SALADE DE KALE, SÉSAMES ET TOMATES

Ingrédients

2 tasses de kale rouge et vert
1 tomate coupée en dés
½ tasse de carottes rapées
1 c. à soupe de sésame noir et blanc rôti légèrement
1 c. à thé d'huile de sésame
1 c. à soupe de vinaigre de riz
1 c. à soupe de miel
50 ml de jus d'orange
1 c. à soupe de sauce soya (au goût)
Jus de citron ou lime au goût
Sel et poivre

Préparation

1. Laver et enlever le milieu de la feuille (la nervure principale de la feuille). Elle est trop dure pour être mangée.
2. Couper ensuite le kale en petits morceaux. Mélanger tous les ingrédients sauf les tomates, les carottes et le sésame. Bien travailler le kale pour le ramollir. J'utilise une cuillère de bois pour le battre. (Le kale est un légume très coriace cru).
3. Ajouter les tomates, les carottes et le sésame et servir.

Recette de Pascal Laurier

Ferme Jeunes au travail
2595, Rang du Haut-Saint-François
Laval (Québec)

21 juillet 2018