



IDEE RECETTE

COTES DE BLETTES A LA TOMATES

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :-

- 1 kg de côtes de blettes
- 2 tomates
- 1 oignon
- un peu de crème
- sel poivre ail
- huile d'olives

Préparation de la recette :

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

Porter de l'eau salée à ébullition et blanchir les 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'olives, l'ail.

Couper les tomates en dés et ajouter.

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

Servez avec un peu de fromage dessus et une viande grillée.

BON APPETIT



IDEE RECETTE

COTES DE BLETTES A LA TOMATES

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :-

- 1 kg de côtes de blettes
- 2 tomates
- 1 oignon
- un peu de crème
- sel poivre ail
- huile d'olives

Préparation de la recette :

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

Porter de l'eau salée à ébullition et blanchir les 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'olives, l'ail.

Couper les tomates en dés et ajouter.

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

Servez avec un peu de fromage dessus et une viande grillée.

BON APPETIT



IDEE RECETTE

COTES DE BLETTES A LA TOMATES

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :-

- 1 kg de côtes de blettes
- 2 tomates
- 1 oignon
- un peu de crème
- sel poivre ail
- huile d'olives

Préparation de la recette :

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

Porter de l'eau salée à ébullition et blanchir les 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'olives, l'ail.

Couper les tomates en dés et ajouter.

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

Servez avec un peu de fromage dessus et une viande grillée.

BON APPETIT

