



## **BLETTES AU TAHINE, AU YAOURT GREC ET AUX PIGNONS DE PIN**

**Pour 4 personnes :**

**1,250kg de petites blettes - 40g pignons de pin - 2 gousses d'ail finement tranchées - 6cl vin blanc sec - 40g beurre doux - 2 càs d'huile d'olive + pour arroser - sel - poivre - paprika (facultatif) -**

**Sauce au tahiné et au yaourt : 50g tahiné - 50g yaourt grec - 2 càs jus de citron - 1 gousse d'ail pressée au presse-ail -**

**Préparer la sauce : Dans un saladier moyen verser tous les ingrédients en ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau et une pincée de sel. Remuer à l'aide d'un petit fouet jusqu'à obtenir une pâte lisse, mi-ferme. Réserver.**

**Avec un couteau détacher le vert des blettes (garder les côtes pour un autre usage). Les nettoyer sous l'eau fraîche, les égoutter légèrement. Les poser dans une sauteuse, les saler. Couvrir la sauteuse. Cuire à feu moyen 2 minutes, elles doivent être "tombées" (cuites sans trop). Egoutter soigneusement puis les presser dans les mains pour ôter le plus d'eau possible.**

**Dans une poêle verser la moitié du beurre (20g) et l'huile d'olive. Chauffer sur feu moyen. Lorsque la poêle est bien chaude ajouter le pignons et remuer pendant 2 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient dorés. A l'aide d'une écumoire les retirer, les déposer sur une petite assiette recouverte d'une feuille de papier absorbant. Dans la poêle mettre l'ail. Cuire environ 1 minute jusqu'à ce qu'il commence à dorer (attention sinon il sera amer).**

**Verser délicatement le vin blanc. Chauffer 1 minute environ, il doit réduire d'1/3. Ajouter les blettes et le reste de beurre, laisser cuire 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les blettes soient bien chaudes. Assaisonner avec 1/2 cuillère à café de sel et du poivre.**

**Répartir dans des assiettes creuses, garnir de sauce au tahiné, parsemer de pignons de pin. Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de paprika.**

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr