**Blettes poêlées au wok**

Je pense que de cette façon vous allez maintenant adorer les blettes, pour ma part il n'y a plus de doute.

Recette proposée par Stéphanie Z

**Ingrédients / pour 5 personnes**

* 1 paquet de blettes (les choisir très fraîches avec de belles feuilles très vertes)
* 3 gousses d'[ail](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1958198-ail/)
* 2 cuillères à [soupe](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette-potage-soupe) d'[huile](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette-huile) d'arachide ou de pépins de [raisins](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1957574-raisin/)
* 20 cl de [crème fraîche](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1958662-creme-fraiche/) (ou de crème de coco)
* 1 verre de bon [vin blanc](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/2410962-vin-blanc/)
* [sel](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1958548-sel/), [poivre](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1956473-poivre/)
* [piment d'Espelette](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/2410944-piment-d-espelette/)
1. Enlever la partie des feuilles abîmée mais conserver au maximum les parties vertes. Emincer finement les blettes.
2. Peler et [émincer](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/astuces-termes-et-tours-de-main/1957987-emincer-definition/) les 3 gousses d'ail.
3. Faire chauffer à feu très vif les 2 cuillères d'huile dans le wok (ou dans une sauteuse) jusqu'à ce qu'elles commencent à fumer et y jeter les blettes et l'ail [émincé](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/astuces-termes-et-tours-de-main/1957987-emincer-definition/)s.
4. Maintenir à feu très vif durant 3 à 5 minutes puis ajouter le vin blanc. Couvrir et après 2 minutes baisser le feu. Laisser cuire 8 à 10 minutes.
5. **Pour finir**

Ajouter la crème fraîche (ou la crème de coco). Assaisonner de sel, de poivre et d'une pincée de piment d'Espelette (tellement parfumé !) Remonter le feu et faire prendre un [bouillon](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/astuces-termes-et-tours-de-main/1957975-bouillon-definition/) à découvert.