

Poêlée de blettes à l'indienne

1 kg de blettes (feuilles et tiges)
1 c. à s. d'huile d'olive
15 g de beurre
3 gousses d'ail
1 càc de graines de cumin
1 càs de jus de citron
1 càs de curry
1 càc de curcuma
1 càc de piment
Sel, poivre
Coriandre (facultatif)



Laver les blettes à grande eau. Les découper en fines lanières. Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Quand l'huile est chaude ajouter les graines de cumin, l'ail et le beurre. Mettre la partie blanche des blettes et mélanger. Mettre les épices : le curry et le curcuma et mélanger. Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser cuire cette partie pendant 5 ou 6 minutes à feu vif. Ajouter les feuilles des blettes et mélanger. Ajouter le sel, couvrir et laisser cuire 10 minutes à feu moyen. A la fin, ajouter le jus de citron et éteindre le feu. Parsemer de quelques feuilles de coriandre ciselées.
