

Risotto aux blettes

les ingrédients

- 300 g de blettes
- 300 g de riz à risotto
- 1 l de bouillon de volaille ou de légumes
- 1 gros oignon
- 15 cl de vin blanc
- 1 c à s d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 2 c à s de mascarpone
- 80 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

la préparation

1. Laver, éplucher (ôter les plus grosses fibres des blettes), émincer les côtes et ciseler les feuilles très finement. Dans une cocotte, faire « tomber » (réduire en volume) les blettes avec un fond d'huile d'olive.
2. Eplucher et ciseler l'oignon.
3. Dans une grande casserole faire suer l'oignon avec le beurre. Ajouter le riz et le faire « nacer » (devenir légèrement translucide) en remuant régulièrement.
4. Verser le vin blanc et faire cuire environ 5 minutes à feu moyen en remuant.
5. Préparer le bouillon : dans un broc faire diluer le cube de bouillon dans 1 litre d'eau bouillante.
6. Ajouter les blettes dans la casserole et bien remuer.
7. Verser peu à peu le bouillon - à mesure de son absorption par le riz - et remuer régulièrement (compter environ 20 minutes de cuisson).
8. En fin de cuisson, juste avant de servir, ajouter le parmesan et le mascarpone. Bien mélanger.

Cuire les blettes

Avant de cuire les blettes, détachez leur peau fibreuse, peu agréable en bouche. Pour cela :

- rincez consciencieusement les légumes sous l'eau et séchez-les. Utilisez un panier à salade pour égoutter convenablement les feuilles ;
- **séparez les côtes des feuilles**, qui ne réclament pas le même temps de cuisson ;
- brisez les côtes de blette en deux à la main ;
- tirez sur la peau d'un côté, puis de l'autre, pour supprimer les fibres.

gratin de bettes aux lardons

Ingrédients

Nombre de personnes : 4

1 kg de bette

100 g de lardons

2 cuillère à soupe de crème fraîche

Poivre, Sel, Fromage râpé

Laver les bettes., Couper les côtes en tronçons de 2 cm et déchirer les feuilles en gros morceaux.

Faire cuire côtes et feuilles à la vapeur (25 min dans un cuit-vapeur) ou à défaut à l'

Mettre les côtes dans un plat à gratin, recouvrir avec les feuilles. Saler raisonnablement (attention aux lardons) et poivrer

Faire sauter les lardons dans une poêle. Eteindre le feu. Ajouter la crème fraîche et la laisser fondre.

Verser la crème et les lardons sur le grat

Parsemer de fromage rapé

Faire gratiner au four à 240°C (thermostat 8) ou sous le gril

Servir chaud

Petits flans de légumes au Maroilles

Ingrédients Nombre de personnes :4

400 g de légume de saison (par exemple carottes, cottes de bettes, navets, fenouil...)

200 g de maroilles

4 œuf, 4 cuillère à soupe de crème fraîche

Poivre Sel Citronnelle Paprika

Préparer une julienne fine avec les légumes de saison. Une fois blanchis dans l'eau bouillante durant 2 minutes, les mélanger aux oeufs battus, dont les blancs ont été montés en neige, ainsi qu'à la crème fraîche. Saler, poivrer.

Dans chaque ramequins, disposer 2 lamelles de Maraoille, Remplir ensuite du mélange de légumes.

Cuire à four chaud (thermostat 7/210°C), avec de l'eau au fond du lèche frite

Pendant ce temps, faire une décoction de citronnelle dans de la crème fraîche, en portant quelques instant à ébullition, puis faire réduire. Saler légère

Une fois vos flans cuits, en disposer un par assiette, sur une cuillère à soupe de crème à la citronnelle, et saupoudrer un peu de paprika.