

Blettes à l'indienne

Temps de préparation : 15 min – Temps de cuisson : 20 min

Ingrédient(s) (pour 4 personnes) :

- 400 g de branches de blettes coupées en morceaux (séparez le blanc et le vert)
- Quelques pulvérisations d'huile
- 50 g d'oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de curry
- 1 c. à s. de curcuma
- 1 c. à c. de moutarde forte
- Le jus d'un citron vert
- Sel et poivre

Etapas de préparations :

- 1) Râpez l'ail sur le bout des dents d'une fourchette et émincez très finement l'oignon.
- 2) Chauffez l'huile dans une poêle puis ajoutez l'ail et l'oignon et la partie blanche des blettes, le curry et le curcuma, la moutarde et mélangez. Ajoutez un peu d'eau et faites cuire à couvert pendant 5 ou 6 min à feu vif.
- 3) Ajoutez les feuilles de blettes et mélangez bien. Salez et laissez cuire 10 min à feu moyen.
- 4) A la fin, ajoutez le jus de citron et éteindre le feu.