

Côtes de blette à la sauce tomate

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 57.667 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

Les ingrédients

- 500.0 gr Cotes de blette
- 100.0 gr Sauce Tomate
- 1.0 u Oignon
- 1.0 p Romarin
- 1.0 p Thym
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des légumes

Séparez le blanc du vert de la cote de blette. Lavez les abondamment et coupez les en lamelle. Faites bouillir une casserole d'eau et y plonger les côte de blette pour les faire blanchir pendant 10minutes. Égouttez et réservez.

Épluchez l'oignon et émincez le finement.

Cuisson

Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive et y mettre dorer l'oignon, puis ajouter les cotes de blette, et le pot de sauce tomate. Assaisonnez selon votre convenance. Puis ajoutez les aromates. Laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Présentation

A proposer avec une viande grillée.