



CÔTE DE BETTE ET COURGETTE EN SAUCE

LE SAVIEZ-VOUS ?

La côte de bette a de nombreux **intérêts nutritionnels** pour l'organisme ! Elle est généreusement composée de nombreuses **vitamines** et **minéraux** aux bienfaits pour la santé, entre autres le **bêta-carotène**, le **magnésium**, le **calcium**. C'est un légume ancien, apparu dans le bassin méditerranéen. On le connaît aussi sous le nom de blette et cardé. Un légume de plus en plus mis de côté depuis le XXème siècle qui a pourtant de belles **saveurs** et **propriétés** à nous proposer !

Pour : 4 personnes

Temps : 35min

INGREDIENTS

- 250g de bettes
 - 1 courgette (250g)
 - 2 oignons (environ 150g)
 - 2 tomates moyennes (environ 300g)
 - 1 petit poivron vert (environ 120g)
 - 4 cuillères à soupe de crème fraîche 30% de matières grasses
 - 1 cuillère à café d'huile de tournesol
 - Sel, poivre
1. Lavez vos légumes.
 2. Découpez grossièrement la blette et la faire blanchir 5 dans de l'eau bouillante. Egouttez.
 3. Epluchez et hachez l'ail, l'oignon et les faire revenir dans une casserole avec une cuillère à café d'huile de tournesol.
 4. Coupez en morceau les légumes restants et les ajoutez dans la casserole.
 5. Faire revenir quelques minutes puis ajoutez la crème fraîche et la côte de bette. Salez et poivrez.
 6. Laissez mijoter environ 15 minutes.
 7. C'est prêt !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRES	FIBRES
3,5g	9,5g	7g	6g	3,5g

Intégrez cette recette dans un menu complet et équilibré :

- **Entrée** : Salade concombre, radis et fromage de chèvre
- **Plat principal (végétarien)** : Oeuf mollet, riz créole et *côte de bette en sauce*
Ou **plat principal (non-végétarien)** : Escalope de dinde, *côte de bette en sauce* et riz créole
- **Dessert** : Fromage, pastèque
- **A côté** : Du pain et de l'eau

GALERIE PHOTOS



Sources : <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/legumes-feuilles/blette/carte-identite#content>