

BETTES OU BLETTES MINUTE

BETTES OU BLETTES MINUTE est aussi rapide que faire cuire des pâtes. Apport optimal de fibres, chlorophylle et ail pour purifier le tube digestif, tout en comblant la satiété. Difficile de se passer d'un plat aussi savoureux et simplissime à préparer.

2 bottes bettes
1 cube bouillon cube aux légumes
3-4 càs crème de riz
2-3 càs huile d'olive
4-5 càs ail



🕒 5 minutes
🔥 5-10 minutes
🍴 2-3 assiettes



1. Choisir des blettes fraîchement cueillies, bien fermes, bio si possibles



2. Couper la base et détailler les branches, qui seront trempées dans de l'eau vinaigrée puis rincées



3. Égoutter et couper en travers finement les blettes entières (feuilles + tiges)



4. Chauffer de l'huile d'olive dans un wok et verser les blettes taillées, puis ajouter l'ail



5. Mélanger et cuire à feu vif 2-3 minutes, le volume va réduire rapidement



6. Diluer en écrasant un bouillon cube aux légumes dans un bol d'eau, ajouter aux blettes et mélanger



7. Baisser le feu et laisser mijoter



8. Ajouter de la crème de riz au jus de cuisson



9. Finir de cuire à feu doux 2-3 minutes, couvert.



10. Servir chaud



11. Consommer à volonté