



Profiter de la saveur amère avec les blettes et cardons



COTES DE BLETTES SAUTÉES AVEC DES CAROTTES DÉCOUPÉES À LA JAPONAISES

Couper les côtes de blettes en morceaux de 3 à 5 cm de large
Couper les carottes en petits morceaux (1 cm environ d'épaisseur) selon la méthode du taille crayon (appelée aussi en biseau)
Faire chauffer légèrement un peu d'huile d'olive avec 1 cs d'eau
Faire revenir les blettes et les carottes quelques secondes, puis ajouter du gros sel et un peu d'eau si besoin
Couvrir avec un couvercle transparent et laisser cuire 1 à 2 minutes
Ajouter les verts de blettes par-dessus sans remuer, couvrir et laisser cuire pas trop longtemps (1 à 2 minutes) jusqu'à obtenir une belle couleur de chlorophylle
Dégustez sans tarder !

CARDONS

Éplucher les cardons en retirant les fils des tiges, la peau et les feuilles
Les couper en tronçons de 2 à 3 cm
Faire cuire 30 min environ (à ajuster selon votre goût) dans une marmite d'eau salée
Egoutter les cardons
Déguster tels quels, avec une sauce de votre choix, ou bien réincorporez les cardons dans une recette de votre choix à base de légumes ! (de type gratin ou ragoût de légumes)



Légumes oubliés

29 janvier 2023 - Grigny

www.legoutdusainple.com/cuisine-crest
legoutdusainple@gmail.com

