

La blette

La **poirée**, ou **bette**, ou encore **blette**, est une plante herbacée annuelle de la famille des Chénopodiacées, cultivée comme plante potagère pour ses feuilles ou pour ses côtes (ou cardes), consommées comme légume

Originnaire d'Europe méridionale, ce légume était déjà connu dans l'antiquité (*beta* chez les Romains) et signalé par Pline l'Ancien.

C'est une plante qui figurait parmi les plantes potagères recommandées dans le capitulaire De Villis au Moyen Âge sous le nom de *beta*, sans qu'on sache précisément s'il s'agissait de variétés cultivées pour leurs racines ou pour leur feuilles.

Blettes poêlées au wok

Pour 5/6 personnes

20 minutes

Ingrédients :

- ✓ 1 paquet de blettes (les choisir très fraîches avec de belles feuilles très vertes)
- ✓ 3 belles gousses d'ail
- ✓ 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide ou de pépins de raisins
- ✓ 20 cl de crème fraîche (ou de crème de coco)
- ✓ un verre de bon vin blanc sec (de préférence du Jerez)
- ✓ sel, poivre, piment d'Espelette

Préparation :

Enlever la partie des feuilles abîmées mais conserver au maximum les parties vertes... émincer finement les blettes.

Peler et émincer les 3 gousses d'ail.

Faire chauffer à feu très vif les 2 cuillerées d'huile dans le wok (ou dans une sauteuse) jusqu'à ce qu'elles commencent à fumer et y jeter les blettes et l'ail émincés. Il importe que l'huile soit d'arachide ou de pépins de raisin afin qu'elle ne brûle pas ce qui la rendrait toxique.

Maintenir à feu très vif durant 3 à 5 minutes puis ajouter le vin blanc. Couvrir et après 2 minutes baisser le feu. Laisser cuire 8 à 10 minutes.

Ajouter la crème fraîche (ou la crème de coco pour ceux qui ne consomment pas de produits laitiers). Assaisonner de sel, de poivre et d'une pincée de piment d'Espelette (tellement parfumé!!!) Remonter le feu et faire prendre un bouillon à découvert. Servir chaud. Les blettes resteront un peu croquantes et c'est sûr, ainsi préparées vous allez les aimer.....

Gratin de blettes au roquefort

Pour 4 personnes

Long (1 heure)

Ingrédients :

- ✓ 1 botte de blettes
- ✓ 100 g de roquefort
- ✓ 100 g d'emmental
- ✓ 1 verre de lait
- ✓ sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les blettes à l'eau (ou à la vapeur) pendant 40 minutes.

Beurrer un plat à gratin et y disposer les blettes coupées en morceaux.

Dans une casserole, faire fondre le roquefort avec le lait à feu très doux. Saler et poivrer. Verser le mélange dans le plat sur les blettes coupées.

Recouvrir de gruyère râpé et faire gratiner au four.

Servir chaud accompagné de riz par exemple.

TOURTE DE BLETTE

Préparation 40 minute

Cuisson 40 minute

Ingrédients Pour 8 personnes :

Pâte :

- 500 g de farine
- 250 g de beurre
- 200 g de sucre semoule
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- Eau (si nécessaire)

Garniture

- 2 kg de feuilles de blette à côte fine (de préférence la blette « blonde »)
- 50 g de fromage sec de vache de montagne ou sbrinz râpé
- 300 g de pommes reinettes (2 pommes environs)
- 30 g de raisins secs bruns & 30 g de raisins blonds (mis à tremper dans du rhum (0,15 l))
- 100 g de pignons
- 0,05 l d'eau de vie de marc du pays (1/2 verre)
- 150 g de sucre semoule ou cassonade
- 0,03 l d'huile d'olive (1 cuillère à potage)
- 0,03 l d'anis (1 cuillère à potage de pastis)
- 1 pincée de poivre et 1 pincée de sel

- Préparer la pâte :

Sur un plan de travail, verser la farine, y faire un puits, rajouter les œufs, le beurre en pommade, le sucre et le sel. Mélanger les ingrédients avec les doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (rajouter quelques gouttes d'eau si besoin est) sans trop la travailler. La laisser reposer pendant la préparation de la garniture.

- Préparation de la garniture :

Enlever les côtes (pour une autre utilisation) afin de ne conserver que le vert de la blette. Emincer les feuilles en lanières, les laver à l'eau froide, plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau ne soit plus teintée de vert (en effet ce rinçage permet de supprimer l'amertume de la blette). Egoutter la chiffonnade en la pressant entre les mains. Dans une terrine, mélanger le sucre semoule, les deux œufs, le fromage râpé, les raisins secs préalablement trempés dans le rhum, les pignons, l'eau de vie, l'huile d'olive, l'anis.

Découper la pâte en deux portions égales. Abaisser l'une d'elle au rouleau jusqu'à obtenir 3 à 4 mm d'épaisseur, en garnir le fond d'une tourtière (préalablement huilée & farinée) et piquer la pâte à la fourchette.

Etaler sur le fond de pâte la garniture (2 cm d'épaisseur) et l'arroser de la moitié du jus de la garniture, rajouter sur toute la surface de cette garniture les pommes coupées en lamelles. Recouvrir le tout de la seconde abaisse de pâte et ourler les bords. Piquer la surface de la pâte avec une fourchette ou faire des becs d'oiseaux avec de petits ciseaux. Cuire à four moyen, 180 ° (thermostat 6) pendant 40 minutes (quand les bords se décollent de la tourtière, la tourte est cuite). Retirer la tourte du four et la saupoudrer de sucre semoule. Lorsqu'elle est froide, il est possible de saupoudrer la tourte de sucre glace, pour la décoration, avant de la servir.

Blettes au curry

Préparation 20 minutes
Cuisson 15 minutes

Pour 4 pers :

4 blancs de poulet
1 kg côtes de blettes
1 oignon
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de curry
Huile d'olive
Vinaigre de vin
Sel, poivre

Emincer les blancs de poulet en aiguillettes.
Parer les côtes de blettes, oignon, ail.
Dans une sauteuse, faire rôtir la viande, l'oignon émincé et l'ail haché.
Ajouter les blettes, puis le curry, le sel, le poivre.
Mouiller avec très peu d'eau et un fil de vinaigre.
Cuire environ 10 à 15 minutes à couvert.

Blettes au paprika

Préparation 10 minutes
Cuisson 15 minutes

Pour 4 pers :

1 kg blettes
1 cuillère à café de paprika
2 gousses d'ail
1 oignon
200g lardons

Faire braiser les blettes avec ail, oignon, lardons. Ajouter le paprika.
En fin de cuisson, ajouter du vinaigre de vin selon votre goût.
Manger froid avec un filet d'huile d'olive, ou chaud avec une viande.

Tarte aux blettes

Préparation 15 minutes
Cuisson 35 minutes

Pour 4 pers :

1 kg blettes
4 oignons
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
150g gruyère râpé
250g pâte Brisée

Faire revenir les oignons émincés et les côtes de blettes.
Ajouter les feuilles en lanière, saler légèrement et cuire 10 minutes.
Mélanger les légumes à la moitié du fromage râpé.
Etendre la pâte Brisée et garnir avec la préparation. Saupoudrer le reste du fromage.
Cuire 35 minutes à four chaud