

Les légumes des Jardins Skawanoti :

LA BETTE À CARDE



La **bette à carde** est un **légume-feuille** qui se récolte de juillet à octobre. Selon la variété, ses tiges – ou « cardes » – peuvent être blanches, jaunes, rouges, ou encore vertes.

La bette se mange **crue** – en salade – **ou cuite**. Crue, elle possède un goût amer puissant, qui disparaît à la cuisson.

SANTÉ :

La **bette à carde** est riche en :

- ❖ **Fibres** : Favorisent un bon transit intestinal
- ❖ **Fer** : Antianémique
- ❖ **Bêta-carotènes** : Important pour la santé de la peau et des yeux
- ❖ **Vitamine K** : Réduit les risques cardio-vasculaires

COMMENT PRÉPARER LA BETTE À CARDE ?

- ❖ Les feuilles se préparent **comme les épinards**.
- ❖ Les cardes se préparent **comme les branches de céleri**, en les hachant ou en retirant les côtes fibreuses.

TEMPS DE CUISSON

Eau bouillante

Feuilles : 2 à 3 min
Cardes : 7 à 10 min

Vapeur

Feuilles : 3 à 7 min
Cardes : 7 à 10 min

Poêle

Feuilles : 5 à 10 min
Cardes : 10 à 15 min

Une recette avec la bette à carde :

LE GRATIN DE BETTES



©Jules/Flickr

INGRÉDIENTS :

- ❖ 20 tiges de bettes (feuilles + cardes)
- ❖ 2 gros oignons jaunes
- ❖ 4 oignons verts
- ❖ 2 tasses de crème 35%
- ❖ 2 tasses de cheddar râpé
- ❖ 2 œufs
- ❖ 1 tbsp (15 ml) de curry
- ❖ 2 tbsp (30 ml) de beurre ou huile d'olive
- ❖ ½ tsp (2,5 ml) de muscade en poudre
- ❖ Chapelure (optionnel)
- ❖ Poivre (+ sel optionnel)

RÉALISATION :

- 1) Préchauffer le four à 400°F.
- 2) Laver les bettes et les oignons verts. Séparer cardes et feuilles.
- 3) Émincer les feuilles, les oignons verts (bulbe et feuilles) et l'oignon jaune. Couper les cardes en petits morceaux.
- 4) Dans une poêle, cuire les cardes avec un filet d'huile pendant 5 min. Puis rajouter les feuilles, l'oignon jaune et les oignons verts, et cuire 10 min en mélangeant régulièrement.
- 5) Retirer du feu. Battre l'œuf et le mélanger aux bettes. Puis rajouter crème, épices, poivre (et sel) et la moitié du fromage.
- 6) Beurrer le plat à gratin et rajouter la préparation. Recouvrir d'une fine couche de chapelure et du reste du fromage.
- 7) Enfourner 25 min.



écoquartier

