

**C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !**

## ZOOM SUR LA BLETTE



### Comment les choisir :

Les blettes fraîches ont des feuilles bien colorées, foncées, souples, fermes, luisantes et non flétries. Les côtes (tiges) sont souples, cassantes, et sans tâches brunes à leur base (marque d'oxydation qui indique qu'elles n'ont pas été cueillies récemment).

Attention à ne pas confondre les blettes à côtes rouges avec la rhubarbe, dont les feuilles sont toxiques !

### Comment bien les conserver :

Enveloppées dans un torchon humide, elles se conserveront pendant quelques jours au réfrigérateur. Il est également possible de les congeler, après les avoir cuites quelques minutes dans de l'eau bouillante, ce qui permet de les conserver pendant plusieurs mois.

### Comment les préparer :

Il est important de bien rincer les feuilles et les côtes afin d'en éliminer toute la terre.

Si besoin, il est ensuite préférable de couper les extrémités noircies des côtes et d'éliminer les parties abîmées ou flétries des feuilles, à l'aide d'un couteau ou d'une paire de ciseaux.

### Comment les cuire :

Pour cela, plusieurs solutions possibles :

- à l'eau bouillante pendant 10 minutes (en couvrant pour économiser de l'énergie)
- à la vapeur (ou à la cocotte-minute) pendant 5 minutes
- à la poêle pendant 5 minutes pour les feuilles, 15 minutes pour les côtes

### Comment les accommoder ?

- Mixées, en sauce ou en velouté, avec un peu de crème ou de pomme de terre pour en adoucir le goût
- En poêlée, seules ou mélangées à d'autres légumes, assaisonnées d'un peu de crème et d'ail
- en les intégrant à diverses recettes de plats tels que des gratins, tarte, lasagnes, risotto, cake, pizza, brick, crumble salé, etc.



C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !

## ZOOM SUR LA BLETTE



### LE COIN DES RECETTES

#### LASAGNES AUX BLETTES

**Ingrédients pour 4 personnes :** 1 botte de blettes, 200 g de jambon, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 200 g de fromage râpé, 10 feuilles de pâtes à lasagne (fraîches ou sèches), 250 ml de lait, 3 c. à soupe de beurre, 2 c. à soupe de farine, muscade

Bien laver les blettes. Couper les feuilles et les côtes en fines lanières. Faire revenir l'oignon, l'ail et le jambon dans une poêle pendant quelques minutes. Ajouter les blettes. Recouvrir et laisser cuire une bonne vingtaine de minutes à feu doux. Découvrir et laisser sécher le mélange à feu doux.

Préparer la béchamel : dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine en mélangeant bien. Verser le lait petit à petit sans cesser de mélanger à feu doux. Ajouter la muscade et la moitié du fromage râpé. Assaisonner de sel et poivre. Recouvrir le fond d'un plat à gratin de béchamel, déposer quelques feuilles de lasagne, puis une couche de préparation aux blettes, pour finir par de la béchamel. Renouveler l'opération (lasagnes / blettes / béchamel) puis terminer par une couche de lasagnes recouvertes de béchamel et saupoudrer de fromage râpé. Faire cuire au four à 200 °C pendant 20 minutes.

#### ŒUF COCOTTE AUX BLETTES

**Ingrédients pour 4 personnes :** les verts d'une botte de blettes, 4 œufs, 6 cuillères à soupe de crème fraîche, fromage râpé

Laver les feuilles de blettes, et les couper en lanières. NB : réserver les côtes pour une autre recette.

Faire cuire les feuilles dans une poêle avec une noisette de beurre, un peu de sel et de poivre selon vos goûts. Laisser cuire 5 à 10 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement. Dans chaque ramequin, déposer un peu de feuilles de blettes cuites, ajouter 1 cuillère et demi de crème, puis 1 œuf et finir par une pincée de fromage râpé. Vous pouvez également ajouter du jambon ou d'autres ingrédients selon votre inspiration. Déposer les ramequins dans un plat contenant un fond d'eau (cuisson au bain-marie), puis faire cuire 10 minutes au four (il faut que le blanc soit cuit, et le jaune coulant). Déguster chaud avec du pain et une salade !

#### CHAUSSON AUX BLETTES

**Ingrédients pour 4 personnes :** 250g de pâte brisée (ou pâte feuilletée, ou à pizza), 1 botte de blettes, 2 oignons, 200 g de feta (ou chèvre), 200g de jambon, 1 poignée de raisins secs, herbes de Provence, 1 jaune d'œuf, huile d'olive, sel, poivre

Nettoyer les blettes, puis couper les feuilles en lanières avec des ciseaux. Couper les côtes en petits tronçons, et les passer dans de l'eau citronnée pour éviter qu'elles noircissent. Faire cuire les côtes de blettes 15 minutes à l'eau bouillante salée (ou à la vapeur). Bien les égoutter. Faire revenir les oignons hachés dans une poêle avec 1 cuillère d'huile. Ajouter les verts de blettes et laisser fondre quelques minutes. Assaisonner d'herbes de Provence, sel et poivre selon votre goût. Hors du feu, ajouter le fromage et le jambon en dés, ainsi que les raisins secs.

Découper 4 grands cercles dans la pâte. Sur la moitié de chacun, déposer un peu de préparation aux blettes. Refermer avec l'autre moitié du cercle et bien souder les bords de façon à obtenir 4 chaussons. Les badigeonner d'un jaune d'œuf battu, puis faire cuire au four à 200°C (thermostat 6-7) pendant environ 20 minutes.

---

Pour en savoir plus, rendez vous sur : [www.terredopale.fr](http://www.terredopale.fr) et [www.horizontalimentaire.fr/reste](http://www.horizontalimentaire.fr/reste)

Ecopôle alimentaire - 800, rue du Pont d'Oye - 62162 Vieille Eglise - tél. 03 21 34 08 42