

BETTES A LA TOMATE

Bettes débarrassées de la feuille, sautées au wok et braisées dans une purée de tomates, adoucie à la carotte.

côtes de bette

1 oignon

2-3 gousses ail

2-3 Carottes

purée de tomates

herbes aromatiques

assaisonnement (sel poivre)



4 portions



1. Séparer les feuilles vertes pour une autre préparation, des cotes blanches Enlever les fils sur chaque face et couper le bout noirci



2. Tailler les côtes en petits morceaux et rincer à l'eau claire



3. Préparer la garniture aromatique (oignon, ail, carottes) et faire revenir dans un peu d'huile d'olive



4. Après quelques minutes, ajouter les bettes en morceaux et faire revenir encore quelques minutes



5. Ajouter la purée de tomate, les herbes aromatiques, l'assaisonnement



6. Couvrir et laisser mijoter 20-30 minutes à feu doux



7. Servir. Quantité pour au moins 3-4 assiettes, avec une botte de bettes.