

LA BLETTE

Astuces pour le conserver : Conservez-les au frais, dans le bac à légumes du réfrigérateur, durant 3 jours. Vous pouvez également les congeler, après les avoir préalablement blanchies à l'eau bouillante.

La petite histoire : Les bettes sont principalement originaires d'Italie, de France et d'Espagne. Il existe de nombreuses variétés dont les couleurs passent du vert clair à foncé, à la robe rouge, pourpre ou argentée, à carde rouge ou à carde blanche !

Nutrition : Le vert des blettes : antioxydant, cette partie verte (la feuille) est riche en pro-vitamine A ou bêta-carotène: cette vitamine est essentielle à la peau, aux tissus et à la vision. Ne pas la jeter, on peut la cuisiner aussi ! La blette est aussi source de Fer, de Vitamine C et de Potassium



TOUT
CRU

PESTO DE FEUILLES DE BLETTES : LES BLETTES à L'APERU !

Feuilles de **blettes**, noix, huile, gousses d'ail, sel. Facultatif : citron, épices ou aromates, parmesan.

Décortiquer quelques noix, faites les griller légèrement sur une poêle (sans eau et sans huile). Pendant ce temps, **dans le bol d'un mixeur, ou dans un récipient à bords hauts avec un mixeur plongeant :** mettre quelques feuilles de blettes lavées. Mixer rapidement. Ajouter 2 cuillères à soupe de l'huile de votre choix, une pincée de sel et une cuillère à café d'eau. Ajouter les noix torréfiées et quelques gousses d'ail, mixer à nouveau. Goûtez et ajuster la texture (avec du jus de citron, de l'eau ou un peu plus d'huile) et le goût (ajoutez **au choix** ail, sel, poivre, citron, épices, aromates, parmesan... **A étaler sur du pain, des tranches de radis ou de pomme ! Ou à manger avec des pâtes. On peut aussi en mettre une cuillère dans une vinaigrette...**

Variante : essayez avec les côtes de blettes (blanches), qu'on a cuites (à l'étouffée ou 20 min dans l'eau bouillante).

TOUT
CUIT

RISOTTO AUX BLETTES

250g riz, 300g **blettes**, 2 L de bouillon, épices (en option), parmesan ou autre fromage sec râpé, 1 gousse d'ail.

Laver les blettes puis les cuire à l'étouffée, ou dans un grand récipient d'eau salée. Une fois cuites, couper les blettes, cotes (blanc) et feuilles (vert), en petits morceaux. Réserver. Dans une poêle à bords hauts, verser deux ou trois cuillères à soupe d'huile d'olive et faire rissoler la gousse d'ail. Enlever la gousse, verser le riz, laisser à feu moyen environ 1 min (jusqu'à ce qu'il devienne « nacré », un peu transparent) sans cesser de mélanger. Déposer une louche de bouillon. Continuer à verser le bouillon et quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les blettes. Bien mélanger. Une fois cuit, enlever le riz du feu. Déposer une petite cuillère d'huile ou une noix beurre, mélanger. En option, ajouter épices et parmesan. Servir bien chaud.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Juin 2021

RECETTE
DU MONDE

BLETTES à L'INDIENNE

3 ou 4 branches de **blettes** coupées en morceaux (séparer le blanc et le vert), 2 piments (facultatif), Eau, Huile, Sel, 2 pincée de *asafoetida* (épice indienne, facultative), 1 c à s de jus de citron, 2 gousses d'ail coupées en morceaux, 1 c à s de curry, 1 c à c de graines de cumin, 1 c à c de curcuma.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Quand l'huile est chaude ajouter les graines de cumin, le piment vert, l'ail et l'asafoetida. Mettre la partie blanche des blettes et mélanger. Ajouter les épices : curry et curcuma et mélanger. Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser cuire pendant 5 ou 6 minutes à feu vif. Ajouter les feuilles des blettes et mélanger. Ajouter le sel, couvrir et laisser cuire 10 minutes à feu moyen. A la fin, ajouter le jus de citron, c'est prêt !

RECETTE
DU MONDE

BLETTES à L'ALGÉRIENNE

1 botte de **blettes**, 3 gousses d'ail, 1 oignon, une poignée de pois chiches, 1 pomme de terre, 1 tomate pelée, 1 CS de concentré de tomate, poivre, sel, paprika, 1 piment vert (facultatif)

Nettoyer les blettes et les couper en petits bâtonnets. Couper grossièrement les feuilles. Plonger les blettes et les feuilles dans une casserole d'eau salée. La côte de blette doit être tendre : compter environ 20 minutes de cuisson.

Dans une autre casserole d'eau salée, commencer la cuisson de la pomme de terre épluchée et coupée en petit dés. Égoutter et réserver.

Dans un faitout, faire revenir les oignons émincés avec l'ail dans l'huile d'olive. Une fois cuits, ajouter la tomate pelée, le concentré de tomate, le piment émincé, les épices, le sel, le poivre, les pois chiches. Mélanger et laisser mijoter sur feu moyen en rajoutant un peu d'eau si nécessaire. Ajoutez les blettes et les pommes de terre, mélanger puis continuer la cuisson sur feu doux jusqu'à cuisson complète des pommes de terre en remuant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement ou l'eau si nécessaire.

SUCRÉ

LA BLETTE EN DESSERT ! TOURTE DE BLETTE. RECETTE NIÇOISE

Pour la farce : 2 Pommes, 2 bottes de **blette**, 1 Oeuf, 20 g parmesan, 30 g pignons, 50 g raisins secs, 1 verre de liqueur, 150 g Sucre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, Poivre.

Pour la pâte: 500 g Farine, 150 g Sucre, 1 pincée Sel, 1 verre Eau, 150 g Beurre, 2 Oeufs.

1) Préparation de la pâte: Mélanger tous les ingrédients, laisser reposer une 30 min. Faire 2 boules identiques, les étaler pour le fond et le dessus de la tourte.

2) Préparation de la farce: Récupérer le vert des blettes et les couper crues en lamelles d'un 1/2 cm (on utilise les côtes dans un autre plat). Mélanger tous les ingrédients aux blettes, sauf les pommes.

3) Préchauffer le four à 210° (thermostat 7).

4) Préparation de la tourte: Dans un plat beurré, étaler le fond, recouvrir de farce. Couper les pommes en fines lamelles et les déposer sur la farce. Etaler le dessus de la tourte, et fonder le bord. Piquer avec une fourchette le dessus de la tourte et enfourner 1 h. En fin de cuisson, la croûte est dorée. Saupoudrer d'une bonne couche de sucre glace.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>

toulouse
métropole

PRÉFET
DE LA HAUTE-
GARONNE
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE
DE PRÉVENTION ET
DE LUTTE CONTRE
LA PAUVRETÉ

PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION