

**Temps de cuisson :**

**Temps de préparation :**

**Degré de difficulté :** Facile

**Portion :**



## Chou frisé à l'érable croustillant

### Ingrédients :

- 1 tête de chou frisé
- Sirop d'érable clair
- Huile d'olive
- Sel de mer

### Marche à suivre :

1. Préchauffer le four a 350 °F.
2. Mettre du papier parchemin sur une plaque de cuisson et installer une grille à pâtisserie par-dessus.
3. Couper le chou frisé afin de retirer les tiges et ensuite couper celui-ci en lanières de 3 centimètres de largeur.
4. Légèrement enduire les feuilles de chou frisé d'huile d'olive puis de sirop d'érable.
5. Assaisonner légèrement le tout de sel de mer.
6. Placer le chou frisé sur la grille à pâtisserie et mettre au four pendant 12 à 15 minutes afin que celui-ci devienne croustillant.
7. Retirer le tout du four et laisser refroidir de 3 à 5 minutes.
8. Enlever le chou frisé de la grille et placer le tout sur du papier parchemin.
9. Laisser refroidir de nouveau jusqu'à ce que le chou frisé atteigne la température de la pièce.
10. Le tout est prêt à déguster !  
Attention : cette recette est à consommer dans les 24 heures.