



IDEE RECETTE

GRATIN DE BLETTES

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 kg de bettes
- 50 g de beurre
- 40 g de farine
- 50 cl de lait
- 3 jaunes d'oeufs
- 75 g de fromage râpé
- sel, poivre et noix de muscade

Préparation :

Cuire les bettes 20 minutes à l'eau bouillante. Les égoutter et les couper en morceaux. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Beurrer un plat à four et y disposer les bettes. Préparer la sauce béchamel : faire blondir la farine dans 30 g de beurre fondu sur feu moyen. Ajouter le lait, laisser épaissir en remuant puis assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée. Hors du feu incorporer les jaunes d'oeufs et le gruyère.

Verser la sauce sur les bettes et enfourner 20 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit doré

BON APPETIT



IDEE RECETTE

GRATIN DE BLETTES

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 kg de bettes
- 50 g de beurre
- 40 g de farine
- 50 cl de lait
- 3 jaunes d'oeufs
- 75 g de fromage râpé
- sel, poivre et noix de muscade

Préparation :

Cuire les bettes 20 minutes à l'eau bouillante. Les égoutter et les couper en morceaux. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Beurrer un plat à four et y disposer les bettes. Préparer la sauce béchamel : faire blondir la farine dans 30 g de beurre fondu sur feu moyen. Ajouter le lait, laisser épaissir en remuant puis assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée. Hors du feu incorporer les jaunes d'oeufs et le gruyère.

Verser la sauce sur les bettes et enfourner 20 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit doré

BON APPETIT



IDEE RECETTE

GRATIN DE BLETTES

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 kg de bettes
- 50 g de beurre
- 40 g de farine
- 50 cl de lait
- 3 jaunes d'oeufs
- 75 g de fromage râpé
- sel, poivre et noix de muscade

Préparation :

Cuire les bettes 20 minutes à l'eau bouillante. Les égoutter et les couper en morceaux. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Beurrer un plat à four et y disposer les bettes. Préparer la sauce béchamel : faire blondir la farine dans 30 g de beurre fondu sur feu moyen. Ajouter le lait, laisser épaissir en remuant puis assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée. Hors du feu incorporer les jaunes d'oeufs et le gruyère.

Verser la sauce sur les bettes et enfourner 20 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit doré

BON APPETIT





IDEE RECETTE

**QUICHE AU VERT DE
BLETTES ET FETA**

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 300/400 g de vert de blettes blanchis et égouttés
- 200 g de feta
- 100 g de lardons nature
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 3 oeufs
- sel, poivre, ail semoule
- gruyère râpé

Préparation :

Faire suer les vert de blette dans une poêle antiadhésive pour qu'ils rendent l'eau qui leur reste;

Faire revenir les lardons

Mélanger aux blettes avec la feta émiettée;
Battre les oeufs, la crème, le sel, le poivre et l'ail semoule et l'incorporer au reste;

Disposer le tout sur la pâte feuilletée préalablement piquée avec une fourchette.

Parsemer de gruyère.

Mettre au four (préchauffé à 180°C) pendant 20 minutes.

BON APPETIT



IDEE RECETTE

**QUICHE AU VERT DE
BLETTES ET FETA**

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 300/400 g de vert de blettes blanchis et égouttés
- 200 g de feta
- 100 g de lardons nature
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 3 oeufs
- sel, poivre, ail semoule
- gruyère râpé

Préparation :

Faire suer les vert de blette dans une poêle antiadhésive pour qu'ils rendent l'eau qui leur reste;

Faire revenir les lardons

Mélanger aux blettes avec la feta émiettée;
Battre les oeufs, la crème, le sel, le poivre et l'ail semoule et l'incorporer au reste;

Disposer le tout sur la pâte feuilletée préalablement piquée avec une fourchette.

Parsemer de gruyère.

Mettre au four (préchauffé à 180°C) pendant 20 minutes.

BON APPETIT



IDEE RECETTE

**QUICHE AU VERT DE
BLETTES ET FETA**

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 300/400 g de vert de blettes blanchis et égouttés
- 200 g de feta
- 100 g de lardons nature
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 3 oeufs
- sel, poivre, ail semoule
- gruyère râpé

Préparation :

Faire suer les vert de blette dans une poêle antiadhésive pour qu'ils rendent l'eau qui leur reste;

Faire revenir les lardons

Mélanger aux blettes avec la feta émiettée;
Battre les oeufs, la crème, le sel, le poivre et l'ail semoule et l'incorporer au reste;

Disposer le tout sur la pâte feuilletée préalablement piquée avec une fourchette.

Parsemer de gruyère.

Mettre au four (préchauffé à 180°C) pendant 20 minutes.

BON APPETIT

