



CÔTES DE BLETTES BÉCHAMEL AIL ET PERSIL

INGRÉDIENTS

- 800 g de côtes de blettes environ
- 1/2 l de lait
- 2 c-à-s de farine
- 2 à 3 gousses d'ail
- Persil
- 2 c-à-s d'huile
- Sel et poivre
- 1 ou 2 œufs durs par personne

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 35MN
TEMPS TOTAL : 50MN

PRÉPARATION

Débarrasser les côtes de blettes de leurs "fils",

Les couper en tronçons de 2 à 3 cm, les faire bouillir environ 20mn et les égoutter soigneusement.

Faire revenir les côtes dans la matière grasse et les parsemer du hachis ail et persil, sel et poivre.

Tourner puis saupoudrer de la farine, baisser le feu et tourner à nouveau, le temps que la farine cuise légèrement.

Verser en une fois le lait froid et mélanger avec précaution jusqu'à ce que la béchamel ait pris la consistance voulue.

Retirer alors impérativement du feu et servir accompagné d'œufs durs (chauds de préférence).