



# LE KALE

*Chou chéri des Américains, des Toscans comme des Portugais, le kale est assez insaisissable chez nous. Mais plus pour longtemps!*

BLOG  
#1

photo Alain Longeaud - réalisation Clotilde Dusoulier

Ce légume ancien de la famille des crucifères se présente en branches feuillues, un peu comme les blettes, plus ou moins frisées ou texturées selon les variétés. Cavolo nero de l'autre côté des Alpes, boerenkool aux Pays-Bas, Grünkohl chez les Allemands, il a toujours été aimé de nos voisins, dont le goût pour les légumes à feuilles vertes va bien au-delà des épinards. Aux Etats-Unis, il a d'abord été le légume préféré des post-soixante-huitards macrobiotisés, louant ses vertus détoxifiantes et sa richesse en nutriments. Avec l'explosion de l'intérêt pour une alimentation bio et saine, ce "superfood" est tombé dans le domaine public, et on se l'arrache dans les restaurants et bars à jus outre-Atlantique. Pendant ce temps, en France, on le trouve plus facilement déployant ses

belles feuilles dans les parterres des jardins publics que sur les marchés. Pourquoi ça coince? Un problème de nomenclature, d'abord. Kale, chou toscan, chou plume (poétique!), chou vert demi-nain ou chou frisé non-pomme (compliqué!), tout le monde ne s'accorde pas sur le nom à lui donner, et ça ne facilite pas la communication. Et puis les Français ont du mal avec l'idée du chou, qui fait un peu cuisine de guerre, alors que celui-ci a un goût tout à fait particulier, légèrement citronné, avec une note subtile d'amertume. Pour commencer simple, on peut le faire sauter – brièvement ou plus longtemps, le kale est facile à vivre – dans de l'huile d'olive avec un peu d'ail et de gingembre râpé, à servir avec un œuf poché sur un bol de riz complet, par exemple.

Cela marche aussi en soupe réconfortante, avec pommes de terre et chorizo façon caldo verde portugais, dans une omelette ou une frittata, ou dans des pâtes, avec de la ricotta et des amandes grillées. Le kale se mange aussi cru, finement haché en salade, et il est alors d'usage de le masser à pleines mains (si, si!) avec un peu de sel et d'huile d'olive pour l'attendrir. Avec des pommes en lamelles ou des légumes racines rôtis, c'est une salade d'hiver délicieuse. Mais le plus rigolo, c'est d'en faire des chips, la texture particulière du kale lui permettant de devenir étonnamment croustillant après passage au four. Et la bonne nouvelle, c'est que, grâce au lobbying des expat' anglo-saxons – et notamment au Kale Project de Kristen Beddard –, des producteurs de plus en plus nombreux se (re)lancent dans sa culture, des maraîchers parisiens en proposent sur leurs étals, et des chefs le mettent en avant dans leurs menus. Gageons que le kale est sur le point de conquérir la scène culinaire hexagonale!

## Recettes

### LE SMOOTHIE DE KRISTEN

(2-3 pers.) Boisson / Facile / Bon marché  
Préparation : 5 mn  
3 ou 4 feuilles de kale, sans les côtes  
1 banane bio - 1 pomme bio  
1 c. à soupe de gingembre frais râpé  
quelques tiges de persil (facultatif)  
250 ml de lait végétal ou d'eau de coco

Lavez le chou. Coupez le kale, la banane et la pomme en morceaux. • Mettez tous les ingrédients dans un blender, ajoutez le lait végétal et mixez jusqu'à ce que ce soit complètement lisse. • Servez frais.

### CHIPS DE KALE

Divers / Facile / Bon marché  
Préparation : 5 mn / Cuisson : 5-10 mn  
1 bouquet de kale  
huile d'olive - sel de mer

Préchauffez le four sur th. 6/180° et huilez une plaque de four à rebords. • Retirez les côtes du kale. Lavez et séchez les feuilles soigneusement, puis déchirez-les en morceaux de 4-5 cm de côté. • Ajoutez un bon filet d'huile et saupoudrez de sel. Mélangez bien. • Répartissez sur la plaque sans que les morceaux se chevauchent trop – il faudra faire plusieurs fournées – et faites cuire 5 à 10 mn, jusqu'à ce que les feuilles soient légèrement dorées, laissez refroidir.

➔ The Kale Project : [thekaleproject.com](http://thekaleproject.com)