



**Cette semaine, je vous ai préparé un menu d'hiver, composé gratin de blettes au thon, un flan fondant de blettes, une tarte poireaux/blettes et pour finir un moelleux pommes/poires**

**bon appétit !**

***Océane***

***[Pour me joindre : crosoce@aol.fr](mailto:crosoce@aol.fr)***

*Recette d'Océane*

## **Gratin de blettes au thon**

préparation 20 mn, 35 mn de cuisson

- 1 kg de blettes émincées
- 1 petite boîte de miettes de thon à l'huile
- 1 douzaine d'olives vertes et noires
- 2 anchois
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 gros oignon émincé
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe huile d'olive
- sel, poivre



Réchauffer au four pendant 5 min avant de déguster. Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter les blettes, les anchois et l'ail écrasés puis le concentré de tomate

Ébouillanter les olives coupées en 4 pendant 2 minutes puis les ajouter au mélange précédent.

Cuire 15 minutes puis ajouter le thon égoutté.

Poursuivre la cuisson 20 minutes et servir.

*Recette d'Océane*

## **Un flan fondant de blettes**

*préparation : 55 mn, cuisson 30 mn*

pour 4 personnes :

1 grosse botte de blettes  
150 g de beurre  
4 gousses d'ail  
20 cl de crème  
8 oeufs  
1 pincée de noix de muscade râpée  
sel et poivre



Coupez les côtes des blettes en bâtonnets.

Faites-les cuire 25 minutes dans de l'eau bouillante salée, égouttez.

Faites fondre 50 g de beurre et poêlez-y les côtes de blettes 5 minutes.

Faites fondre les feuilles de blettes hachées dans 40 g de beurre, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 15 minutes.

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Mélangez les œufs avec l'ail haché, la crème, la noix de muscade, du sel et du poivre.

Beurrez généreusement un plat à gratin et coupez le reste du beurre en dés. Intercalez des couches de côtes de blettes avec les feuilles hachées et les dés de beurre. Terminez par les côtes puis arrosez du mélange à base d'œufs.

Enfournez pour 30 minutes de cuisson.

Recette d'Océane

## Tarte poireaux / blettes

Préparation : 20 mn – cuisson : 15 mn

1 botte de blettes (6/8 branches)

- 2 poireaux
- 20 cl de crème liquide
- 1 cube maggi (volaille !)
- fromage râpé
- 1 pâte feuilletée



Blettes : Séparer le vert du blanc et couper ce dernier en lamelles de 4 cm. Faire bouillir 10 mn dans de l'eau chaude.

Bouillon : le cube + 20 cl d'eau.

Insérer dans le bouillon les poireaux coupés en rondelles, à feu très doux 10 mn (le temps que le bouillon soit presque que tout absorbé).

Ajouter les blettes et la crème liquide.

Mettre le tout dans un plat contenant la pâte feuilletée. Et parsemer de râpé.

15 mn au four à 210°C.

Recette d'Océane

## Moelleux pommes/poires

préparation : 15 mn, cuisson : 30mn.

pour 6 personnes

10 cuillères à soupe de sucre

10 cuillères à soupe de farine

10 cuillères à soupe de lait

3 œufs

125 g de beurre

1 sachet de levure

2 pommes

2 poires

1 cuillère à soupe de rhum

caramel liquide



Battre les œufs puis ajouter le sucre.

Ajouter la farine et la levure.

Ajouter le lait bouillant tout en mélangeant, le beurre fondu, puis le rhum.

Peler les pommes et les poires puis les couper en morceaux.  
Les ajouter à la préparation.

Faire cuire environ 30 minutes à 180°C.

Une fois cuit, arroser d'un filet de caramel.

