

# KALE sauté à l'ail



De: Coop La Manne

Pour :

## Instructions

**1:**

Dans une grande poêle ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen-vif.

Ajouter l'oignon et sauter pendant 3 minutes.

Ajouter l'ail et sauter pendant encore 2 minutes.

**2:**

Ajouter le kale, l'eau, la sauce soya et les flocons de chili, si désiré. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le kale soit très flétri.

**3:**

Ajouter le poivre noir et servir immédiatement.

## Ingrédients

**1 cuillère à thé**

Huile d'olive

**1 tasse**

Oignon tranché

**2**

Gousses d'ail

**1/4 tasse**

Eau

**1 cuillère à thé**

Sauce soya

**Pincée**

Flocons de chili

**4 tasses**

Kale hachés, tassés sans les tiges

**1 cuillère à thé**

Poivre noir