

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