

BLETTES SAUVAGES

Beta vulgaris subsp. maritima

Salade et Omelette

Avec Yanis Azzi



Lavez les blettes



Egouttez-les



Coupez-les finement



Mettre dans une poêle



Saler et cuire à feu doux



Remuez de temps à autre



Les blettes sont cuites!



Pour consommer en salade, ajoutez un filet d'huile



Pour l'omelette, coupez de l'ail en lamelles



Dans, une poêle, cassez un œuf, salez et poivrez



Remuez...



Et voilà!