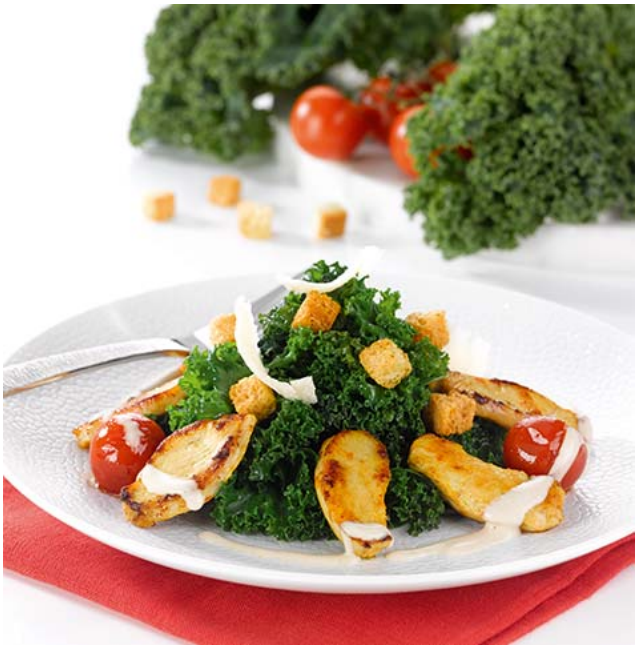
CHOU KALE FAÇON CAESAR



Informations pratiques
par Chef Cyrille Berland

INGRÉDIENTS POUR : 4 personnes

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min.

TEMPS DE CUISSON : 10 min.

DIFFICULTÉ : ★ ☆ ☆

LE PRODUIT PRIMÉALE DE LA RECETTE :

Le chou Kale

Liste des Ingrédients

200 gr de chou kale

320 gr de filets de poulet
100 gr de croûtons
100 gr de tomates cerises
70 gr de copeaux parmesan

Préparation

Emincer les filets.
Faire dorer dans une poêle avec un trait d'huile. Assaisonner sel, poivre, curcuma. Ajouter les tomates cerises.
Emincer les feuilles de chou kale adulte. Faire sauter avec une noisette de beurre, 2 cuillères à soupe d'eau, assaisonner et couvrir. Environ 2 min, juste l temps que les feuilles ramollissent.
Dresser le chou kale dans les assiettes, parsemer de poulet, tomates, crouton et copeaux de parmesan.
Arroser d'un trait de sauce caesar.