Salade de chou kale aux agrumes

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 15 min

- Lavez les feuilles de chou kale, ôtez la nervures centrale et hachez grossièrement les feuilles de kale.
- Mettez le tout dans un saladier, salez et versez l'huile d'olive par dessus. Maintenant on va "masser" le chou kale pendant 2 minutes à la main. En plus ça vous fera la peau douce ! Massez bien pour attendrir le kale.
- Laissez reposer environ 1 heure.
- Mélangez la purée d'amande et le jus de citron, versez par dessus et mélangez.
- Épluchez l'orange et prélevez la chair que vous ajouterez à la salade de chou kale juste avant de servir.

Ingrédients

6 belles feuilles de chou kale

sel

3 CS d'huile d'olive

1 CS de purée d'amande

2 CS de jus de citron

1 orange