

## Blettes au Wok au curry

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 mn

Ingrédients : 1 botte de blettes, 1 gros oignon, huile d'olive ou d'arachide; 20 cl de crème fraîche, curry, sel, poivre.

Enlever la partie des feuilles abîmée des blettes en conservant au maximum les parties vertes puis émincer.

Eplucher puis émincer l'oignon.

Faire chauffer l'huile à feu très vif, y mettre l'oignon. Laisser revenir 1 mn, puis ajouter les blettes.

Maintenir à feu vif 3 à 5 minutes.

Baisser le feu, ajouter la crème fraîche et le curry, assaisonnez de sel, poivre.

Variantes :

- lait de coco au lieu de crème fraîche
- piment d'espelette au lieu de curry