

Blettes à la sauce béchamel

Ingrédients :

1 botte de blettes fraîches ; 1 /2 litre de sauce béchamel, du fromage râpé ; sel ; poivre.

Préparation :

Découper les cotes de blettes en carrés de 3cm environ. Les mettre à cuire à l'auto cuiseur (cocotte minute) 10mn.

Pendant ce temps préparer une sauce béchamel avec : 4 grosses cuillerées à soupe de farine ou de maïzena, 2 grosses noix de beurre, sel poivre et 1 /2 litre de lait.

Mettre le beurre à fondre dans une casserole, ajouter la farine. Remuer à l'aide d'un fouet pendant 1mn
Ajouter le lait et remuer jusqu'à épaississement, salez poivrez

Mettre les blettes dans un plat à gratin, les napper de sauce béchamel. Saupoudrer de fromage râpé, et mettre à gratiner 20mn.

C'est prêt.



Bon appétit !