

# LA CÔTE DE BLETTE

## Historique

La blette, aussi appelée bette, poirée, joutte (Poitou), jotte (Vendée), bléa (Nice) ou encore carde, est originaire d'Europe de l'Ouest et du pourtour méditerranéen. Les plus anciennes traces de culture et de consommation remontent aux jardins de Babylone et à la Rome Antique. On la trouve encore à l'état sauvage en Grèce et en Crète.

En France, elle s'est démocratisée au Moyen Age, où elle faisait partie de très nombreuses recettes. Elle a été beaucoup moins consommée à partir du début du XXe siècle, mais elle est assez présente sur les marchés aujourd'hui. Elle est cultivée partout en France, mais plus particulièrement dans le Sud, où elle fait partie du patrimoine culinaire (les cuisines monégasques, niçoise et corse utilisent la blette dans de nombreuses recettes traditionnelles).

## Des fibres ainsi que richesse minérale et vitaminique...

La blette, feuilles et côtes confondues, est peu calorique : seulement 21Kcal pour 100g, soit 92kJ. Elle contient en effet 2,7g de glucides pour 100g (c'est-à-dire moins que la moyenne des légumes), à peine quelques traces de lipides, et 2,1g de protéines (teneur supérieure à celles de nombreux légumes). Elle est réputée diurétique, légèrement laxative (grâce à ses fibres : 1g/100g) et riche en eau (92% de la plante).

Cette eau de constitution contient des minéraux dissous en quantités intéressantes (7g/100g) : du sodium, du potassium, mais aussi du phosphore, du magnésium, et surtout du fer et du calcium. A noter que plus les feuilles sont d'un vert foncé, plus la teneur en fer et en calcium est élevée.

La blette est également très bien pourvue en vitamine C (35mg/100g) et B9, et elle contient également du bêta-carotène, un anti-oxydant majeur. Sa richesse en vitamine C rend intéressante l'association de la blette avec une viande, car cette vitamine favorise l'assimilation du fer de la viande.

Si vous souffrez de lithiase, sachez que la blette contient de l'acide oxalique, qui peut favoriser les calculs. Un moyen de réduire la teneur en acide oxalique est de

faire cuire les blettes dans deux eaux, mais on perd alors aussi une partie des vitamines et minéraux.

## Valeurs énergétiques

Elle ne contient que 21 calories/100 g.

## Bien choisir la côte de blette...

Les blettes s'achètent généralement en bottes. Choisissez les plus drues, avec des feuilles brillantes, bien vertes, fermes et charnues, non tachées, ni déchirées, ni flétries. Un léger jaunissement des feuilles sera le signe que la blette a été récoltée depuis trop longtemps.

## Les conserver

Les blettes ne sont pas fragiles, et elle se conservent assez bien au réfrigérateur, pendant quelques jours. Evitez simplement de les entasser. Vous pouvez aussi les enrouler dans un linge propre à peine humide, pour éviter que les feuilles ne flétrissent trop vite.

Il est également possible de précuire les côtes durant 5 minutes à l'eau bouillante, pour les consommer quelques jours plus tard ou les congeler. Si elles doivent attendre au réfrigérateur une fois blanchies, arrosez-les d'un jus de citron, elles resteront ainsi bien blanches.

## DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LA CÔTE DE BLETTE

La blette ne manque pas d'atouts. Pauvre en calories, elle constitue un accompagnement léger, riche en protéines, mais également en potassium, phosphore, calcium et sodium.

Et si les feuilles et les côtes sont toutes deux comestibles, elles sont en plus nutritionnellement complémentaires, l'une apportant les nutriments manquants chez l'autre.

Pensez donc à les intégrer à votre alimentation, ce ne sont pas les idées recettes qui manquent pour les rendre gourmandes !

## RECETTES

### - Préparation:

Pour préparer les blettes, commencez par séparer les côtes des feuilles. Lavez et égouttez le tout, coupez les côtes en tronçons de 2 ou 3 cm, puis retirez la fine pellicule translucide et fibreuse qui recouvre les grosses côtes.

Les côtes se cuisent à la vapeur ou à l'eau bouillante salée, additionnée d'un filet de jus de citron, pour éviter le noircissement. On peut aussi les braiser, à l'étouffée, avec un peu de matière grasse et d'eau au démarrage de la cuisson.

### - Astuces:

Les feuilles se cuisent et s'accommodent comme des épinards, à cette différence près qu'elles fondent moins à la cuisson et conservent une texture qui se prête bien aux quiches, tourtes et farces pour viandes, poissons ou légumes.

### - Les accords:

Une fois cuites, on les assaisonne (la blette aime l'ail et le persil) et elles peuvent être servies en accompagnement, avec une sauce blanche ou une sauce tomate par exemple.

On peut aussi les préparer en gratin, les intégrer à un risotto...

En salade, les côtes, cuites à l'eau, et relevées d'huile d'olive, de citron et d'ail, sont rafraîchissantes, parfaites pour les menus estivaux !

Enfin, à Nice, une spécialité locale est la tourte sucrée aux blettes, à servir en dessert, à base de feuilles de blettes, pignons, raisins secs, pommes, poudre d'amande, œufs et cassonade.

## A/ Côtes de blettes à la tomate

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de côtes de blettes (bettes à cardes)
- 2 tomates
- 1 oignon
- un peu de crème
- sel
- huile d'olives

Préparation de la recette:

- Pour commencer laver les côtes de bettes, couper les extrémités et garder seulement les feuilles vertes en bon état.
- Ensuite couper les côtes de bettes en petits dés et les feuilles vertes en lamelles.
- Porter de l'eau salée à ébullition et blanchir les côtes de bettes pendant 5 min.
- Retirer et égoutter. Garder de côté.
- Dans la même casserole mettre à fondre l'oignon que vous aurez émincé dans un peu d'huile d'olives.
- Couper les tomates en dés et ajouter.
- Ensuite mettre les côtes de bettes avec les tomates et l'oignon et cuire 5 min. En fin de cuisson rajouter un peu de crème.

Remarque: accompagne n'importe quelle viande grillée.

## B/ Gratin de blettes au chèvre

Temps de préparation: 40 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Un beau pied de blette
- une buche de chèvre
- 2 oeufs
- 20 cl de crème fraîche semi épaisse
- sel et poivre
- une pincée de noix de muscade
- un petit sachet de gruyère rapé

Préparation de la recette:

- Lavez les blettes soigneusement.
- Découpez les cotes en tronçons de 1cm environ et séparez-les des feuilles.
- Cuisez les cotes de blettes 15 min à la cocotte minute. Cuisez les feuilles de blettes 7 min à la cocotte.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans un saladier, mélangez les oeufs ainsi que la crème fraîche, le sel, le poivre et une pincée de noix de muscade.
- Dans un plat à gratin beurré alternez les couches de cotes, de feuilles, de tranches de chèvre puis à nouveau une couche de cotes et de feuilles.
- Nappez le tout du mélange oeufs-crème.
- Mettez du gruyère rapé et enfournez 20 min dans un four à 200°C.

Remarque : vous pouvez remplacer le chèvre par du roquefort, qu'il faudra alors émietter.

## C/ Gratin de blé aux côté de blettes

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 botte de blettes
- 1 gousse d'ail
- 160 g de blé
- 1 petite boîte de sauce tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- gruyère râpé à volonté

Préparation de la recette:

- Ôter le vert des blettes pour ne garder que les côtes. Les rincer à l'eau chaude et les tailler en petits carrés tout en enlevant les fils.
- Éplucher la gousse d'ail, ôter le centre qui est indigeste et la couper en petits morceaux.
- Mettre les cotes de blettes et les bouts d'ail dans une casserole avec un peu d'eau et faire cuire 20 minutes (jusqu'à ce que les côtes soient tendres).
- Pendant ce temps, mettre le blé à cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
- Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7-8).
- Égoutter les deux préparations et les mélanger avant de les transvaser dans un plat à gratin.
- Faire chauffer la sauce tomate en y ajoutant un peu d'eau si elle est trop compacte et la verser sur le mélange de façon uniforme. Parsemer de gruyère râpé et ajouter un filet d'huile d'olive sur le dessus.
- Mettre au four pendant 15 minutes jusqu'à ce que le fromage râpé dore.

## **D/ Côtes de blettes béchamel, ail et persil**

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de côtes de blettes environ
- 1/2 l de lait
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 à 3 gousses d'ail
- persil
- matière grasse
- sel et poivre
- 1 ou 2 oeufs durs par personne

Préparation de la recette:

- Débarrasser les côtes de blettes de leurs "fils", les couper en tronçons de 2 à 3 cm, les faire bouillir environ 20 mn et les égoutter soigneusement.
- Faire revenir les côtes dans la matière grasse et la parsemer du hachis ail et persil, sel et poivre. Faire donner un tour puis saupoudrer de la farine, baisser le feu et refaire donner un tour, le temps que la farine cuise légèrement.
- Verser en une fois le lait froid et mélanger avec précaution jusqu'à ce que la béchamel ait pris la consistance voulue.
- Retirer alors impérativement du feu et servir accompagné d'oeufs durs (chauds de préférence).

Remarque: le "vert" des blettes peut s'utiliser pour : ravioli, tourte de blettes (salée ou sucrée), gratin (tian) de sardines, ingrédient pour farces, beignets salés ("boussotou" du sud-est, près de la frontière italienne).

## **E/ Côtes de bette, Côte de bette à l'orientale (recette du chef Peter Baermann de la Grappe d'Or à Lausanne)**

Temps de préparation: 40 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1kg côtes de bette
- 50g gingembre frais
- 20g gingembre salé (rouge vif, s'achète dans les magasins chinois déjà détaillé en julienne)
- 1 c.s. mango chutney haché
- 1 c.c. huile d'olive
- 1 c.moka. curcuma
- 1 c.moka. curry "fish masala"
- 1 jus de citron

Préparation de la recette:

- Couper les côtes en bâtonnets de 5 cm.
- Pocher les feuilles dans beaucoup d'eau très salée, les refroidir dans l'eau glacée, les égoutter, les couper en julienne.
- Couper le gingembre frais en julienne.
- Mélanger, à froid, les côtes, le gingembre frais et les épices (curcuma, mango chutney, curry) à l'exception du gingembre salé.
- Saler, poivrer. Faire revenir doucement le mélange avec une c.c. d'huile d'olive.
- Laisser cuire, à couvert, dans son propre jus.
- Ajouter un peu d'eau seulement si nécessaire.
- En fin de cuisson, ajouter les feuilles, le gingembre salé et le jus de citron.

Remarque :

- servies chaudes : idéales avec un poisson grillé ou poêlé.
- servies froides : également délicieuses en salade, avec une vinaigrette et quelques crevettes poêlées.

Remarque : vous pouvez remplacer le chèvre par du roquefort, qu'il faudra alors émietter.

## F/ Paupiettes de risotto en brochettes

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 feuilles de blettes
- 250g de riz rond
- 50g de beurre
- 1 c à s d'oignon haché
- 2 c à s de parmesan râpé
- 50 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de vin blanc
- 1 pincée de curcuma
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation de la recette:

- Laver les feuilles de blettes et les faire blanchir 1 min dans de l'eau bouillante bien salée.
- Rafraîchir et les égoutter.
- Faire suer l'oignon dans une casserole avec 30g de beurre.
- Verser le riz en remuant, puis le vin blanc et le laisser s'évaporer.
- Ajouter le curcuma et petit à petit le bouillon de volaille.
- Laisser cuire 15 min sur feu doux en remuant souvent.
- Quand le riz est cuit, ajouter hors du feu le reste de beurre et incorporer le parmesan râpé.
- Poivrer et laisser tiédir.
- Couper les feuilles de blettes en trois, les déposer sur un plan de travail et placer au centre de chacune une grosse noix de risotto.
- Replier les bords des feuilles en serrant légèrement pour bien enfermer le risotto.
- Maintenir les paupiettes fermées avec un brin de raphia.
- Faire chauffer le gril du four.
- Enfiler trois brochettes par paupiette, les poser sur la plaque du four.
- Arroser d'huile d'olive.
- Les glisser sous le gril du four, puis laisser cuire pendant 8 min en les retournant à mi-cuisson.
- On peut servir avec la sauce suivante : mélanger 250 g de fromage blanc avec 50 g de crème fraîche, une cuillerées de fines herbes ciselées et une de câpres.

- Saler et poivrer.

## G/ Sauce apéro aux côtes de blette

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de côtes de blettes fraîches
- 70 g de fromage frais de type Kiri
- 1 à 2 gousses d'ail
- sel et poivre

Préparation de la recette:

- Faites cuire les blettes à l'eau.
- Une fois cuites et égouttées, mixez-les entières pour obtenir une consistance fine.
- Mixez avec l'ail coupé finement, puis le fromage, le sel et le poivre, pour obtenez une consistance onctueuse....

Remarque: à manger en apéro sur des tranches de pain blanc ou avec des bâtons de carottes (ou autres)mais pas un support trop épicé.