



Jeunes Bettes étuvées à l'échalote et yaourt



Pour 4 personnes

Cuisson et préparation 20 minutes

Difficulté Simple

Sain

Ingrédients

- 1 cajot de jeunes bettes
- 4 belles échalotes
- une tasse de yaourt
- 20 g de beurre
- une botte de persil plat
- 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 en fine brunoise (petite cube)
3. faire suer et fondre l'échalote sur un feu doux avec le beurre
4. et jeter les bêtes découpées grossièrement (si les feuilles sont trop grandes plus de 20 cm ôter la partie centrale)
5. mélanger régulièrement pour faire tomber les bêtes et lorsque celles-ci sont tombées baisser le feu pour faire cuire doucement les côtés et ajouter la moitié du yaourt pour faciliter la cuisson .
6. laver et effeuiller le persil et le hacher grossièrement
7. saler, poivrer
8. servir en ajoutant généreusement le persil et un trait de yaourt afin de donner une touche de fraîcheur
9. Bon appétit

