



## Blettes ou Bettes

La b(l)ette s'est démocratisée au Moyen Age, où elle faisait partie de très nombreuses recettes. Elle a été beaucoup moins consommée à partir du début du XXe siècle, mais fait son retour dans nos assiettes depuis quelques années. Ses couleurs flamboyantes et contrastées selon les variétés, très décoratives dans un jardin, font que la blette est parfois utilisée comme plante ornementale.

Ses feuilles se préparent comme des épinards, et ses côtes se cuisent à la vapeur ou à l'eau bouillante salée. On peut aussi les braiser, à l'étouffée, avec un peu de matière grasse et d'eau au démarrage de la cuisson.

### Gratin de bettes aux lardons

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

Difficulté: Facile

Coût : Bon marché

### Ingrédients (2/3 personnes)

700 g de bette

75 g lardons

1  $\frac{1}{2}$  c à s de crème fraîche

fromage râpé

muscade

2 ou 3 pommes de terre (facultatif)

sel, poivre

### Préparation

- Séparer les côtes des feuilles ; éplucher les filaments et couper les côtes en tronçons de 2cm. Hacher les feuilles en gros morceaux. Faire cuire les deux à la vapeur(25min) ou à l'eau.
- Mettre les côtes dans un plat à gratin, recouvrir avec les feuilles. Saler raisonnablement (attention aux lardons!) et poivrer.
- Faire sauter les lardons dans une poêle, puis ajouter la crème fraîche et la laisser fondre.
- Verser la crème et les lardons sur le gratin et parsemer de fromage râpé.
- Faire gratiner au four à 240°C (thermostat 8) ou sous le grill.

*Vous pouvez rajouter dans le gratin les pommes de terre pré-cuites coupées en morceaux !*



## Côtes de bettes à la tomate

**Préparation :** 20 min    **Cuisson :** 10 min    **Difficulté:** Facile    **Coût :** Bon marché

### **Ingrédients (2 personnes)**

500 g de blettes  
1 tomate  
1 petit oignon  
une petite gousse d'ail  
crème fraîche  
sel



### **Préparation**

- Séparer les côtes des feuilles: couper les côtes en petits dés et les feuilles vertes en lamelles.
- Porter de l'eau salée à ébullition et blanchir les côtes de bettes pendant 5 min, puis réserver.
- Dans une casserole, mettre à fondre l'oignon que vous aurez émincé dans un peu d'huile d'olive puis ajouter les tomates coupées en dés et l'ail finement haché.
- Ajouter les côtes de bettes puis les feuilles et cuire 5 à 10 min. En fin de cuisson rajouter un peu de crème.

*Accompagne très bien une viande grillée !*

## Tarte aux bettes et à la brousse

**Préparation :** 30 min    **Cuisson :** 30 min    **Difficulté:** moyenne    **Coût:** Bon marché

### **Ingrédients (4 personnes)**

250 g de brousse (ou de ricotta, à défaut)  
une botte moyenne de bettes  
une pâte feuilletée  
un œuf  
50 g de gruyère râpé (ou plus, selon votre goût)

### **Préparation**

- Séparer les côtes des feuilles ; Cuire les feuilles quelques minutes à l'eau ou à la vapeur. Cuire les côtes plus longtemps, 20 minutes environ.
- Mixer les côtes avec la brousse. Saler et poivrer et ajouter de la muscade, puis ajouter l'œuf.
- Étaler la pâte feuilletée dans un plat à tarte puis piquer le fond avec une fourchette. Étaler au fond la moitié des feuilles de bettes puis recouvrir avec la crème de bettes. Finir en recouvrant le tout par les feuilles de bettes restantes.
- Ajouter le fromage râpé et enfourner à 180°C (Th6) pendant 30min.
- Cuire à 180°C (thermostat 6) pendant une demi-heure.