

Le BETTE À CARDE, une mine de vitamines!



- La bette à carde se compose de deux parties, les feuilles et les tiges aussi nommées côtes ou cardes. Cette plante potagère bisannuelle ressemble aux épinards, mais s'en distingue avec la longueur de ses feuilles qui peut atteindre 15 cm. Selon les variétés, les feuilles seront foncées ou pâles, unies ou ondulées. Les tiges sont tendres ou croustillantes. Blanche, rouge, jaune, elles peuvent mesurer jusqu'à 60 cm. Les deux parties sont comestibles.
- La bette à carde est riche en magnésium, en fer, en vitamine A,C et K.
- Ne pas laver les feuilles et les ranger au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Elles resteront croustillantes jusqu'à 4 jours. Les feuilles, et non les côtes, se congèlent après les avoir blanchies pendant 2 minutes.
- Avant consommation, les feuilles doivent être bien lavées pour retirer le sable ou la terre. Couper la base des tiges si elle est trop fibreuse. La bette à cardes se consomme autant crue que cuite. Lorsque les feuilles sont jeunes, elles sont moins coriaces et peuvent être consommées crues, dans les salades par exemple. Une fois cuite, la bette à cardes se consomme aussi bien chaude que froide. Pour les cardes, faire blanchir dans l'eau salée ou les arroser de citron ou de vinaigre pour les attendrir. Il prend 5 à 8 minutes pour faire cuire les cardes à la vapeur. Les feuilles peuvent être bouillies ou cuites à la vapeur pendant 5 à 8 minutes en ayant séparé les feuilles au préalable si elles sont larges.
- Comme le céleri ou l'asperge, la bette à carde peut être servie nappée de sauce ou de vinaigrette. Elle remplace le chou chinois dans les plats sautés, s'ajoute aux soupes et aux ragoûts. Elle peut finalement remplacer l'épinard dans plusieurs préparations.
- Voir ce vidéo pour une idée de recette : <http://www.apprendrefacile.com/cours-video-comment-blette-carde-recette-legume>.
- Le site d'équiterre contient une banque de recettes intéressante dont voici un exemple pour la bette à carde : <http://www.equiterre.org/solution/recettes/saute-de-bettes-a-carde-bio>.

Bette à carde au parmesan

Ingrédients de la recette

- 1 botte bettes à carde
- 1 échalote française, ciselée
- 80 ml (1/3 tasse) crème 15 % champêtre
- 45 ml (3 c. à soupe) fromage parmesan ou Pecorino, râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) huile d'olive

Préparation

Bien nettoyer les bettes à carde, émincer le feuillage et couper les tiges en tronçons de 3 cm. (1 ¼ po)

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif.

Ajouter l'échalote et faire cuire 1 minute. Ajouter les bettes à carde, remuer fréquemment et faire cuire 3 minutes.

Incorporer la crème et faire cuire jusqu'à consistance onctueuse.

Ajouter le fromage, assaisonner de poivre du moulin.

Trancher le pain de viande chaud et servir avec le mijoté de bettes à cardes

<http://www.metro.ca/recette/5655/pain-de-viande-gourmet-a-la-carte-et-son-mijote-de-bettes-a-carde-au-parmesan.fr.html>

Crumble de bettes à carde, tomates et Cheddar

Ingrédients

- 1 botte de bettes à carde nettoyées et émincées
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de céleri émincé
- 3-4 tomates émondées, épépinées et coupées en cubes
- 2 tasses de sauce béchamel
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre au goût

Instructions

- Faire sauter l'oignon, l'ail et le céleri pendant 2 minutes.
- Ajouter les bettes et cuire de 5 à 8 minutes.
- Ajouter les tomates et continuer de cuire 2 minutes. Saler et poivrer.
- Ajouter ensuite la béchamel et la pincée de muscade et laisser cuire 2 minutes supplémentaire.
- Mettre dans plat allant au four ou dans des ramequins individuels

Pour le crumble

- 100 g beurre froid
- 200 g de farine non-blanchie
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de cheddar rapé
- 1 pincée de cumin
- Sel et poivre au goût

Instructions

- Mélanger tous les ingrédients en les faisant glisser entre vos mains.
- Le mélange doit devenir sableux. Mettre ce mélange sur la préparation et cuire 15 minutes à 375 degré. Le crumble doit colorer mais pas noircir.
- Servir en entrée ou en accompagnement avec un autre plat.. Pour ne faire un repas complet, ajouter des morceaux de poulet, du jambon, du thon ou des des cubes de tofu.

<http://www.equiterre.org/solution/recettes/crumble-de-bettes-a-carde-tomates-et-cheddar-perron-par-michel-daigle>

Vol-au-vent à la dinde et tombée de bettes à carde

Ingrédients de la recette

- 4 vol-au-vent feuilletés du commerce
- 30 ml (2 c. à soupe) beurre*
- 1/2 poireau, coupé en rondelles épaisses
- 1 botte de bettes à carde, côtes coupées pour garniture
- 15 ml (1 c. à soupe) farine*
- 450 ml (1 ¾ tasse) fond de volaille ou bouillon de poulet*
- 350 g (3/4 lb) restes de dinde cuite, coupés en petits morceaux
- 60 ml (1/4 tasse) canneberges séchées
- Au goût, sel et poivre

Préparation

Réchauffer les vol-au-vent au four à 180 °C (350 °F).

Dans une poêle, faire suer à feu moyen au beurre, le poireau et les côtes coupées des bettes à carde.

Verser la farine et bien enrober les légumes.

Mouiller avec le fond de volaille, ajouter les morceaux de dinde et les canneberges séchées. Assaisonner.

Dans une autre poêle, faire revenir les feuilles de bette à carde dans un peu de beurre environ 3-4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles se soient affaissées.

Garnir chaque vol-au-vent de la préparation. Servir avec la tombée de bettes à carde.

Si désiré, garnir la tombée de bettes à carde avec des noix de votre choix.

<http://www.metro.ca/recette/5725/vol-au-vent-a-la-dinde-et-tombée-de-bettes-a-carde.fr.html>

Rouleaux de bette à carde thaïlandais

Donne quatre rouleaux

L'utilisation de la bette à carde comme enveloppe ajoute des vitamines et des minéraux essentiels, comme des vitamines A, C et K, ainsi que du magnésium. De plus, la grande feuille rend la manipulation plus facile que les enveloppes de papier de riz.

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) poitrine de poulet découpée en languettes (environ deux poitrines)

Marinade

- 15 ml (1 c. à table) sauce soya à teneur réduite en sodium
- 1 gousse d'ail hachée
- 15 ml (1 c. à table) huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) sucre
- 5 ml (1 c. à thé) poivre noir

Garniture

- 375 ml (1 ½ tasse) carotte râpée (environ une grosse carotte)
- 375 ml (1 ½ tasse) courgette râpée (environ une courgette moyenne)
- 50 ml (1/4 tasse) arachides rôties non salées, hachées
- 45 ml (3 c. à table) vinaigre de riz (sans assaisonnement)
- 5 ml (1 c. à thé) sauce de poisson
- 5 ml (1 c. à thé) huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) sucre
- 2 ml (1/2 c. à thé) poivre noir
- 15 ml (1 c. à table) coriandre fraîche, hachée
- 15 ml (1 c. à table) menthe fraîche, hachée
- 4 grandes feuilles de bette à carde

Préparation

1. Placer le poulet et la marinade dans un bol et réfrigérer pendant 20 minutes.
2. Pendant ce temps, préparer la garniture. Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger à fond. Réserver.
3. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Cuire le poulet pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur ait perdu sa coloration rosée.
4. Assemblage : Placer une feuille de bette à carde sur une assiette. Couvrir de 175 ml (¾ tasse) de garniture et de ¼ du poulet. Enrouler et servir.

<http://www.fmcoeur.qc.ca/site>