

RECETTE CUISINE des GONES

BLETTES A LA MOËLLE

Ingrédients :

- 2 bottes de blettes (Bette à cardes ou blettes)
- 1 citron
- 50 gr de beurre
- 2 os à moëlle
- persil haché
- sel et poivre

Recette:

- Épluchez les blettes en ne gardant que les côtes, lavez-les.
- Enlevez les fils des côtes puis coupez-les en tronçons.
- Jetez-les au fur et à mesure, dans une marmite d'eau bouillante additionnée de jus de citron.
- Couvrez et laissez bouillir jusqu'à ce que les blettes soient cuites mais encore croquantes.
- (environ 15 à 20 min maxi).
- Egouttez-les soigneusement.
- Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez les blettes.
- Assaisonnez-les et remuez-les.
- Pendant la cuisson des blettes
- Bouchez les extrémités des os à moëlle de gros sel.
- Dans une casserole, porter à ébullition et y faire pocher les os à moëlle 20 minutes dans de l'eau à petits frémissements.
- Egouttez-les.
- Retirez la moëlle de l'os avec un couteau à lame fine.
- Coupez en rondelles épaisses.
- Versez les blettes sur le plat de service, garnissez avec les rondelles de moëlle.
- Ou mettre dans un plat et gratiner au four 15 minutes.
- Saupoudrez le tout de persil haché.
- Servez ce plat très chaud.

Bon Appétit