

### ▣ Mes commissions pour 6 personnes

- 1,5 kg de blettes.
- 1 petit pot de filet d'anchois à l'huile d'olive,
- 1 pot de crème fraîche de 250g,
- 2 gros oignons, Sauce tomate 500g ou 1kg de tomates bien mûres,
- 1 oignon, 2 gousses d'ail, une branche de basilic, une branche de thym, une feuille de laurier,
- Gruyère ou parmesan rapé au choix,
- L'huile d'olive 600 et Mille,
- Fleur de sel,
- Poivre sarawak

### ▣ La préparation :

#### Le tronc commun des deux plats que vous allez réaliser :

- Bien laver vos blettes,
- Séparer la ligne blanche appelée carde et les feuilles,
- Couper les cardes en tronçons d'un centimètre et si la tige est très large la recouper par le milieu,
- Hacher grossièrement les feuilles,
- Faire cuire le tout à la vapeur,
- La carde doit rester encore un peu ferme et les feuilles ne pas être trop molles non plus
- Lorsque la cuisson vapeur est terminée,
- arroser à l'eau froide pour arrêter la cuisson et
- bien égoutter particulièrement les feuilles

**Feuilles de blettes à la tomate**



**Gratin de cardes à l'anchois**



Vous pouvez également trouver des recettes de gratin de cardes à l'anchois sur le site de recettes de cuisine.