

# Bettes entières à la tomate

recette Ferme des Oiseaux de Passage

(pour 6 personnes)

## Ingrédients :

- x 1 kg de bettes
- x 200 g d'oignons et échalotes
- x 2 gousses d'ail
- x 2 poivrons frais ou en conserve
- x 700g. De tomates fraîches et/ou 1 pot de coulis de tomate
- x 200g de lardons ou de viande hachée
- x En option : champignons pré-cuits ou champignons de Paris

## Préparation et cuisson (40 min) :

- x Couper les bettes (côtes et vert) en morceaux de 1 à 2 cm de large (pas besoin d'éfiler), conserver 2/3 de côtes pour 1/3 de vert
- x Faire blanchir les bettes coupées à l'eau bouillante salée pendant environ 15 min
- x Émincer les oignons, échalotes et hacher finement l'ail
- x Brûler (au grill du four ou à la flamme) puis peler la peau des poivrons avant de les émincer.
- x Couper les tomates en morceaux
- x Dans une grande poêle ou sauteuse, faire dorer à l'huile d'olive oignons et échalotes, rajouter ensuite la viande puis les champignons
- x Quand l'accompagnement a bien doré, rajouter les bettes et faire revenir 2 à 3 min avant d'incorporer les tomates coupées
- x Laisser réduire un peu
- x Rajouter ail et sauce tomate en fin de cuisson, assaisonner et laisser mijoter.