***Côtes de bettes à la tomate***

|  |  |
| --- | --- |
| [Côtes de bettes à la tomate 3](https://storage.canalblog.com/48/72/203448/125000513_o.jpg) | [Côtes de bettes à la tomate 2](https://storage.canalblog.com/42/95/203448/124991877_o.jpg) |

**Préparation : 30 min ; Cuisson : 35 à 40 min**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

* 500g de côtes de bettes (gardez le vert pour faire une [autre recette](http://zouck.canalblog.com/archives/2007/03/23/4403349.html))
* 500g de coulis de tomate
* 1 ou deux oignons
* 3 gousses d'ail
* 1 cuillerée à soupe  de fond de veau (facultatif) -( pas pour moi)
* 1 cuillerée de piment doux (paprika, pimenton, nioras...) Paprika pour moi
* piment de Cayenne en poudre (facultatif)
* huile d’olive
* sel, poivre
* 1 citron
* 1 petit bouquet de persil haché

**Préparation :**

   Effilez les côtes de bettes (il faut enlever la pellicule fine qui recouvre les tiges) puis coupez-les en morceaux de 5cm de long.

   Dans une casserole mettez un demi-jus de citron et suffisamment d’eau pour faire cuire les bettes. Salez et portez à ébullition. (Le citron permet d’éviter l’oxydation des bettes, elles restent bien blanches à la cuisson)

   Faites cuire les blettes 15mn  à 20mn environ, jusqu’à ce qu’elles soient bien tendres.

   Egouttez et réservez.

   Pendant ce temps Hachez l’ail et émincez l’oignon en demi-lunes.

    Faites revenir ail et oignon à l’huile d’olive dans une sauteuse

   Ajoutez la tomate, le fond de veau, paprika, piment et laissez mijoter 15mn.

   Ajoutez les bettes et laissez encore mijoter 15mn.

   Ajoutez à la fin le persil haché, remuez bien, laissez encore une minute et servez.