



### **Bettes/Blettes aux raisins secs**

Pour 1 gros wok de légumes :

- *1 botte de bettes*
- *2 échalotes*
- *1 à 2 càs d'huile d'olive*
- *2 càs de raisins secs*
- *125 g de tofu ferme coupé en petits dés*
- *1 càc d'épices garam massala*

Émincer les côtes des bettes, les laver et les sécher. Faire de même pour les feuilles en les coupant en rubans.

Eplucher et émincer les échalotes. Les faire revenir dans l'huile chaude avec le tofu, le garam massala et les côtes de bettes. Bien mélanger, couvrir et laisser cuire à feu moyen-doux pendant 10 min environ.

Ajouter les feuilles de bettes et les raisins secs et mélanger. Laisser cuire encore quelques minutes et servir.