

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Chou kale et kaki bowl



[rapide](#) [facile](#) [chou](#) [avocat](#) [vegan](#) [veggie](#)

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

### Ingrédients

**Pour 2 personnes**

- 1 avocat
- 2 grandes feuilles de chou kale
- 1 gros kaki
- 1 fruit de la passion
- 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- Fleur de sel
- Poivre noir

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Découpez l'avocat et le kaki en tranches.
3. Dès que l'eau bout, déposez les feuilles de kale sur le tamis pour 1 minute 30 afin d'assouplir les feuilles tout en conservant les nutriments.
4. Mélangez l'huile d'olive avec la chair et les pépins du fruit de la passion.
5. Dans un bol plat déposez une grande rondelle de kaki au fond puis une feuille de kale débarrassée de la tige centrale sur laquelle vous déposez 3 ou 4 tranches d'avocat en soleil, puis un petit morceau de kaki.
6. Versez la sauce sur la préparation avec un peu de fleur de sel et de poivre concassé.

*Cette entrée exotique et pleine de saveurs a été réalisée par Isa.K du site "souffle vital"*

*Variations délicieuses : vous pouvez remplacer le kaki par une mangue et les fruits de la passion par des citrons-caviar.*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)