

FEUILLES DE BETTES A LA CREME

Feuilles de bettes cuites vapeur douce, à la béchamel végétale au lait d'avoine et la crème de coco.

1 botte bettes
lait d'avoine
féculé de pomme de terre
crème de coco
muscade
Sel - poivre



3-4 portions



1. Couper et récupérer la partie verte des bettes (les côtes sont utilisées pour une autre préparation) Laisser tremper dans de l'eau froide vinaigrée Cuire à la vapeur douce environ 5-10 minutes



2. Une fois cuite, laisser refroidir, presser pour dégorger l'eau de la vapeur, puis tailler par poignées, en lamelles dans 2 sens.



3. Mettre un peu de lait dans une petite casserole (car il y a peu de vert de bette), et diluer 2 cuillères à soupe de féculé dans du lait d'avoine froid - Mélanger avec le reste du lait



4. Ajouter l'assaisonnement : sel, poivre, noix de muscade en poudre ou à râper



5. Cuire à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à épaississement Ajouter le lait de coco (ou crème) et mélanger



6. Verser la béchamel sur les bettes Mélanger le tout



7. Déguster chaud. Une botte de bette pour 3-4 assiettes environ