

Farcis végétariens et sauce à la menthe



Ingrédients pour 2 personnes :

- 5/6 feuilles de blettes
- 200 gr de champignons bruns ou de Paris
- 6 grosses pétales de tomates séchées
- 10/12 olives noires dénoyautées
- Quelques feuilles de menthe
- Fleur de sel & poivre au moulin

Pour la sauce :

- Yaourt à la grecque
- 1 cuillère à moka de colombo
- ½ citron
- Quelques feuilles de menthe
- Fleur de sel & poivre au moulin

Les étapes

Choisir 4/5 belles feuilles de blette ; mettre les feuilles dans l'eau pour les laver.

Placer les feuilles de blettes dans un cuit vapeur et les cuire durant 5 minutes à 100° ou 3 minutes dans de l'eau bouillante.

Récupérer les feuilles à l'aide d'une écumoire et les placer immédiatement dans de l'eau bien froide.

Eplucher les champignons, les couper en morceaux et les mettre dans un mixer.

Ajouter les pétales de tomates séchées, la menthe et les olives noires

Ajouter une pincée de sel et du poivre puis mixer le tout.

Etaler un torchon propre sur le plan de travail et sortir une feuille de blette. L'étaler avec précaution pour ne pas l'abîmer et bien l'éponger.

Prendre une cuillère à soupe de farce et la placer au milieu de la feuille de blette.

Replier les morceaux de blette sur la farce et rouler la feuille. Placer le rouleau dans le cuit-vapeur.

Recommencer l'opération pour les autres farcis

Préparer la sauce : Verser un yaourt grec dans un ramequin, saler, poivrer généreusement, ajouter un filet de citron et une cuillère à café de curry.

Ciseler très finement 4/5 feuilles de menthe et les ajouter. Remuer le tout et placer au frais.

Réchauffer les farcis durant 5 minutes dans le cuit vapeur.

Décorer avec un peu de menthe et servir le ramequin de sauce à part.

Servir les farcis seuls ou avec une viande ou un poisson

Source : <https://cuisinedegut.net/2020/06/03/farcis-vegetariens-de-blette-farce-et-sauce-a-la-menthe-mais-pas-que/>