter la vinaigrette. Saler, poivrer, rectifier l'assaisonnement.
- 
- Le kale est un légume qui fait peu à peu sa place chez nos maraîchers. Il pousse bien et résiste à des températures aussi basses que -15 degrés! Il fait partie des 10 aliments les plus nutritifs qui soient, toutes catégories confondues! On peut l'ajouter dans une quiche, à des pâtes, à une soupe, un smoothie, un sauté de légumes. Il est aussi bon cru (lorsque bien attendri) que cuit!
  - Le freekeh est un grain ancien qui nous vient du Moyen-Orient. C'est un grain de blé qui a été récolté avant sa maturité. Il contient environ trois fois plus de fibres que le riz brun et deux fois plus que le quinoa.