



Salade de Chou Frisé

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

200g de chou frisé (kale) surgelé
3 c.à.S de vinaigre balsamique
½ c.à.S de mélasse de raisin noir

AMÉLIORER : Ajoutez des canneberges séchées et des flocons d'amandes.

2 PORTIONS

1



2



3



4



INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F). Placez le chou frisé congelé sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Enfouez 15 minutes.
3. Mettez dans une assiette.
4. Mélangez le vinaigre balsamique et la mélasse et arrosez le chou frisé. Assaisonnez et garnissez de canneberges séchées et de flocons d'amandes.