



Extrait du AMAP Court-Circuit Saint-Denis

<http://www.amap-court-circuit.org/spip.php?article13>

Blettes

- Recettes -

Date de mise en ligne : jeudi 7 octobre 2010

AMAP Court-Circuit Saint-Denis



- ▶ 1 oignon émincé
- ▶ 1 cuillerée à café d'ail
- ▶ 1 cuillerée à café de gingembre
- ▶ herbes de Provence
- ▶ 2 à 3 tomates coupées en cubes
- ▶ huile

Faire tout d'abord cuire les feuilles de blettes dans de l'eau pdt 5 min.
Les émincer.

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile, puis ajouter l'ail, le gingembre et les herbes.

Ajoutez les tomates, saler, poivrer, mouiller avec un verre d'eau.

Laisser cuire et réduire.

Au bout de 10 min à feu moyen, ajouter les blettes et laisser cuire quelques minutes.

(par Nathalie)