

# Sauté de côtes de bettes au poivron



“ Un accompagnement tout simple et rapide à préparer ! ”

## Les Ingrédients :

Pour 2 à 4 personnes :

- 500 g de côtes de [bettes](#)
- 1 [poivron](#) rouge (ou 4 poivrons longs)
- 1 gros [oignon](#)
- 2 gousses d'[ail](#)
- 100 g de fromage de brebis
- Huile d'olive
- Paprika
- Sel et poivre

## Les Étapes :

Rincez puis émincez les côtes de bettes. Épluchez puis hachez l'oignon. Épluchez les gousses d'ail. Coupez le(s) poivron(s) en lamelles après l'avoir épépiné.

Dans une grande poêle anti-adhésive, faites fondre les lamelles de poivrons avec l'ail et l'oignon hachés. Ajoutez les côtes de blettes puis faites fondre pendant une dizaine de minutes supplémentaires. Mouillez d'un fond d'eau. Assaisonnez de paprika, sel et poivre puis laissez réduire.

Servez bien chaud avec des dés de fromage de brebis.

Dégustez !

## Et Que Dire De Plus ?

- Une recette publiée sur mon ancien blog en décembre 2008.
- Tout savoir sur les [bettes](#), [blettes](#) ou [poirées à carde](#).