

## ☺ UTILISATION

La bette se consomme aussi bien crue que cuite. Crues, les jeunes feuilles très fraîches sont délicieuses dans les salades. La bette cuite se mange aussi bien froide que chaude. On peut la cuisiner entière ou cuire les cardes et les feuilles séparément. Les cardes s'apprêtent comme l'asperge ou le céleri, nappées de sauce ou de vinaigrette. Elles remplacent très bien le chou chinois dans des préparations sautées à la poêle ou peuvent s'incorporer à une soupe ou un ragoût. Les feuilles de bette s'apprêtent comme l'épinard et peuvent le remplacer dans toutes les préparations.

## ☺ DISPONIBILITÉ AU QUÉBEC

De la mi-juin à la mi-octobre.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

- ☀ On trouve mention de descriptions de bette à carde dans des écrits grecs datant du IV<sup>e</sup> siècle de notre ère.
- ☀ Les feuilles de bette seraient laxatives et diurétiques.
- ☀ Il existe des bettes à carde rouges et des vertes.
- ☀ Pour éviter que les cardes ne noircissent à la cuisson, les cuire dans une eau acidulée en évitant les casseroles en aluminium ou en fer.



*Laissez aller votre imagination!*

Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale, décembre 2007  
Source : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/Fiche.aspx?doc=bette\\_carde\\_sautee\\_ail\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/Fiche.aspx?doc=bette_carde_sautee_ail_nu).  
La bible des soupes.  
<http://www.madame.ca/Cuisine/nosrecettes/poulet-et-bette-a-carde-au-citron-et-au-romarin-r1791.html>  
L'encyclopédie visuelle des aliments et [www.fermetagueule.blogspot.com](http://www.fermetagueule.blogspot.com)

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



## LA BETTE À CARDE

**P**lante potagère bisannuelle parente de la betterave, mais dont on ne consomme que les tiges (cardes) et les feuilles. On compare souvent la bette à l'épinard, quoique ses feuilles soient de dimension plus imposante et d'un goût moins prononcé.

## ☺ VALEUR NUTRITIVE

La bette à carde crue est une excellente source de vitamines A et K, de potassium et de bêta-carotène. Cuite, elle est une excellente source de potassium et de vitamines A et K ainsi qu'une bonne source de fer, de manganèse, de magnésium, de cuivre et de bêta-carotène.

## ☺ PRÉPARATION

Laver soigneusement la bette, car elle emprisonne souvent sable et terre. Si les cardes sont fibreuses, en couper la base et retirer les fibres qui s'enlèvent comme des fils. On peut d'abord blanchir les cardes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles s'attendrissent légèrement ou les arroser de jus de citron ou de vinaigre avant la cuisson. On peut les cuire au four ou à la vapeur et les feuilles peuvent être bouillies ou cuites à la vapeur. Il est préférable de cuire les feuilles séparément des cardes si ces dernières mesurent plus de 1,5 cm de large.

## ☺ CONSERVATION

La bette se conserve jusqu'à 4 jours (non lavée, dans un sac de plastique perforé au réfrigérateur). Comme l'épinard et contrairement aux cardes, les feuilles se congèlent bien après un blanchiment de 2 min.

# Recettes

## SOUPE DE BETTE À CARDE (4-6 portions)

- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 carottes coupées en dés
- 2 pommes de terre coupées en dés
- 3 tasses (750 ml) de tiges de bette à carde
- 6 tasses (1,5 L) d'eau
- 1 ½ tasse (375 ml) de parmesan frais râpé
- Sel et poivre au goût



- 1. Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- 2. Ajouter les carottes, les pommes de terre et la bette à carde. Poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes à feu moyen.
- 3. Incorporer l'eau et le parmesan. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes.
- 4. Saler et poivrer.



## BETTE À CARDE SAUTÉE À L'AIL (4 portions)

- 8 tasses (2 L) de bette à carde en morceaux
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron
- Sel et poivre au goût



- 1. Verser l'huile dans une grande casserole et ajouter l'ail. Déposer la bette à carde sur le dessus.
- 2. Chauffer la casserole à feu vif en remuant avec une cuillère de bois, jusqu'à ce que les feuilles tombent. Retirer du feu.
- 3. Saler et poivrer, ajouter le jus de citron, bien mélanger et servir.

## POULET ET BETTE À CARDE AU CITRON ET AU ROMARIN (4 portions)

- 1 bouquet de 1 ¼ lb (625 g) environ de bette à carde
- 4 poitrines de poulet 1 lb (500g) environ, désossées et sans la peau
- ¾ c. à thé (4 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre
- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 oignon haché finement
- 2 c. à thé (10 ml) de romarin frais haché ou ½ c. à thé (2 ml) séché
- 2 c. à thé (10 ml) de zeste de citron râpé
- 2 c. à table (30 ml) de jus de citron



- 1. Séparer les feuilles des tiges de bette à carde; parez les extrémités et hacher les tiges et les feuilles séparément puis réserver.
- 2. Saupoudrer le poulet de la moitié de sel et du poivre.
- 3. Faire chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle, à feu moyen et cuire le poulet en le retournant une fois, pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre. Transférer sur une assiette.
- 4. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle, le sel, le poivre, l'ail et l'oignon et faire ramollir pendant 5 minutes, en remuant. Incorporer les tiges de bette à carde et cuire pendant 2 minutes. Ajouter les feuilles, le romarin et le zeste de citron et cuire, en remuant, jusqu'à ce que les feuilles soient suffisamment ramollies pour recouvrir le fond de la poêle.
- 5. Ajouter le poulet, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes pour réchauffer le poulet et terminer la cuisson de la bette à carde. Arroser de jus de citron.