

# Dahl aux blettes

Bonjour à toutes et tous

La mi printemps coïncide de manière tout à fait non fortuite avec les moments où je poste des recettes aux blettes et l'époque où je dois modérer les ardeurs des blettes de mon potager. Elles se plaisent beaucoup dans le Gers, atteignant cette année le mètre de hauteur et des 80cm de diamètre. Ratiboisage en vue, je vous le dis ^^.

Habituellement, je garde les blettes pour réaliser des plats pour mes gourmands comme le crumble de blettes. De mon côté, une de mes « découvertes » veggies aux blettes est le plat emblématique de la flemmardise végétarienne : le dahl. Des lentilles vertes, des épices, des jeunes blettes émincées, une grande casserole, rien de plus. Je n'étais pas ultra convaincue de l'excellence du plat la première.. et puis je me suis sérieusement régalée. Curry , cannelle, lentilles, blettes marchent furieusement bien ensemble.

Je voulais vous proposer cette idée au cas où vous auriez vous aussi un problème de blette ou si vous cherchez à varier des recettes aux asperges. Vous pouvez aussi mettre cette recette en post-it dans votre pile de recette pour le prochain hiver si jamais vous préférez ne plus les voir pour le moment .Bon week-end !





- DAHL AUX BLETTES -

Dahl aux blettes

---

## Recette : Dahl aux blettes

Saison de la recette : Novembre à Mai

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250 g de lentilles vertes
- 1 botte de blettes (petite botte) (1)
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
- 1 bonne pincée de cannelle
- 1 bonne pincée de cumin
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre
- huile d'olive

## Réalisation

- Lavez les blettes. Retirez la partie abîmée des feuilles et éventuellement la base de la côte si elle est abîmée.

Émincez finement côtes et feuilles.

- Blanchir les blettes émincées (côtes et feuilles) 1 à 2 minutes dans de l'eau bouillante salée
- Épluchez et hachez ail et oignon. Rincez les lentilles.
- Dans une casserole large, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites y revenir ail et oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.
- Ajoutez les épices puis laissez torréfier 1 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez les lentilles , couvrez d'eau puis portez à ébullition.
- Couvrez et laissez cuire 10 minutes.
- A l'issue de ce temps, ajoutez les blettes blanchies. Mélangez au plat (en essayant de ne pas en mettre partout), puis laissez continuer de cuire jusqu'à ce que les lentilles aient la texture que vous désirez (entre 10 à 15 minutes selon vos préférences).
- Salez, poivrez, rectifiez le dosage d'épices à votre convenance.

Servez de dhal aux blettes bien chaud. Accompagnez de riz ou de blé.

---

#### **Astuces :**

- (1) Si vous réalisez cette recette en hiver avec des blettes bien grandes et bien charnues, n'hésitez pas à augmenter le temps de pré-cuisson des blettes
- Variante : Si vous souhaitez donner un côté crémeux à votre dahl, ajoutez 1 cuillère à soupe de moutarde ou quelques cuillères à soupe de crème.

