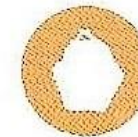


Crème de blettes au cumin

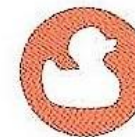
- Laver et équeuter soigneusement les blettes en retirant le maximum de fils.
- Faire chauffer une noisette de beurre dans une grande casserole, y faire suer les oignons découpés en fines rondelles durant 2 à 3 minutes.
- Mettre sur feu moyen, ajouter les blettes et couvrir le tout. Faire cuire à l'étouffée durant 15 bonnes minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer le couvercle et augmenter le feu, tout en remuant constamment, sécher la préparation jusqu'à ce qu'elle commence à dorer.
- Hors du feu, ajouter le jus du citron et le cumin, mélanger et laisser refroidir quelques minutes.
- Dans un mixeur, verser la préparation et mixer celle-ci jusqu'à l'obtention d'une crème.
- Ajouter le fromage frais et donner quelques coups de mixeur supplémentaires.
- Saler et poivrer à sa convenance.



4 À 6 PERS.



PEU COÛTEUSE



FACILE



25 MIN



20 MIN

1 KG DE BLETTES FRAÎCHES
BEURRE
2 PETITS OIGNONS NOUVEAUX
LE JUS DE 1 CITRON BIO
UNE GROSSE PINCÉE DE CUMIN
125 G DE FROMAGE FRAIS
SEL, POIVRE.

Votre crème est prête à être déguster en dips ou en tartine mais en ce qui me concerne je vous conseille les gressins au sésame. Vous aurez ainsi une bonne occasion pour faire manger des blettes à toute la famille et à vos amis !