

3 raisons d'aimer la "Green food"

Les épinards :

Ce sont des "booster de cerveau" remplis d'acides aminés (tyrosine)



Le chou de Chine:

De la famille des Brassicacées, ses propriétés luttent contre le cancer.



Le Kale:

C'est le best seller de l'année! Le plus riche en vitamines et minéraux, très faible en calories!

Anti-inflammatoire,

Riche en Omega 3

Plus riche en fer que le bœuf!



Recette pizza au Kale:

Préparation: 15 min

Cuisson: 35 min

Ingrédient:

- une pâte à pizza (bio de préférence)
- Tranches de Bacon ou jambon
- Gousse d'ail finement hachée
- Un cœur de Kale cuit vapeur et coupé grossièrement
- Du sel
- Un filet d'huile d'olive
- De la sauce tomate fraîche
- 3 cs de ricotta

Préparation:

Mettre la pâte à pizza à température ambiante et préchauffer le four à 180°

Dans une belle poêle anti adhésive (évite l'excès de matières grasses), faire sauter le bacon ou les morceaux de jambon.

Dans une poêle à part, faire sauter l'ail jusqu'à ce qu'il devienne doré et ajouter le Kale , saler un petit peu.

Couvrir et laisser cuire 5 min.

Recouvrir la pâte de sauce tomate, puis de ricotta.

Recouvrir du mélange Kale / ail et finir par les morceaux de bacon.

Verser un filet d'huile d'olive.

Enfourner pour 18 à 22 min, jusqu'à ce que le fromage ait fondu et la pâte légèrement dorée sur les côtes.

Avant de servir , poivrer et quelques pincées de piment rouge!

