



Salade de Blette, ...

pignons de pin, raisin

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

1200 g de blettes
50 g pignons de pin
250 g raisins secs
4 gousses d'ail
huile d'olive
tamari

Astuce:

- remplacez la blette par des feuilles de betterave rouge
- de la mache, des épinards
- ajoutez des shiitaké rôti

MODE DE PRÉPARATION

- Rincez les blettes, essorez-les et découpez-les grossièrement. Pelez et émincez l'ail.
- Mettez une poêle au feu et faites-y chauffer 2 c. à s. d'huile. Faites-y revenir les blettes avec l'ail.
- Ajoutez une poignée de pignons de pin et une poignée de raisins secs et un filet de tamari.
- Mélangez.
- Couvrez la poêle et laissez cuire à feu doux jusque la blette soit al-dente. Assurez-vous que l'eau de végétation des blettes mouille bien la préparation.
- Au bout du délai de cuisson, les pignons doivent se gorger d'eau, sinon versez un peu d'eau.
- Ôtez la poêle du feu, et servez tiède.