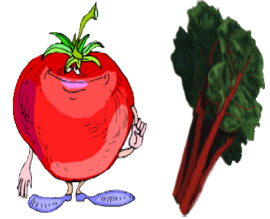


Côtes de bettes à l'italienne

Ingrédients :

500 g. de côtes de bettes (dans le midi, il est de tradition de dire "blettes"),
500 g. de tomates, 30 g. de farine, 2 oignons, 100 g. de lardons fumés,
50 g. de beurre, 2 cuillers d'huile d'olive,
persil, poivre, sel.



- *Laver les côtes de bettes, les couper en morceaux d'environ 4 centimètres et les cuire 30 minutes à l'eau bouillante salée.*
- *Laver et épépiner les tomates, les couper en quartiers, éplucher les oignons et les couper en lamelles, hacher du persil pour en obtenir le volume d'une cuiller.*
- *En cocotte, faire fondre le beurre avec l'huile et y faire revenir oignons et lardons, saupoudrer de farine et bien mélanger, ajouter les tomates, poivrer, saler et laisser mijoter doucement pendant 25 minutes.*
- *Mettre les bettes dans la cocotte et laisser de nouveau mijoter 25 minutes.*
- *Verser dans un plat creux et saupoudrer de persil.*