



jardins du nord



Les blettes en cuisine



La blette, aussi appelée bette, est un légume qui s'avère très riche en nutriments et vitamines. Les blettes peuvent être de couleurs différentes : blanches, blondes, violettes et même orangées. Vous pourrez déguster aussi bien la tige que les feuilles de blette, cuites à la vapeur ou à la poêle. Bien que souvent boudées, les blettes offrent de multiples possibilités de préparation. Mais avant de faire cuire vos blettes, comment bien les préparer ?

Comment choisir les blettes ?

Envie d'un beau gratin de blettes aux pommes de terre mais vous ne savez pas comment choisir votre bouquet chez le maraîcher, ou mieux dans votre potager ? Optez toujours pour des côtes de blette bien fermes, d'une couleur uniforme et sans taches. Observez également bien les feuilles, elles ne doivent pas être déchirées, d'un beau vert intense et régulier.

Conservez vos blettes dans le bac à légumes de votre réfrigérateur avant de les faire cuire.

Comment éplucher les blettes ?

Pour préparer vos blettes, commencez par les rincer soigneusement à l'eau claire pour enlever les résidus de terre et les saletés qui pourraient subsister. Séchez-les dans un torchon propre.

Séparez les feuilles des côtes de blette, leur temps de cuisson ne sera pas le même, les feuilles cuiront plus rapidement. Coupez au couteau la base de la côte et tirez sur la peau d'un côté puis de l'autre afin d'enlever les fibres désagréables en bouche. Procédez de la même manière tout au long de la découpe en morceaux des tiges de blettes.

Vous n'avez plus qu'à opter pour votre mode de cuisson. Une fois cuites à l'eau, les côtes sont parfaites en gratin. Pour cela, plongez les blettes coupées en morceaux pendant 15 minutes dans l'eau bouillante. Faites revenir les feuilles à la poêle dans un filet d'huile d'olive ou faites-les cuire au four à micro-ondes dans un fond d'eau avec une noisette de beurre.

Comment cuire les blettes ?

Cousine de l'épinard et de la betterave, la blette, **aussi appelée bette ou poirée** est un légume connu pour sa texture savoureuse et fondante et son goût relativement doux riche en fibres. La blette est un concentré de vertus nutritionnelles pour l'organisme et peut se préparer de plusieurs façons => **cuites à la poêle, cuites au four, cuites à l'eau bouillante et même aux micro-ondes.** Avant de la consommer, il est important de bien la choisir. Favorisez les côtes de blette bien blanches et des feuilles bien vertes pour vous garantir le maximum de fraîcheur du légume.

À la poêle

Lavez vos blettes avant de commencer la cuisson à la poêle pour éliminer la terre. Commencez par détacher et séparer les feuilles des cardes une à une puis coupez-les en forme de tronçon d'environ 3 cm. Ensuite, mettez un filet de beurre dans votre poêle et faites revenir à feu doux les cardes. Couvrez puis laissez cuire durant 10 minutes. Lorsque les cardes sont cuites, ajoutez les feuilles et prolongez la cuisson à découvert durant 5 minutes en remuant de temps à autre. N'hésitez pas à ajouter un filet de citron pour supprimer le goût terreux.

À la vapeur ou cocotte-minute

Comptez environ 5 à 10 minutes de cuisson pour les cardes si vous optez pour un mode de cuisson à la vapeur et moitié moins de temps pour les feuilles. En effet, la cuisson est assez rapide.

À la cocotte-minute, les cardes seront cuites en 10 minutes à partir du sifflement de la cocotte-minute et moitié moins, soit 5 minutes, pour les feuilles.

À l'eau bouillante

Avant de les plonger dans l'eau de cuisson, rincez vos blettes dans un grand volume d'eau **avec un filet de vinaigre** pour contrer l'odeur terreuse qui peut se dégager. Lorsque votre eau bouillante est prête, **ajoutez du sel et un peu de jus de citron.**

Comptez 10 à 15 minutes pour les cardes et 5 à 10 minutes pour que les feuilles soient cuites. Respectez bien le temps de cuisson pour optimiser le goût en bouche.

Au four à micro-ondes

Pour cela, munissez-vous d'un plat adapté à cette cuisson. Ensuite, placez vos feuilles de blettes dans le plat puis ajoutez un fond d'eau et recouvrez-les d'une noisette de beurre ou d'un filet d'huile d'olive.

Démarrez votre four à puissance maximale et comptez environ 5 à 7 minutes de cuisson.



Bonne cuisine

Fiche :  2020 JDN jardins du nord

Pour des recettes sur le forum : <https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=34&t=11571>

<https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=34&t=11006&p=196632#p196632>