

Fondue de blettes à la moutarde

Bonjour à toutes et tous,

Si vous cherchez un accompagnement de saison, facile à préparer et qui devrait mettre beaucoup de monde d'accord, vous êtes au bon endroit.

Un des légumes qui a clairement fait son retour en force c'est [la blette](#). Peu onéreuse ou assez facile à cultiver (voire envahissante au potager), on la retrouve aisément dans les paniers de légumes. Si la recette la plus classique est le gratin (en sauce), elle se cuisine de multiples autres façons. On peut notamment la préparer sous forme d'une délicieuse fondue crémée. Je n'irais pas jusqu'à dire que cela peut entièrement remplacer la fondue d'épinards, mais on s'en rapproche. C'est donc clairement un bon plan accompagnement à connaître.

Je voulais donc vous proposer cette recette de fondue de blette, en espérant que cela vous inspire. Bonne journée !



- FONDUE DE BLETTES -
- A LA MOUTARDE

Recette : Fondue de blette à la moutarde

Saison de la recette : Novembre à Mai

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 botte de blettes
- 4-5 cuillérées à soupe de crème
- 1 à 2 cuillérées à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Réalisation

- Détachez les côtes de blette du pied puis lavez les soigneusement.
- Détachez les côtes des vert, retirez le pied dur, puis émincez les côtes finement. Si elles présentent des fils un peu durs, retirez les. Émincez également la moitié des feuilles de vert puis réservez le reste pour une autre recette.
- Épluchez puis hachez l'ail.
- Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites y revenir l'ail et le vert de blette une petite minute.
- Ajoutez les côtes émincées et faites revenir 5 minutes à feu vif.
- Couvrez, baissez à feu doux, puis laissez mijoter jusqu'à ce que les côtes soient fondantes (environ 15 minutes).
- A l'issue de ce temps, ajoutez la crème, moutarde, sel, poivre puis mélangez bien. Laissez encore à feu doux pendant 15-10 minutes et servez aussitôt.

Astuces :

- *Variante*: Vous pouvez changer l'assaisonnement avec du curry, curcuma
- A l'avance : La fondue de blette peut se préparer aisément 48H à l'avance. Conservez au réfrigérateur.



© Au Fil du Thym

Fondue de blettes à la moutarde (facile)