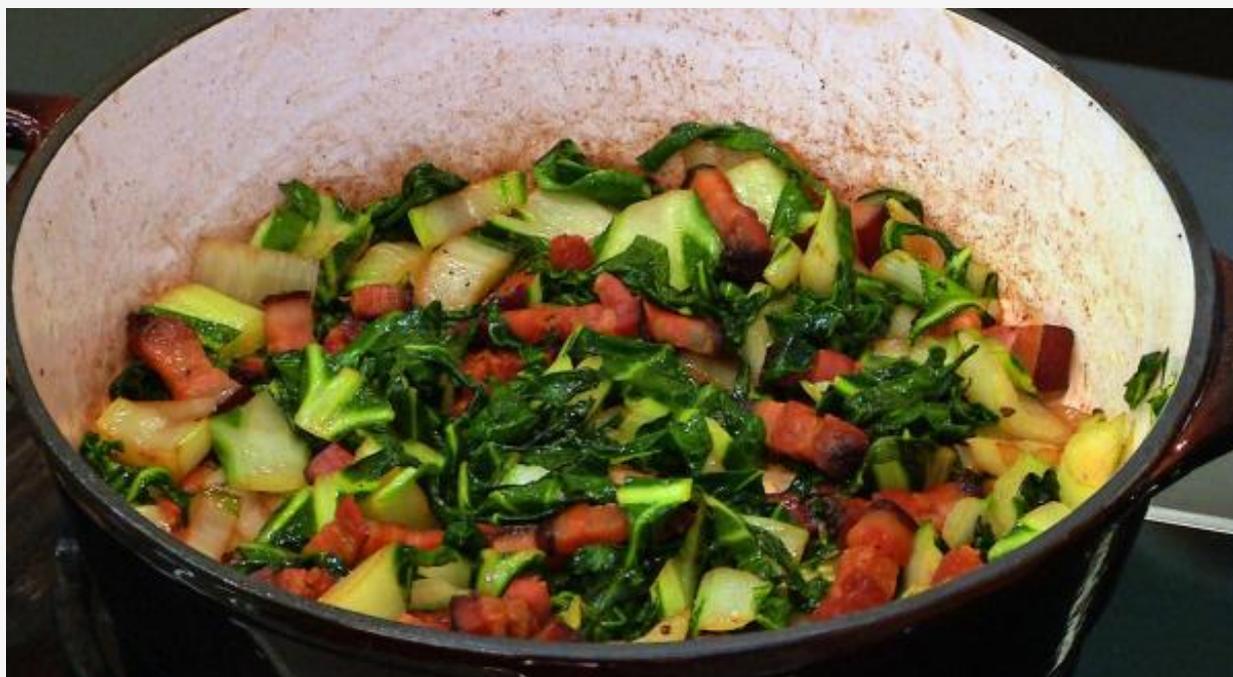


Légumes variés
Blettes au bacon



30 min 10 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

155

CALORIES

Ingrédients
 pour 4 personnes

**Ingrédient pour la
 préparation des
 légumes**

500 g **Blette(s)**
 200 g **Poitrine de porc**

Étape 1

Préparation du bacon

- 1 Couper la poitrine de porc en morceaux à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 2 Couper le cartilage, qui se trouve généralement dans le milieu de la poitrine de porc.
- 3 Faire chauffer une poêle sur feu vif. Une fois chaude, ajouter le bacon.
- 4 Remuer constamment. Si le bacon commence à brunir trop vite, baisser le feu.
- 5 Une fois le bacon suffisamment caramélisé, éteindre le feu et laisser reposer.

Étape 2

Préparation des blettes et dressage

- 1 Couper les blettes en morceaux. D'abord le blanc, puis le vert en morceaux un peu plus gros.
- 2 Mettre le vert de blette dans le fond d'un saladier, et le blanc dessus. La partie blanche sera ajoutée en premier dans la casserole car elle prend plus de temps à cuire.
- 3 Faire chauffer à nouveau sur feu vif la poêle avec les morceaux de poitrine de porc.

- 4 Quand l'huile est chaude, ajouter les blettes en commençant par les parties blanches. Elles doivent grésiller au contact de la casserole chaude.
- 5 Remuer constamment jusqu'à coloration.
- 6 Quand on obtient une belle coloration, ajouter le reste des blettes dans la casserole et remuer.
- 7 Pour cuire les blettes encore plus rapidement, couvrir la poêle pour réaliser une cuisson braisée.
- 8 Une fois la cuisson terminée, arrêter le feu. Servir chaud.