

Blettes au four à la crème de soja

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 400 de blettes (le volume diminue par deux à la cuisson)
- 1 tomate
- 1 petite boîte de thon
- 2 gousses d'ail
- 3- 4 noisettes
- 30g de chèvre frais
- ½ brique de crème de soja
- Épices au choix

Préparation 10 minutes / Cuisson 40 minutes

- Préchauffer le four à 200°C
- Mettre une casserole d'eau à chauffer
- Couper les blettes en morceaux d'environ 3 – 4cm et laver les
- Lorsque l'eau bout, mettre les blettes à cuire environ 5 minutes puis les mettre à égoutter dans une passoire
- Si votre casserole est trop petites pour mettre toutes les blettes répéter l'opération
- Laver et couper la tomate en morceaux
- Rincer et égoutter le thon
- Éplucher les gousses d'ail, les couper en deux dans le sens de la hauteur, ôter le germe au centre, et les couper en dés
- Couper les noisettes en 4
- Dans un plat allant au four mettre la moitié des blettes
- Répartir sur les blettes les tomates, le thon, l'ail, et les noisettes
- Mettre la moitié de la crème de soja
- Recouvrir avec l'autre moitié des blettes
- Mettre le reste de la crème de soja
- Couper le chèvre en morceaux, et le répartir sur la crème
- Parsemer d'épices
- Enfourner 25 minutes, le chèvre doit être fondu et légèrement coloré

Accompagnement

- Ce plat est parfait pour un dîner plaisir et rapide