

## Pâtes aux blettes, oignons et tofu grillé aux trois huiles

Un petit repas avec Valérie préparé avec les côtes de blettes non utilisées suite à la confection de la [pizza aux oignons, blettes, brousse câpres et marjolaine](#) et une botte supplémentaire d'un mélange de blettes sauvages et de cultivées!



... aux Papilles Estomaquées ...

... Made By TitAnick

### Ingrédients

- 150-200 g de pâtes
- 1 petite botte de [bledtes](#) (sauvages et/ou cultivées)
- Les côtes d'une belle botte de [bledtes](#) (sauvages et/ou cultivées)
- 400 g de tofu
- 1 [oignon](#)
- 25 à 50 g de parmesan
- Huile d'olive
- Huile de pépins de raisins
- Huile de colza
- Sel et poivre

Séparez les côtes des feuilles de blettes. Hachez les côtes en petits tronçons. Hachez finement les feuilles. Dans une poêle anti-adhésive enduite d'huile d'olive, faites revenir les côtes de blettes avec l'oignon émincé. Une fois tendres ajoutez les feuilles de blettes et laissez cuire à feu modéré pendant environ 20 minutes en mélangeant régulièrement. Assaisonnez.

Pendant ce temps coupez le tofu en petits cubes et faites-les saisir dans un filet d'huile de pépins de raisins.

Faites cuire les pâtes *al dente*.

Mélangez tous les ingrédients. Râpez le parmesan. Arrosez d'huile de colza. Salez poivrez.

### Mes suggestions

- Ajoutez quelques feuilles de [marjolaine](#).
- [Que faire avec les tiges, feuilles, fanes, cosses, et vert de légumes?](#)
- Que faire avec...



De la Fourchette aux Papilles Estomaquées ... Made By TitAnick

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquées.fr/article-pates-aux-blettes-oignons-et-tofu-grille-aux-trois-huiles-60872673.html>