



Blettes façon pesto

Difficulté :    

Préparation : 30h

Coût : 7€

Pour : 2 personnes

Ingrédients

1 botte de blette

2 gousses d'ail

Une poignée d'amande ou de noisette à concasser

4 cuillères à soupe de parmesan rapé (optionnel)

1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou de sauce soja (selon vos goûts)

1/2 botte de persil

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre et pourquoi pas un peu de curry si vous en avez envie !

Préparation

- Laver les blettes. Séparer au couteau le vert des côtes (le blanc). Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole.
- Couper les côtes en tronçons de 2 cm environ. Plonger les tronçons dans l'eau et faire blanchir 5 bonnes minutes. Égoutter puis faire revenir à feu moyen dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter le persil.
- Laisser cuire 5 minutes en remuant régulièrement. Ajouter le vinaigre balsamique (ou la sauce soja). Faire cuire 2 minutes puis réserver.
- Hacher grossièrement les verts de blettes. Émincer l'ail. Faire revenir les verts de blettes et l'ail dans une poêle avec de l'huile d'olive. Saler. Après 5 minutes, ajouter la moitié des amandes et du parmesan.
- Quand le parmesan est fondu, retirer du feu. Saupoudrez votre assiette avec le reste des amandes (ou noisettes) et du parmesan.

