



Côtes de bette à ma façon

Ingrédients pour trois à quatre personnes.

Une bonne brassée de côtes de bette

1/2 jus de citron

~~25 cl de crème fraîche~~ de crème de soja

150 à 200 gr de gruyère rapé

6 à 7 gousses d'ail-Du persil haché-Sel poivre du moulin

Enlever le vert des côtes de bette et gardez le pour en faire un plat comme les épinards Côtes de bette à ma façon

Laver et retirer les filaments des côtes

Coupez les en gros tronçons et faites les cuire dans une grande quantité d'eau salée en ajoutant le jus d'un demi citron

Quand les côtes sont cuites, égouttez les et mettez les dans un grand faitout ou une poêle

Ajoutez l'ail écrasé, la crème, le fromage.-Mélanger-Saler et poivrer

Faites mijoter environ 15 mn à feu doux

Juste avant de servir ajouter le persil haché.

<http://manature2.canalblog.com/>