

Salade méditerranéenne au chou kale avec vinaigrette citron-herbes

Une salade vibrante et riche en nutriments avec du chou kale massé, des légumes croquants, des olives savoureuses et de la feta acidulée—parfaite pour une glycémie stable et une énergie durable.

Préparation: 15 min

Total: 15 min

Portions: 4

GL 2.3 / GI 23

Ingrédients

- about 10 ounces or 1 large bunch feuilles de chou kale, tiges retirées et finement hachées
- about 1 pint tomates cerises, coupées en deux
- about 1 medium cucumber concombre, épépiné et coupé en dés
- about half a medium onion oignon rouge, émincé
- olives Kalamata, tranchées
- about 1/2 cup feta émiettée
- huile d'olive extra vierge
- jus de citron frais
- gousse d'ail, hachée
- origan séché
- to taste sel de mer et poivre noir

Instructions

Step 1

Préparez le chou kale en retirant les tiges centrales coriaces et en hachant finement les feuilles en morceaux de la taille d'une bouchée. Placez le chou kale haché dans un grand saladier.

Step 2

Massez le chou kale en ajoutant une pincée de sel et en utilisant vos mains pour presser et pétrir doucement les feuilles pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent plus foncées, plus tendres et réduites en volume. Cela décompose la texture fibreuse et rend le chou kale plus tendre et digeste.

Step 3

Préparez tous les légumes : coupez les tomates cerises en deux, coupez le concombre en dés après avoir retiré les pépins, et émincez l'oignon rouge en demi-lunes. Tranchez les olives si vous utilisez des olives entières.

Step 4

Ajoutez les tomates, le concombre, l'oignon rouge et les olives tranchées préparés dans le saladier avec le chou kale massé. Mélangez délicatement pour combiner tous les légumes uniformément.

Step 5

Préparez la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile d'olive extra vierge, le jus de citron frais, l'ail haché, l'origan séché, le sel et le poivre noir dans un petit bol jusqu'à ce que le tout soit bien émulsionné.

Step 6

Versez la vinaigrette citron-herbes sur la salade et mélangez soigneusement pour vous assurer que chaque morceau de chou kale et de légume est enrobé de la vinaigrette savoureuse.

Step 7

Ajoutez la feta émiettée et incorporez-la délicatement à la salade, en réservant une petite quantité à saupoudrer sur le dessus pour la présentation.

logifoodcoach.com/recipes/salade-mediterraneenne-au-chou-kale-avec-vinaigrette-citron-herbes

Step 8

Laissez reposer la salade pendant 5 à 10 minutes avant de servir pour permettre aux saveurs de se mélanger et au chou kale de s'attendrir davantage. Servez immédiatement, ou réfrigérez jusqu'à 2 jours—le chou kale s'améliore en fait en marinant. Pour un contrôle optimal de la glycémie, dégustez cette salade en entrée ou accompagnez-la d'une source de protéines maigres.