

CÔTES DE BLETTES PERSILLÉES AU CURRY

Le cœur des blettes pour des plats à faible teneur calorique, pour un apport intéressant en fibres. Agrémenté d'épices il n'en reste pas moins un plat très savoureux.

1 botte blettes
1 cébette
3 càs persil hâché
4-5 gousses ail
sel
1 càs curry d'épices



 10 minutes
 10 minutes
 3 portions



1. Prélever les côtes de blettes en séparant des feuilles vertes préparées à part dans la recette : [Nems aux blettes](#)



2. Une fois les côtes entières séparées les rincer à l'eau courante



3. Puis prélever les fils en faisant une raie à 1 cm du bord large et tirant dans un sens puis dans l'autre



4. On enlève ainsi des fils qui rendront ce légume plus tendre mais ce n'est pas grave si l'on ne le fait pas, ce sera des fibres en plus pour faciliter la digestion



5. Trancher les côtes en petits dés



6. Faire chauffer quelques gousses d'ail dans de l'huile d'olive



7. Puis ajouter les blettes



8. Ajouter sel, poivre, épices (curry...)



9. Ajouter une cébette ou une échalote pour donner plus de goût



10. Verser dans le mélange et laisser cuire environ 15 minutes à feu moyen



11. Ajouter du persil en fin de cuisson



12. Couvrir pour laisser reposer avant de consommer pour accompagner les [Nems aux blettes](#), ou une autre préparation riche en féculents/protéines