




# CRÈME DE BLETTES AUX POMMES DE TERRE

Recette de blettes dites aussi bettes, un légume très riche sur le plan nutritionnel grâce aux feuilles foncées, par leur richesse en protéines, calcium, potassium, vit A, vit K etc. Les pommes de terres vapeur s'associent très bien à cette crème onctueuse et saine.

800 gr blettes  
1.5 kg Pommes de terre  
2 càs huile d'olive  
2 càs purée de cajou  
20 cl lait d'amande  
assaisonnement

Noix de muscade



 15 minutes  
 15-20 minutes  
 4 portions



1. Laver les blettes après les avoir laissés tremper dans de l'eau vinaigrée environ 5-10 minutes



2. Dans le même temps, mettre à cuire les pommes de terre à la vapeur (10 minutes maximum à l'autocuiseur)



3. Trancher les blettes de la tige jusqu'au bout de la feuille, en procédant par bouquets. Le volume est très important dans cette préparation



4. Faire réduire le volume des blettes en les divisant en deux. Cuisson au wok chacune des moitiés, dans très peu d'huile d'olive, la réduction est très rapide (moins de 5 minutes)



5. Rassembler les 2 moitiés et continuer à mijoter à couvert, ce qui laisse apparaître du jus



6. Ajouter à ce jus une cuillère à soupe de purée de cajou (cette étape peut être facultative)



7. Puis une seconde cuillère s'il y a suffisamment de jus, qui va devenir blanc. Bien mélanger les blettes avec leur jus blanc



8. Ajouter l'assaisonnement : sel, poivre, noix de muscade



9. Ajouter une brique de lait d'amande (ou un autre lait végétal). Bien mélanger.



**10.** Laisser mijoter environ 10 minutes



**11.** Le jus a diminué pour laisser place à une crème onctueuse



**12.** Les pommes de terre une fois cuites, laisser refroidir et peler



**13.** Couper les pommes de terre en tranches d'un cm environ, prêtes pour le dressage



**14.** Dressage : disposer quelques pommes de terre au fond de l'assiette et verser par dessus la crème de blettes bien chaude



**15.** Ce mélange est succulent et assez consistant pour un plat principal