

## Ingrédients / pour 4 personnes

- 1 bouquet de blettes
- 1/4 l de [lait](#) ou boisson végétale
- 4 gousses d'ail
- 20g de beurre
- [emmental](#) râpé ou parmesan
- 3 pincées de [noix](#) de muscade



## Réalisation

- |               |          |
|---------------|----------|
| • Difficulté  | • Facile |
| • Préparation | • 20 mn  |
| • Cuisson     | • 35 mn  |
| • Temps Total | • 55 mn  |

## Préparation

Laver les blettes, leur couper le vert mais le garder. Couper en morceaux et en enlevant les filaments.

1.

Faire cuire les blettes dans de l'eau salée 10 minutes et égoutter.

2.

Égoutter le vert. Dans une poêle mettre à [fondre](#) 20 g de beurre, ajouter l'ail coupé et le vert des blettes.

1.

Dans un plat à gratin placer les morceaux de blettes cuites, les feuilles dessus. Arroser du mélange lait, sel, muscade et poivre. Parsemer avec le gruyère râpé (50 g).

1.

Enfourner 35 minutes pour 200°C thermostat 6-7.

---