BLETTES A LA CRÈME SPIRULINE

Une autre façon d'utiliser la spiruline alimentaire, ce super aliment chargé de nutriments (vitamines dont la B12, minéraux, oligoéléments, enzymes, antioxydants, chlorophylle, acides aminés, acides gras essentiels...)

500 gr blettes
400 ml lait végétal
30 gr maïzéna
1 càs purée d'amandes
1 càs spiruline
Sel - poivre
Noix de muscade

20 minutes
15 minutes
4 portions

1. Laisse tremper les blettes 5 minutes dans de l'eau additionnée de vinaigre blanc, puis rincer à l'eau courante

2. Émincer les blettes de la tige au bout des feuilles

3. Déposer dans le panier vapeur

4. cuire 10 minutes vapeur douce et réserver

5. Préparer une sauce blanche avec le lait d'amande et la maïzéna

6. Diluer la maïzena dans un peu de lait froid

7. Ajouter sel, poivre, muscade et mettre à chauffer à feu moyen

8. Verser la maïzéna dissoute dans le reste du lait et bien mélanger

9. Ajouter la purée d'amande (ou cajou) qui va se dissoudre à la chaleur

10. Remuer sans arrêt jusqu'à épaississement (5 minutes)

11. Dans un bol verser la spiruline en poudre

12. Ajouter petit à petit la crème chaude en mélangeant

13. Dès que la spiruline est bien diluée mélanger à toute la sauce blanche et verser sur les blettes

14. Bien mélanger le tout. Les blettes avaient un peu été mélangées à la sauce sans spiruline, mais ce n'est pas obligatoire

15. Servir chaud. On pourrait éventuellement ajouter un peu de riz ou autre féculent

16. Déguster.