

# Blettes à la marocaine



4 pour  
personnes



15' préparation

55' cuisson

Niveau  
**FACILE**

## Ingrédients

- Huile d'olive
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 1 botte de blettes
- 1 boîte de pois chiches
- Cumin
- Piment d'espelette
- Sel, poivre

Bon appétit !



- 1 Préparer les blettes : ôter les filaments et les couper en petits bâtonnets. Garder le vert et le couper grossièrement.
- 2 Faire bouillir une grande casserole d'eau salée et y plonger les bâtonnets de blettes ainsi que le vert. Faire cuire environ 25 minutes après ébullition, jusqu'à ce que la lame d'un couteau s'enfonce facilement dans un morceau de blette.
- 3 Faire revenir les oignons émincés dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Une fois qu'ils sont dorés et qu'ils sont bien fondants, ajouter la boîte de tomates pelées. Mélanger et faire revenir sur feu moyen pendant environ 15 minutes. Poivrer et saler, ajouter les épices : le cumin et le piment. Mélanger à cette préparation les blettes cuites ainsi que les pois chiches.
- 4 Continuer la cuisson sur feu doux et laisser mijoter environ 35 minutes environ.