

Poêlée de feuilles de bettes à l'ail



“ Contrairement à hier, où je vous proposais un accompagnement tout simple à base de côtes de bettes, en voici un second concocté avec les feuilles de bettes ! ”

Les Ingrédients :

Pour 2 à 4 personnes :

- 250 à 350 g de feuilles de [bettes](#)
- 1 tout petit [oignon](#) (ou 1 [échalote](#))
- 3 gousses d'[ail](#)
- Huile d'olive
- Noix de muscade
- Sel et poivre

Les Étapes :

Rincez puis émincez les feuilles de bettes. Épluchez puis hachez l'oignon. Épluchez les gousses d'ail.

Dans une grande poêle anti-adhésive, faites fondre les feuilles de bettes émincées. Ajoutez l'ail et l'oignon hachés puis faites fondre pendant quelques minutes supplémentaires. Mouillez légèrement d'eau. Assaisonnez de muscade, sel et poivre puis laissez réduire.

Servez bien chaud.

Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

- Pourquoi ne pas mouiller les feuilles avec un reste de bouillon de légumes ou de volaille.
- Une recette publiée sur mon ancien blog en novembre 2008.
- Tout savoir sur les [bettes](#), [blettes](#) ou [poirées à carde](#).