

# Gratin de blettes avec ou sans gratin



- Pour : 4 personnes
- Durée : 25 mn environ
- Difficulté \*\*

## Ingrédients :

- environ 500 grammes de blettes
- 250 grammes de beurre environ (dont à peu près 100 pour le roux)
- 200 grammes de farine environ (pour le roux)
- Sel et poivre du moulin
- optionnel : Fromage rapé

## Déroulement de la recette :

- après avoir lavé à l'eau et enlevé les parties sales, séparer le blanc des blettes du vert en réservant les parties vertes
- couper les blancs en triangle puis plonger les dans l'eau bouillante pendant environ 10 mn
- ramasser les feuilles vertes en rouleau puis couper en fine lamelles d'environ 1 cm
- faire cuire 7 à 10 mn le vert à feu doux à la poêle après y avoir mis un fond de beurre avec un peu d'huile d'olive pour empêcher le beurre de brunir. Couvrir le temps de la cuisson en surveillant de temps en temps.
- mettre les parties blanches au fond d'un plat, recouvrir avec la poêlée de vert et finir avec un roux (cf. recette d'un roux)
- faire réchauffer maximum 5 minutes (le roux peut s'assécher vite) au four à 220 d° C (un préchauffage de 10 à 20 mn est conseillé).

*Votre "gratin" peut très bien se manger sans ajouter de fromage, en général je suis à court mais*

# Gratin de blettes avec ou sans gratin

*ça n'empêche pas la recette. A vous également de trouver des variantes "exotiques".*

[www.405blogs.com](http://www.405blogs.com)

[findessay.org/](http://findessay.org/)

[singleslovetips.com](http://singleslovetips.com)

[www.ag-tng.com.ua](http://www.ag-tng.com.ua)

[mexes.com.ua/](http://mexes.com.ua/)

[t-marka.ua/](http://t-marka.ua/)

[honda.ua](http://honda.ua)

[docservis.com.ua](http://docservis.com.ua)