

Chips de chou frisé



Envie de quelque chose de croustillant et nutritif? Les chips de chou frisé sont la collation idéale pour satisfaire vos envies de croquant tout en vous offrant un boost de bienfaits naturels. Laissez la délicieuse saveur rôtie du chou frisé être la vedette de cette gâterie simple et saine!

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 14

Glucides 4

Fibres 2

Protéines 2

Sodium 230

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de chou frisé, haché en gros morceaux (taille d'une bouchée), tiges retirées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Une pincée de sel

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
2. Étaler le chou frisé sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en veillant à ne pas surcharger.
3. Arroser uniformément d'huile d'olive et assaisonner de sel.
4. Cuire au four pendant 15 minutes. Éteindre le four et laisser les chips refroidir à l'intérieur pour 10 minutes supplémentaires.

Notes

À déguster immédiatement.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal