

Le légume du mois de septembre :

La bette



Zeynep YAGMUR—diététicienne au Réseau Santé diabète



La bette est un légume de la famille des betteraves, ce légume fait partie des légumes oubliés qu'on redécouvre aujourd'hui tant son goût est délicat, très apprécié avec ses grandes **feuilles vertes, blanche, jaune, rouge.**



Il existe 3 variétés de bettes :

- la **variété à feuille** : blonde ou verte comme l'épinard.
- la **bette à cardes** ressemble un peu à la rhubarbe. Les tiges peuvent être jaunes, rouges ou blanches, le goût sera sucré.
- **variété ornementale** : la bette frisée à cardes blanches, à feuilles rouges foncé.

Qualité nutritionnelle de la bette

La bette est un légume **peu calorique** : 100g apportent uniquement **21Kcal**. On lui confère des vertus diurétiques, et améliore le transit grâce aux fibres qu'elle renferme. La bette possède d'autres atouts. Elle est **riche en fer, en calcium, en vitamine C et B9**. Elle contient aussi du **bêta-carotène, réputé pour ses propriétés antioxydantes.**

La carde (c-à-d les côtes) est particulièrement riche en pro-vitamine A ou bêta-carotène : cette vitamine est essentielle à la peau, aux tissus et à la vision. Elle apporte aussi de bonnes quantités de magnésium et de fer, ces deux nutriments faisant souvent défaut aux femmes, aux enfants, aux adolescents...



Saviez-vous que...

La richesse en **vitamine C** de la bette rend intéressante l'association de la blette avec une viande, car cette vitamine favorise l'assimilation du fer de la viande.

Comment la choisir

Les feuilles doivent être bien vertes, brillantes, intactes, fermes et charnues.

Les côtes doivent être fermes et sans taches. Un léger jaunissement des feuilles sera le signe que la blette a été récoltée depuis trop longtemps.

Comment la conserver

Environ 1 semaine dans le **bac à légume de réfrigérateur**, dans un linge propre ou un sac en plastique perforé.

Les côtes peuvent se garder plus longtemps si elles sont séparées des feuilles.

Les feuilles se congèlent très bien, une fois blanchies (portées à ébullition dans l'eau pendant deux minutes puis refroidies à l'eau froide).

Comment la cuisiner ?

Il faut la laver soigneusement.

Puis on sépare les feuilles des côtes.

Les feuilles se préparent de la même manière que les épinards.

Les côtes peuvent être cuites à la vapeur, dans de l'eau bouillante, braisée, sautée ou même incorporées dans les gratins.

Crue, on peut utiliser ses jeunes feuilles en salade.

Elle entre dans la composition de tartes, quiches, omelettes, purées, gratins, farces, beignets, soupes...



Recette :

bette sauté à l'ail

Ingrédients : (4 personnes)

- * 2 bottes de blette
- * 1/2 oignon (ou un petit)
- * 2 gousses d'ail
- * le zeste d'1/2 citron+1 ou 2 cuillères à soupe de son jus (selon votre goût)
- * 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- * 1 pincée de cumin en poudre
- * Sel et poivre
- * 1 poignée de noisettes décortiquées (facultatif)



Préparation :

- ⇒ Laver et effiler les blettes, Les couper en tronçons de 2cm de large, même les feuilles.
- ⇒ Peler et hacher l'oignon et l'ail.
- ⇒ Dans une poêle anti-adhésive , mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive à chauffer sur feu vif. Verser l'oignon haché et faire suer 1 ou 2min. Ajouter les blettes et l'ail écrasé au presse-ail, faire sauter pendant 5 à 10min (jusqu'à ce que les côtes soient cuites).
- ⇒ Saler, poivrer, ajouter le zeste du demi citron et la cuillère à soupe de jus et le cumin.
- ⇒ Mélanger.

Facultatif : pour la décoration , répartir les noisettes hachées sur la présentation.

C'est prêt, bon appétit !