



Chips de chou frisé (ou chou de Milan)



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

chou frisé (ou chou de Milan, quelques grandes feuilles)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel de mer

Méthode de préparation

- 1.** Rincez soigneusement le chou frisé et épongez-le bien. Coupez-le en petits morceaux. Enlevez les veines épaisses. Répartissez le chou sur une grande plaque et arrosez d'huile d'olive. Mélangez bien.
- 2.** Faites ensuite cuire pendant 12 minutes dans un four préchauffé à 160 °C. Vérifiez de temps en temps : le chou doit être croustillant, mais pas brûlé.
- 3.** Saupoudrez immédiatement d'un peu de sel de mer et laissez refroidir.