

Poêlée de blettes, tomate et thon

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 1 petite botte de blette
- 1 petite boîte de thon
- 1 poignée de petite tomate
- ½ échalote
- Thym, persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche légère
- Option : noisettes ou amandes

Préparation 20 minutes / Cuisson 35 minutes

- Mettre à chauffer une casserole remplie d'eau
- Couper les blettes en morceaux d'environ 1 ou 2 cm et
- Laver ensuite les morceaux de bettes et les mettre dans la casserole, il n'est pas nécessaire d'attendre que l'eau bout
- Couvrir, et faire cuire à feu moyen environ 30 minutes. Surveiller bien l'eau peut déborder avec le couvercle.
- La cuisson est finie lorsque la pointe du couteau rentre facilement dans les morceaux de tige (les blancs)
- Lorsque la cuisson est finie égoutter les légumes
- Éplucher et couper en petits morceaux l'échalote
- Laver et couper en deux les petites tomates
- Dans une grande poêle mettre l'huile et faire chauffer 30 secondes à feu vif
- Mettre à feu moyen
- Ajouter le thym et l'échalote, laisser cuire environ 30 secondes tout en remuant
- Ajouter les blettes et remuer de temps en temps, laisser cuire à feu moyen environ 5 à 10 minutes
- Ajouter les tomates et le thon laisser cuire 2-3 minutes
- Couper en morceaux les amandes et/ou les noisettes
- Ajouter la crème, les amandes, les noisettes et le persil remuer et laisser cuire 1 minute
- Servir

Accompagnement

- Ce plat est complet vous pouvez le manger au déjeuner comme au dîner.

Diétôdélices