

Bettes à l'Italienne

- 4 personnes
- Préparation : 10 minutes
- Cuisson : 45 minutes
- Difficulté : facile



Ingrédients :

- 1kg de bettes
- 400gr de coulis de tomates
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- Quelques feuilles de basilic
- 4-6 c.s. de parmesan râpé
- 4 c.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Otez la partie verte des blettes. Lavez les côtes sous un filet d'eau froide et coupez-les en morceaux d'environ 3-4cm de long.
- Portez une casserole d'eau à ébullition. Quand l'eau bout, ajoutez 1 cs de sel, puis les côtes de bettes. Laissez cuire à frémissement pendant 30 minutes. Au bout de ce temps, égouttez les bettes à l'aide d'une passoire.
- Epluchez l'ail et les oignons. Pressez l'ail et hachez les oignons.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les oignons et faites-les revenir à feu doux pendant 5-6 minutes en remuant. Ajoutez l'ail. Continuez de faire cuire encore 2 minutes en remuant.
- Ajoutez le coulis de tomates, le laurier, salez et poivrez. Mélangez bien. Ajoutez les bettes, mélangez et couvrez. Laissez cuire pendant 15 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.
- Ciselez le basilic et parsemez-en le plat avant de servir.