



4 personnes



10 minutes



45 minutes

Blettes à l'italienne

1- Lavez les blettes sous un filet d'eau froide et coupez-les en morceaux. Portez une casserole d'eau à ébullition, ajoutez 1 CS de sel et les blettes. Laissez cuire à frémissement pendant 30min et égouttez les blettes.

2- Epluchez l'ail et les oignons. Faites revenir dans un peu d'huile, les oignons hachés à feu doux pendant 5min en remuant, ajoutez l'ail pressé, faites cuire encore 2min en remuant.

3- Ajoutez le coulis de tomates, le laurier, salez et poivrez. Mélangez bien, ajoutez les blettes, mélangez et couvrez. Laissez cuire pendant 15min à feu doux, en remuant de temps en temps.

4- Parsemez le plat de basilic émincé et servez-le avec le parmesan râpé.

1kg de blettes
400g de coulis de tomates
2 oignons
3 gousses d'ail
2 feuilles de laurier
Quelques feuilles de basilic
4 à 6 CS de parmesan râpé
4 CS d'huile d'olive
Sel et poivre