


POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 3 MIN

RECETTE VEGAN  
SANS GLUTEN  
SANS LACTOSE

## *Chips de kale et de betteraves colorées*

- 
- 10 branches de chou kale
  - 4 betteraves de couleur  
(rouge, jaune, rose chiogga)
  - huile de friture
  - fleur de sel

1 Lavez et épluchez les betteraves. Réalisez des tranches de 1 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline. Otez les tiges dures des feuilles de kale.

2 Plongez les tranches de betteraves et les feuilles de kale dans une huile chauffée à 180° pendant 3 minutes.

3 Egouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de fleur de sel. Dégustez aussitôt.

