

SOUPE AUX BLETTES ET LENTILLES DU PUY

4 PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 25 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **400 g** de feuilles de blettes
- **100 g** de lentilles du Puy
- **1 oignon** ■ **1 gousse** d'ail
- **1 citron** ■ **1 l** d'eau
- **1 c à soupe** d'huile d'olive
- Sel, cumin, feuilles de coriandre

Préparez les légumes, pelez et émincez l'oignon et l'ail. Lavez les feuilles de blettes et de coriandre, coupez-les en fines lamelles. Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans l'huile. Ajoutez les lentilles, remuez avant d'ajouter l'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes à couvert. Incorporez les blettes et les feuilles de coriandre, l'ail et le sel. Laissez cuire encore 5 à 10 minutes. Servez cette soupe avec un quart de citron.

Pour une soupe plus gourmande, vous pouvez ajouter des dés de jambon de montagne ou des lardons poêlés.

TOURTE AUX BLETTES

6 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 1 H.

INGRÉDIENTS :

- **1 kilo** de blettes avec de belles feuilles
- **250 g** de chair à saucisse
- **2 gousses** d'ail ■ **1 oignon**
- **2 pâtes** brisées ■ **1 oeuf** ■ **Beurre**

Nettoyez les blettes sous l'eau claire, séparez les feuilles des côtes. Gardez les côtes pour une autre recette. Faites cuire les feuilles 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez puis hachez les feuilles. Dans une casserole, faites dorer la chair à saucisse, l'oignon émincé et l'ail haché. Ajoutez les feuilles hachées, mélangez bien et laissez cuire encore 5 minutes à feu doux. Préchauffez le four à 200°C. Pendant ce temps, étalez la pâte brisée dans un moule, piquez-la à l'aide d'une fourchette. Ajoutez la farce, puis recouvrir avec la deuxième pâte brisée préalablement piquée. Dorez la pâte avec un jaune d'œuf. Enfourez 45 minutes.





CÔTES DE BLETTES SAUTÉES À LA TOMATE

4 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 40 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kilo de blettes
- 4 tomates
- 1 échalote ou petits oignons blancs
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de persil haché
- Sel et poivre

Enlevez les feuilles et gardez les côtes. Nettoyez et effilez les côtes, puis coupez-les en morceaux de 3 à 4 cm. Faites cuire les côtes dans une eau bouillante salée environ 20 minutes, égouttez-les. Lavez les tomates. Faites chauffer dans une poêle l'huile, l'échalote, remuez, ajoutez les tomates coupées en dés, laissez mijoter à feu doux 10 minutes puis ajoutez les blettes, salez et poivrez, puis laissez mijoter à couvert 10 minutes. Présentez-les avec du persil ciselé.



PETITS GRATINS DE BLETTES AU JAMBON CRU

4 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 40 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kilo de côtes de blettes
- 0,5 l de lait ■ 30 g de beurre
- 30 g de farine ■ 2 jaunes d'œufs
- 300 g de lamelles fines de jambon cru
- Fromage de chèvre frais
- Sel, poivre, noix de muscade



Effilez, lavez et taillez en lanières les côtes de blettes. Faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.

Faites une béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, remuez vivement et versez doucement le lait chaud, tout en remuant jusqu'à épaississement. En fin de cuisson, ajoutez les jaunes d'œufs, les côtes de blettes, assaisonnez. Chemisez un ramequin avec le jambon cru. Complétez avec la préparation, émiettez le fromage de chèvre, et faites gratiner 15 minutes au four à 190°C.

Les côtes se préparent aussi en gratin avec un roux, dans ce cas, prenez la recette de la béchamel et remplacez le lait par de l'eau, placez le mélange dans un grand plat, saupoudrez de chapelure et faites gratiner au four.