# Blettes à la chilienne

Pour 6 personnes

- 1 paquet de blettes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 à 300 g de viande (bœuf mais possible également avec poulet ou porc)
- 1/3 pain dur trempé dans de l'eau pour le ramollir ou de la panure ou pain de mie dans du lait
- Sel, poivre, cumin, origan (voir piment de Cayenne pour les adeptes)
- 1 œuf

- Les rincer à l'eau
- Enlever le vert et le couper en lanière,
- Les cotes : enlever les fils et couper en morceau
- Les laver dans l'eau vinaigrée
- Mettre à cuire dans l'eau bouillante salée (commencer par 10mn pour cote puis ajouter les feuilles pendant 5 mn) : les égoutter en fin de cuisson

Pendant ce temps :

- faire revenir dans un peu d'huile un oignon coupé en dés, 1 gousse d'ail écrasée, ajouter la viande, ajouter le pain trempé « essoré », faire revenir un peu, puis ajouter les épices et le sel
- Ajouter les blettes à ce mélange, bien mélanger puis couper le feu et ajouter un œuf pour lier les ingrédients

Se mange seul ou accompagner de pommes de terre rissolées ou au four
Même recette possible avec des courgettes