



K

Aliment vedette: Le kale

VALEUR NUTRITIVE

POUR 100g cru

Calories	50 kcal
Lipides	0,7 g
Glucides	10g
Fibres	2,4g
Protéines	3,2g

On l'a adopté depuis plusieurs années et pour cause. En plus de son goût délicieux et de son côté craquant, les bienfaits du kale sont innombrables. Il en existe différentes variétés, les plus fréquentes étant le frisé, le noir de Toscane et le red Russian. Qu'on le consomme cuit, en salade ou dans nos smoothies, il est extrêmement nutritif.

QU'EN EST-IL DES VALEURS NUTRITIVES DU KALE?

Le kale très est riche en vitamine A, en vitamine C et en calcium. C'est également une bonne source de potassium, de fer et de vitamine K. Il fait partie de la famille des crucifères et est très concentré en antioxydants de type polyphénolique comme les flavonoïdes et le sulforaphane.

Son contenu élevé en fibres en fait également un excellent choix pour la santé intestinale. Il s'agit d'un aliment à faible densité calorique et à haute teneur nutritive.

QUELS SONT SES EFFETS POSITIFS SUR LA SANTÉ?

La consommation de kale a été associée à une bonne santé cardio-vasculaire et il semble qu'il pourrait avoir un effet positif sur le taux de cholestérol sanguin. On a également associé le kale avec une bonne santé digestive. En effet, son contenu élevé en fibres et en polyphénols influencerait positivement le microbiome intestinal. Une étude publiée en 2017 a aussi démontré une réduction du nombre de bactéries associés aux maladies inflammatoires de l'intestin.



Fiche recette Chips de kale

Le kale comme les autres crucifères seraient associé à un risque réduit de cancers colorectales grâce à sa grande concentration de polyphénols.

On pense également que le sulforaphane pourrait avoir un rôle préventif des maladies neurodégénératives comme l'Alzheimer.

TRUCS ET ASTUCES

On retrouve parfois un grand nombre de pesticides dans le kale. On le choisira idéalement bio mais si ce n'est pas possible il est important de bien le nettoyer en laissant tremper les feuilles dans l'eau.

Le kale peut être un peu coriace lorsque mangé cru ou en salade. Pour l'attendrir, il importe d'enlever la tige et de le ciseler finement. Ajouter la vinaigrette à l'avance ou le masser avec un peu d'huile d'olive le rendra plus tendre.

Pour en savoir plus ou pour obtenir un plan d'intervention adapté à vos besoins, prenez rendez-vous avec notre équipe nutrition à nutrition@quatuormd.com

*Les informations contenues dans cette fiche ne remplacent en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et sont fournis à titre d'information seulement.

- 1 botte de chou kale frisé
- 2 c. à thé d'huile d'olive
- 1 c. thé de levure alimentaire (facultatif)*
- 1/4 c. à thé de fleur de sel ou au goût
- Quartiers de citron

1. Préchauffer le four à 275 degrés F
2. Laver les feuilles de kale et bien les assécher
3. À l'aide d'un couteau, retirer les tiges et et déchirer les feuilles en morceaux
4. Mettre les feuilles dans un grand bol et arroser d'huile d'olive. Bien mélanger avec les mains pour bien enrober les feuilles
5. Placer les feuilles sur une plaque à biscuits couverte de papier parchemin, en évitant de les superposer
6. Saler et saupoudrer la levure alimentaire
7. Mettre au four une dizaine de minutes, retirer les feuilles déjà croustillantes puis retourner les autres feuilles. Poursuivre la cuisson quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes
8. Transférer les feuilles sur du papier absorbant.
9. Déposer sur un plateau de service avec les quartiers de citron

* la levure alimentaire donnera un goût fromagé