

COTES DE BLETTES A LA TOMATE :

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

- 1 kg de côtes de blettes (bettes à cardes)
- 2 tomates
- 1 oignon
- un peu de crème
- sel
- huile d'olive

Préparation :

Pour commencer laver les côtes de bettes, couper les extrémités et garder seulement les feuilles vertes en bon état.

Ensuite couper les côtes de bettes en petits dés et les feuilles vertes en lamelles.

Porter de l'eau salée à ébullition et blanchir les côtes de bettes pendant 5 min.

Retirer et égoutter. Garder de côté.

Dans la même casserole mettre à fondre l'oignon que vous aurez émincé dans un peu d'huile d'olive.

Couper les tomates en dés et ajouter.

Ensuite mettre les côtes de bettes, les feuilles avec les tomates et l'oignon et cuire 5 min. En fin de cuisson rajouter un peu de crème.