



DOLMAS DE BLETTES À LA GRECQUE

INGRÉDIENTS

- 50gr de raisins secs
- 10cl de vin blanc
- 140gr de riz
- 1 grosse botte de blettes
- 50gr de pignons de pin
- 2 oignons
- 2 c-à-s de coulis de tomates
- 3 branchettes de persil
- 3 brins de ciboulette
- 20gr de parmesan râpé
- Huile d'olive
- Sel et poivre

WIKI : LE DOLMA EST UNE RECETTE PRÉPARÉE DANS DE NOMBREUSES RÉGIONS, OÙ IL EST CONNU SOUS DIFFÉRENTS NOMS. C'EST UN PLAT TRÈS RÉPANDU DANS LES CUISINES DES PAYS DE MÉDITERRANÉE ORIENTALE, DU CAUCASE, DES BALKANS, DU MOYEN-ORIENT, DU MAGHREB, ET DE MÉDITERRANÉE OCCIDENTALE.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN

TEMPS DE CUISSON : 55MN

TEMPS TOTAL : 1H25MN

PRÉPARATION

Verser les raisins secs dans un bol, arroser de vin blanc et laisser gonfler. Cuire le riz 20mn à l'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, trier et rincer les blettes et séparer les feuilles des côtes. Trancher la nervure centrales des grandes feuilles. Éliminez les fils des côtes. Les détailler en bâtonnets et les blanchir 2mn à l'eau bouillante salée. Égoutter et tailler en petits dés. Blanchir également les feuilles 2mn à l'eau bouillante salée. Rafraichir dans un saladier rempli d'eau glacée. Égoutter de nouveau puis étaler sur un grand torchon.

Faire dorer les pignon à sec dans une poêle. Éplucher et émincer les oignons. Dans une poêle, faire chauffer 5cl d'huile d'olive. Ajouter les oignons et les cubes de blettes et les faire dorer pendant 5mn.

Hors du feu, ajouter le riz et les raisins égouttés (conserver le vin blanc), le coulis de tomates, les pignons ainsi que le persil et la ciboulette ciselés, parmesan râpé, sel et poivre. Bien mélanger la farce.

Disposer une portion de farce en bas de chaque feuille de blette. Rabattre les côtés de la feuille puis rouler le tout de bas en haut pour obtenir un gros cigare.

Mettre les rouleaux de blettes dans un plat à gratin huilé. Mouiller avec le vin blanc réservé. Faire cuire au four 20mn à 180°.