

Le chou Kale



Facile à associer,
le véritable allié
pour un hiver
vitaminé !

FACILE À PRÉPARER

CRU

Malaxer
2 MN

VAPEUR
10 / 12 MN



FOUR 140°C
20 MN



À L'EAU
BOUILLANTE
8 / 10 MN



*Coleslaw kale
et chou-fleur*



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le chou kale est riche en vitamines **C, B9** et **A**.
- Riche en fibre.
- Source de potassium.

