

Gratin de blettes au chèvre sans béchamel



Ingrédients

Pour 3 personnes :

- 1 petite botte de bettes (600 g environ)
- 2/3 de buche de chèvre ou votre fromage préféré
- 3 œufs bio
- 100 g de lait de coco bio ou de la crème fraîche
- 1 cuillère à café de maïzena
- Sel gris non raffiné
- Poivre du moulin
- Piment d'Espelette

Les étapes

Laver les blettes. Couper chaque tige au niveau de la feuille. Couper les côtes dans la largeur puis les couper en tronçons de 2 cm environ.

Cuire les côtes de blettes pendant 7 minutes à la vapeur douce (ici au vitaliseur). Après les 7 minutes de cuisson des côtes, ajouter les feuilles sur le tamis, par-dessus les côtes et cuire 5 minutes supplémentaires.

Pendant ce temps préparer l'appareil. Dans un saladier, casser les 3 œufs et ajouter le lait de coco et une cuillère à café de maïzena. Battre avec une fourchette. Ajouter sel, poivre et piment d'Espelette.

Couper la buche de chèvre en tranches fines.

Huiler un plat à gratin. Verser les bettes cuites et bien égouttées. Intercaler des tranches ou des morceaux de buche de chèvre. Ajouter l'appareil aux œufs.

Cuire le gratin de blettes au centre du four pendant 15 à 20 minutes environ (chaleur tournante) à 150°.