

# Gratin de blettes à l'ail des ours



"Une recette réalisée avec les premières blettes (bettes, bettes à carde, poirées...) à laquelle j'ai ajouté de l'ail des ours."

## Les Ingrédients :

(Pour 6 à 8 personnes) :

- 5 à 6 belles grandes [blettes](#) (côtes et feuille)
- 20 feuilles d'[ail des ours](#)
- 200 ml de crème fraîche épaisse
- 100 g de gruyère râpé
- Chapelure
- Beurre demi-sel
- Huile d'olive
- Noix de muscade râpée
- Sel et poivre

## Les Étapes :

Rincez l'[ail des ours](#) et les [blettes](#). Séparez les côtes des feuilles de [blettes](#). Hachez les feuilles de [blettes](#) et l'[ail des ours](#) finement puis coupez les côtes en petits tronçons. Faites revenir les côtes de [blettes](#) dans un filet d'huile d'olive pendant environ 10 minutes. Ajoutez les feuilles de [blettes](#) et l'[ail des ours](#) et laissez cuire environ 10 minutes en mélangeant régulièrement.

Lorsque les [blettes](#) ont rendu leur eau de cuisson, ajoutez une cuillère à soupe de farine, donnez quelques tours de cuillères en bois. Ajoutez la crème, l'œuf battu et le râpé. Mélangez.

Versez le mélange dans un plat à gratin. Répartissez la chapelure et le beurre demi-sel coupé en petits cubes.

Enfournez environ 30 minutes dans le milieu du four à 210-220°C.

## Et Que Dire De Plus ?

- Consultez la fiche-plante sauvage : [Ail des ours](#).
- Ajoutez un petit [poireau](#) à la préparation.
- Remplacez la crème fraîche épaisse par du lait entier.

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/gratin-de-blettes-a-lail-des-ours>