

# Blettes à la provençale



**15'** préparation  
**20'** cuisson

Niveau  
**FACILE**

## Ingrédients

- Huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 210 g de coulis de tomate
- 1 botte de blettes
- 1 échalote
- 15 olives noires
- Herbes de Provence
- Sel, poivre



BON APPÉTIT !

**1** Laver et sécher les blettes. Les découper finement.

**2** Eplucher l'ail et l'échalote, puis les émincer.

**3** Chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou un wok. Mettre les blettes finement découpée (feuilles et tronc) avec l'ail et l'échalote émincés. Remuer à l'aide d'une spatule en bois et une fois cuits, baisser la température.

**4** Ajouter le coulis de tomates, les herbes de Provence, un peu d'huile d'olive et les olives. Saler, poivrer et mélanger. Laisser mijoter 15 minutes à couvert.  
Déguster simplement comme ça ou avec une céréale et une légumineuse.

# GALETTES DE BLETTES, QUINOA ET COMTÉ



30'  
15'

PRÉPARATION

CUISSON

NIVEAU

FACILE

## INGRÉDIENTS

- 100G DE QUINOA
- 250 G DE BLETTES (FEUILLES ET CÔTES)
- ½ OIGNON ROUGE
- 1 CAROTTE RÂPÉE
- 50 G DE FARINE DE SARRASIN
- 70G FÉCULE DE MAIS
- 2 œUFS
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 C À C DE MOUTARDE À L'ANCIENNE
- 120 G DE COMPTÉ RÂPÉ
- SEL, POIVRE



VOUS POUVEZ AUSSI Y METTRE LES HERBES DE VOTRE CHOIX !

1

RINGEZ LE QUINOA PUIS LE FAIRE CUIRE 15 MINUTES DANS UN VOLUME D'EAU BOUILLANTE. BIEN ÉGOUTTER.

2

LAVEZ ET COUPEZ LES BLETTES GROSSIÈREMENT ET LES FAIRE CUIRE À LA VAPEUR UNE PETITE DIZAINE DE MINUTES.

3

AJOUTEZ LES INGRÉDIENTS DANS UN MIXEUR. MIXEZ PAR À-COUPS. LA CONSISTANCE DOIT ÊTRE PÂTEUSE, LA FÉCULE ET LA FARINE ET LES œUFS DOIVENT ÊTRE BIEN MÉLANGÉS.

4

POUR FAÇONNER LES GALETTES : MOUILLEZ-VOUS LES MAINS (LA PÂTE COLLERA MOINS AUX MAINS) !

5

FAITES CHAUFFER UN FOND D'HUILE D'OLIVE DANS UNE POÊLE À FEU MOYEN. UNE FOIS QUE L'HUILE EST BIEN CHAUDE, FORMEZ LES GALETTES UNE À UNE ET METTEZ LES DANS LA POÊLE. FAIRE CUIRE LES GALETTES 2 À 3 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ ! ATTENTION AUX ÉCLABOUSSURES D'HUILE !

VOILÀ C'EST PRÊT ! ON PEUT DÉGUSTER CES GALETTES DANS DES BURGERS VÉGÉTARIENS ! OU TOUT SIMPLEMENT AVEC UNE SALADE VERTE !



# Houmous de côte de blettes



4 pour personnes



10' préparation

15' cuisson

Niveau

**FACILE**

## Ingrédients

- Côtes d'une botte de blettes
- 2-3 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 cui.soupe de crème de sésame
- 100 g de pois chiche cuits
- Sel
- Huile d'olive
- Sel



- 1 Laver les blettes puis récupérer les côtes et réserver les feuilles vertes pour une autre utilisation (elles se conservent facilement au frigo dans un sachet fermé).
- 2 Couper les blancs de blette en petits morceaux et les faire cuire dans une eau salée bouillante pendant environ 15 minutes. Egoutter et laisser refroidir.
- 3 Eplucher les gousses d'ail et pressé le citron afin d'obtenir du jus.
- 4 Mixer ensemble : les côtes de blette cuites, l'ail, les pois chiche
- 5 Ajouter au fur et à mesure le jus de citron et le sel et goûter pour rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 6 Rehausser d'un filet d'huile d'olive et si vous le désirez, parsemer de pignons de pin torréfiés .



BON APPÉTIT !