

## RECETTE

### Blettes à la bolognaise

(pour 4 personnes)

Préparation : 30 mn Cuisson : 25 mn

#### Ingrédients :

- 8 côtes de blettes
- 300g de bœuf haché
- 1 pot de sauce tomate d'Unifermé
- 10cl de bouillon
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Persil
- Sel, poivre



#### Préparation:

- 1- Couper les blettes (côtes + feuilles) en tronçons puis les faire blanchir 10 minutes dans l'eau bouillante.
- 2- Emincer les oignons et l'ail, et couper le persil assez fin.
- 3- Faire revenir les oignons et l'ail dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter le bœuf quand l'oignon se colore.
- 4- Ajouter la sauce tomate, le bouillon, le persil, du sel et du poivre et bien remuer. Laisser mijoter environ 5 minutes.
- 5- Ajouter ensuite les blettes, baisser le feu et faire cuire doucement 10 minutes.

Servir bien chaud.

Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermé.fr/](http://www.unifermé.fr/) Facebook : Unifermé



## RECETTE

### Beignets de feuilles de blettes

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 5 mn

#### Ingrédients

- 4 côtes de blettes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 verres de lait
- 2 verres de farine
- 2 œufs
- Persil
- Sel et poivre
- Huile de friture



#### Préparation:

- 1- Hacher finement les verts des blettes avec l'oignon, l'ail et le persil. Mettre cette farce dans un saladier.
- 2- Rajouter les œufs, la farine et le lait. Il faut que la pâte ne soit pas trop liquide ni trop épaisse. Saler un peu.
- 3- Faire chauffer l'huile de la friture. Une fois bien chaude, faire cuire les beignets. Les faire dorer de chaque côté pas trop longtemps.
- 4- Une fois cuits les disposer sur du papier absorbant et les saupoudrer de sel.

Idéal tiède à l'apéritif ou en entrée.

Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermé.fr/](http://www.unifermé.fr/) Facebook : Unifermé



## RECETTE

### Tourte aux blettes et lardons

(pour 6 personnes)

Préparation : 45 mn

Cuisson : 30 mn

#### Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 400g de lardons
- 1 oignon haché
- 1 œuf battu
- 1 pincée de sel et poivre
- 1 kg blettes
- 2 gousses d'ail hachés
- 50ml de crème
- persil

#### Préparation:

1- Laver et découper les blettes (côtes + feuilles) avant de les cuire l'eau durant 10 min.

Les égoutter, laisser refroidir et presser pour extraire l'eau de cuisson.

2- D'autre part dans une poêle, faire cuire les oignons hachés et ajouter ensuite les lardons. Ajouter l'ail et après quelques minutes, incorporer les blettes et mélanger.

3- Verser la crème, faire chauffer le tout en mélangeant. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le persil.

4- Répartir le mélange de blettes/lardons sur la pâte brisée. Recouvrir d'une deuxième pâte brisée. Souder les bords des deux pâtes. Badigeonner le dessus de la tourte avec l'œuf battu. Pratiquer quelques petites ouvertures pour laisser échapper la vapeur.

5- Enfourner à four chaud à 210° pendant 30 minutes.



## RECETTE

### Blettes sautées à l'ail

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

#### Ingrédients :

- 8 côtes de blettes
- 2 gousses d'ail
- 2 cuill à soupe de crème fraîche d'Unifirme
- 1/2 bouquet de persil
- sel et poivre
- 1 noix de beurre

#### Préparation:

1- Séparer les côtes des feuilles de blettes, faire cuire les côtes une vingtaine de minutes à l'eau ou à la vapeur. Garder les feuilles des blettes pour faire une tourte ou des beignets par exemple.

2- Bien les égoutter, puis les faire sauter dans le beurre chaud. Quand elles sont bien dorées, rajouter l'ail pressé et le persil ciselé.

3- Faire revenir quelques instants et rajouter la crème fraîche. Faire réduire 5 minutes à feu assez vif, saler, poivrer et servir.

