

Blettes sautées à l'huile d'olive

Après l'article du mois de janvier de notre nutritionniste : « [Vous avez dit Détox ? Le point sur les régimes...](#) », découvrez la recette détoxifiante que vous propose notre chère blogueuse [Marciatak](#).

- 4 pers.
- 15 Min.
- 10 Min.

Ingrédients

- 1 botte d'1kg de blettes
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'**huile d'olive vierge extra bio**
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à soupe de pignons (ou d'amandes en morceaux)
- Sel, poivre

Pour la sauce au yaourt :

- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de sauce tahiné au sésame
- ½ citron pressé

Préparation

Préparez la sauce en mélangeant le yaourt, le tahiné et le jus de citron pour obtenir une pâte homogène. Si la sauce est trop épaisse, détendez-la avec une cuillère à soupe d'eau. Poivrez et salez.

Séparez les feuilles des côtes de **blettes**, puis coupez les côtes en petits tronçons. Faites bouillir un gros volume d'eau salée dans une casserole et plongez-y les côtes de blettes.

Laissez cuire 5 minutes à petit bouillon puis ajoutez les verts de blettes. Laissez cuire 2 minutes. Égouttez et passez sous l'eau froide puis égouttez à nouveau.

Faites chauffer l'**huile d'olive** dans une grande poêle et faites-y revenir l'ail émincé. Ajoutez les blettes et laissez dorer en remuant durant 3 minutes. Salez, poivrez.

Servez les blettes dans des bols, nappez de sauce au yaourt et parsemez de quelques pignons.

Astuces :

Le tahiné, appelé aussi tahin, tahina ou tahini est une crème réalisée à base de graines de sésame broyées. Ce mélange, très utilisé dans la cuisine orientale, est extrêmement bon pour la santé car il est riche en calcium et phosphore :-)