



Extrait du AMAP Court-Circuit Saint-Denis

<http://www.amap-court-circuit.org/spip.php?article12>

Blettes au tahiné

- Recettes -

Date de mise en ligne : lundi 4 octobre 2010

AMAP Court-Circuit Saint-Denis

Blettes au tahiné

Tahiné : pâte de sésame à acheter dans une épicerie arabe ou libanaise environ 3.50 E le pot.

- ▶ Couper le blanc des blettes en petits tronçons, se débarrasser des fils.
- ▶ Réserver le vert et faire cuire comme des épinards soit pour faire une soupe avec des p. de terre soit pour faire une omelette.
- ▶ Faire cuire une vingtaine de minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- ▶ Bien égoutter, réduire en purée, ajouter une bonne dose de pâte de sésame, du jus de citron, un peu d'eau afin d'obtenir une pâte homogène
- ▶ Déguster en entrée sur une tranche de bon pain et parsemant de graines de sésame

Merci François