

Wok de chou kale au saumon

avr 28, 2015

Très connu en Asie ou aux Etats-Unis, le chou kale l'est un peu moins en France. Cela ne fait d'ailleurs pas très longtemps qu'on en trouve dans les supermarchés. Je l'ai moi-même découvert ce printemps.

Ce chou frisé peut se manger cru ou cuit. Je n'ai pas tellement aimé la version crue, en revanche une fois cuit il ressemble aux épinards et c'est très bon!

Comme la plupart des légumes, il se marie bien avec la sauce soja et convient donc à toutes les préparations au wok, avec du poisson ou de la viande.

Pour 2 personnes :

- 1/4 de chou kale
- 2 pavés de **saumon**
- environ 150 g de nouilles **chinoises** cuites
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- huile d'olive

Enlevez les nervures dures du chou kale. Lavez les feuilles, égouttez-les puis coupez-les assez finement.

Faites chauffer un filet d'huile dans un wok ou une sauteuse. Ajoutez le chou kale. Faites cuire pendant 5 min à feu moyen en mélangeant régulièrement.

Ajoutez le saumon. Arrosez de jus de citron.

Poursuivez la cuisson pendant 10 min environ, en émiettant le saumon au fur et à mesure.

Dès que le saumon est cuit, ajoutez les nouilles. Arrosez de sauce soja et saupoudrez de coriandre.

Mélangez délicatement.

Laissez cuire encore 5 minutes environ en mélangeant régulièrement.

Gratin de kale

- **Produit:** 2 Portions
- **Préparation:** 10 mins
- **Cuisine:** 20 mins
- **Prêt dans:** 30 mins

Ingrédients

- 1 bouquet de kale
- 2 CS d'huile de tournesol
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 CS de margarine végétale
- 1 CS de farine
- lait de soja
- 1 cc de noix de muscade en poudre
- sel & poivre
- 2 tranches de cheddar végétalien

Instructions

1. Lavez le kale. Laissez le tremper dans de l'eau fraîche additionnée de 2 CS de vinaigre blanc pendant 5 minutes.
Rincez et placez le kale dans une essoreuse à salade.
Ôtez la côte centrale et taillez les feuilles en lanières.
Hachez l'ail et l'oignon ensemble.
2. Dans une sauteuse, chauffez l'huile de tournesol sur feu moyen. Faites-y sauter l'ail et l'oignon.
Lorsque l'oignon est transparent, ajoutez les feuilles de chou kale. Salez et poivrez.
Faites les cuire pendant 6 minutes en remuant souvent. Les feuilles du kale ne tombent pas comme les épinards, elles restent fermes.
Retirez du feu et réservez.
3. Préparez la béchamel.
Dans une petite casserole sur feu doux, faites fondre la margarine.
Ajoutez la farine d'un coup et mélangez bien à l'aide d'un fouet.
Lorsque le mélange a roussi, ajoutez un demi verre de lait de soja, la noix de muscade, le sel et le poivre.
Continuez de fouetter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez alors un autre demi verre de lait. Procédez ainsi jusqu'à obtenir la consistance de sauce béchamel qui vous convient.
Rectifiez l'assaisonnement et incorporez le chou kale sauté.
4. Versez cette préparation dans un plat à gratin.
Posez les tranches de cheddar végétalien par dessus.
Placez le gratin de kale dans le four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes.