



Jeunes Bettes étuvées à l'échalote et ail



Pour 4 personnes

Cuisson et préparation 20 minutes

Difficulté Simple

Sain

Ingrédients

- 1 cajot de jeunes bettes
- 4 belles échalotes
- 3 éclats d'ail
- 20 g de beurre
- sel poivre du moulin

Préparation

1. détacher les branches de bette et les laver à grande eau (comme une laitue)
2. nettoyer et découper les échalotes et les éclats d'ail en fine brunoise (petite cube)
3. faire suer et fondre l'échalote et l'ail sur un feu doux avec le beurre
4. et jeter les bettes découpées grossièrement (si les feuilles sont trop grandes plus de 20 cm ôter la partie centrale)
5. mélanger régulièrement pour faire tomber les bettes et lors que celles-ci sont tombées baisser le feu pour faire cuire doucement les côtés.
6. saler, poivrer et servir

