

JARDINS DE COCAGNE

Ch. des Plantées 66 – 1285 Sézegnin

CCP 12-1652-9

[www.cocagne.ch](http://www.cocagne.ch)

[cocagne@cocagne.ch](mailto:cocagne@cocagne.ch)

Sézegnin, le 11 juin 2015

Adios vous autres mangeures,

Dans votre cornet de belles betteraves accompagnées de leurs fan's. Ne les laissez pas tomber, elles se cuisinent comme vos côtes à tondre. Vous pouvez aussi les faire revenir, ajouter des zestes de citron, un peu de sauce tomate, un poil de piment puis l'affaire est belle. Sur les linguines ou du riz, bonsoir, bonjour et bon appétit.

Pâtes aux bettes à tondre (deuxième)

Pour 4 personnes:

500 g de penne ou de rigatoni, 1 oignon haché, 2 gousses d'ail finement hachées,

2 c.à.s. d'huile d'olive, env. 800 g de bettes à tondre coupées en lanières, 60 g de pignons, le zeste d'un citron non traité, 100 g de parmesan râpé, sel, poivre, piment d'Espelette.

Faire cuire les pâtes al dente. Pendant ce temps, faire légèrement griller les pignons, réserver. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les bettes, l'ail et le sel. Lorsque les bettes sont cuites, ajouter les pignons, le zeste de citron, les pâtes, bien mélanger le tout. Retirer du feu, ajouter le parmesan, bien mélanger. Avant de servir, saupoudrer d'une pointe de couteau de piment d'Espelette. P.S. Ce plat se cuisine de préférence dans un wok.

La suite... il y aura des raisinets ou groseilles à récolter à Sézegnin la semaine prochaine, alors amenez vos mains et autre amis, amies. Il nous manque DES LIVREURS ... inscrivez-vous !!!