

Côtes de bettes sautées à la poêle



Facile



20 min



30 min



Bon marché



Getty Images zeleno

Savourez des côtes de bettes sautées à la poêle, une recette facile et économique.

Ce plat familial se réchauffe facilement et s'accompagne parfaitement de riz ou de pommes de terre.

Ingredients

- 800 g Bettes
- 10 cl Fond de veau
- 10 cl Crème fraîche épaisse
- 3 cuil. à soupe Persil ciselé
- 1 Noix de beurre
- Sel
- Poivre

Étapes de préparation

- 1 Séparez les côtes et les feuilles des côtes de bettes.
- 2 Épluchez la tige blanche en ôtant la fine pellicule qui les recouvre des 2 côtés, comme pour la **rhubarbe**. Coupez-les en tronçons en épluchant une fois d'un côté une fois de l'autre. Réservez dans un saladier d'eau froide.
- 3 Cuissez les tronçons à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes environ. Une fois les côtes tendres - égouttez-les.
- 4 Faites fondre le beurre dans une poêle et versez-y les tronçons. Laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Ajoutez le fond de **veau** et laissez s'évaporer à feu vif pendant 5 minutes. Baissez le feu, ajoutez la crème et le persil. Assaisonnez si besoin - laissez mijoter 5 minutes à couvert.

Mon truc en plus..

Sabine Vermorel

