

La blette ou côte de bette



La blette est consommée cuite à la vapeur, à l'eau salée ou à la poêle. Les feuilles et les côtes sont toutes deux comestibles.

Préparation

Dans votre cuisine, munissez d'un couteau d'office pour ôter la peau des côtes en la pinçant entre le pouce et la lame puis en la tirant dans le sens des fibres, un peu comme pour la rhubarbe.

Quelques idées d'utilisations:

Tout est bon dans la blette : les feuilles se cuisinent comme des épinards. Coupez les côtes en tronçons et cuisez-les 15 minutes à l'eau bouillante additionnée de jus de citron pour éviter que les blettes ne s'oxydent. Une fois cuites, côtes et feuilles peuvent se manger simplement poêlées avec un peu de beurre ou de l'huile d'olive mais vous pouvez aussi y ajouter échalote, ail émincé, lardons, pulpe de tomate, tranches de saucisse cuite (essayez avec la Morteau, c'est fameux...), persil, ciboulette, pignons, parmesan, crème fraîche, pois chiches...

- Avec les feuilles de blette :

- des gnocchis mélangés avec de la semoule et un peu d'huile d'olive.
- une omelette ou une farce
- des farcis roulés

- Avec les feuilles et les côtes :

- en gratin avec de la béchamel ou de la sauce tomate
- sautées à la poêle avec des petits lardons
- en quiche ou en tarte
- en soupe
- en salade : une fois les côtes cuites à la vapeur ou à l'eau assaisonnées avec de l'huile d'olive, du citron et de l'ail.
- et même en tourte sucrée avec des pignons, des raisins secs, des pommes, des œufs et de la cassonade.

Voir aussi des recettes sur le site

- « Tourte sucrée aux bettes »
- « Gâteau vert sucré »
- « Blettes en risotto »