

Entrées chaudes aux légumes

Blettes au parmesan, pain grillé et vinaigre d'anchois



25 min	15 min	10 min	0	290
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

800 g **Blette(s)**
 50 g **Parmesan**
 1 tranche(s) **Pain(s) de campagne**
 6 **Anchois frais entier(s)**
 5 c. à soupe **Huile d'olive**
 3 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**
 5 cl **Eau**
 1 **Beurre**
 1 **Aneth**
 1 **Poivre**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation des blettes

- 1 Couper la base des blettes et récupérer les côtes.
- 2 Séparer le vert du blanc et retirer les fils du blanc.
- 3 Tailler les côtes blanches en deux dans la longueur puis les couper en tronçons. Réserver.
- 4 Couper grossièrement les feuilles. Réserver séparément.

Étape 2

Cuisson des blettes

- 1 Mettre un sautoir sur feu moyen avec un peu d'huile d'olive et de beurre.
- 2 Déposer les blancs des blettes dans le sautoir et faire sauter.
- 3 Saler, poivrer et remuer le sautoir pour mélanger.
- 4 Ajouter l'eau et couvrir avec le couvercle du sautoir. Laisser cuire 2 à 3 minutes.
- 5 Retirer le couvercle pour faire réduire le jus de cuisson.
- 6 Eventuellement, cuire les blettes à l'anglaise plutôt qu'à l'étuvée.

- 7 Tester la cuisson des blancs à la pointe du couteau. Si la pointe s'enlève facilement, on peut passer à la suite.
- 8 Ajouter les filets d'anchois et remuer pour mélanger.
- 9 Ajouter le vert des blettes, cuire quelques instants en remuant la sauteuse.
- 10 Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois, retirer du feu et réserver.

Étape 3

Dressage

- 1 Déposer les côtes de blette sur le plat de dressage.
- 2 Disposer quelques feuilles par dessus.
- 3 Déglacer le sautoir avec le vinaigre de Xérès, mélanger un peu et arroser le plat avec cette sauce.
- 4 Détailler des copeaux de parmesan et les disposer sur le blettes.
- 5 Râper le pain grillé sur le plat de légume.
- 6 Ajouter quelques brins d'aneth, servir.