

Côtes de bettes au curry

Recette pour 4 personnes



- *1 kg de côtes de bettes*

Laver, éplucher, couper les tiges en tronçons et couper les feuilles en lanières. Réserver les feuilles.

Cuire les côtes de bettes à la vapeur 10 à 15 min, en les gardant un peu croquantes (ou 5 min à la marmite à pression).

- *huile d'olives*
- *1 oignon*
- *curry*
- *curcuma*
- *sel, poivre blanc*

Faire revenir l'oignon haché dans l'huile. Ajouter le curry et le curcuma. Ajouter les feuilles des bettes et les laisser retomber pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les côtes. Assaisonner de sel et de poivre. Cuire 2 à 3 min.

- *1 dl de demi-crème acidulée (Suisse) ou de crème fraîche allégée (France)*

Ajouter. Chauffer et laisser épaissir. Servir.

[Les recettes favorites d'Antoinette](#)