

## Voyage en Croatie

### BLITVA

#### Blettes aux pommes de terre / Garlic swiss chard and potatoes

ZeroGluten & Vegan

Originaire d'Europe méridionale, ce légume dérivant probablement de la betterave sauvage est appelé dans l'antiquité beta chez les Romains et signalé par plusieurs auteurs de l'Antiquité, dont Pline l'Ancien.

Swiss chard isn't native to Switzerland. Its actual homeland of chard lies further south, in the Mediterranean region; in fact, the Greek philosopher, Aristotle wrote about chard in the fourth century B.C. This is not surprising given the fact that the ancient Greeks, and later the Romans, honored chard for its medicinal properties. Chard got its common name from another Mediterranean vegetable, cardoon, a celery-like plant with thick stalks that resemble those of chard. The French got the two confused and called them both "carde."



BLITVA CROATIE / CROATIA BLITVA

#### Blettes aux pommes de terre / Swiss chard and potatoes

##### **Ingrédients** 4 personnes

1 kg (2 bottes) de blettes

1 càt de bicarbonate

4 pommes-de-terre moyennes **NON**-pelées, coupées en gros cubes

Huile d'olive extra-vierge

1 gros bouquet d'ail des ours ciselé

2 càc de graines de lin moulues

12 noix décortiquées

##### **Préparation**

Nettoyer les blettes, retirer les tiges épaisses et dures.

Couper les feuilles en morceaux.

Cuire les blettes à l'étouffée avec une pincée de bicarbonate de sodium, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Faire sauter les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées, remuer de temps en temps avec une spatule. Les P-D-T doivent devenir tendres.

Avant la fin de la cuisson, ajouter l'ail des ours, les noix et les graines de lin.

##### **Ingredients** 4 persons

1 kg Swiss chard

Bicarbonate

4 medium potatoes, **UN**peeled and cubed

extra virgin Olive oil

1 big bear leek or bear's garlic bunch chopped

1 tbsp ground flaxseed

12 Walnut kernels

##### **Method**

Clean the chard and remove the thick and tough stems.

Tear the leaves into smaller pieces.

Add the chard to a large pot of bicarbonate and little boiled water, and stew very slowly with the lid on, until the chard is tender.

Add potatoes saute until they are lightly browned, stirring occasionally. Turn potatoes with a spatula. Cook for a few minutes more until light brown, add bear's garlic.

Add Walnut Kernels

*Bon appétit !*

**ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach**

<http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/>

[mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com](mailto:mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com)