



# LA BETTE À CARDE

## Origine

La bette à carde est de la même famille que la betterave. Originaires du bassin de la Méditerranée, elle est consommée depuis des temps immémoriaux. Les Grecs de l'Antiquité consommaient la bette à carde. Au IV<sup>e</sup> siècle avant notre ère, Aristote mentionne dans ses écrits une variété à tiges rouges tandis qu'un siècle plus tard, le philosophe Théophraste parle d'une variété à feuilles vert clair et d'une autre à feuilles foncées. À leur suite, les Romains la consommeront et feront souvent mention de ses usages culinaires et médicinaux.

Ce légume est encore relativement peu connu en Amérique du Nord, sauf dans le Sud, où l'on apprécie ses feuilles. La bette à carde est cuisinée en Europe pour ses tiges.

## Propriétés

La bette à carde rouge posséderait une plus grande activité antioxydante que la blanche, et ses feuilles davantage que ses tiges.

Nutriments-vedettes : magnésium, fer, vitamine A, vitamine K.

## Conservation

**Réfrigérateur** : De 2 à 3 jours dans un sac perforé, sans laver. Les tiges se conserveront plus longtemps si elles sont séparées des feuilles.

**Congélateur** : Les feuilles se congèlent bien entières après avoir été blanchies 2 minutes et refroidies à l'eau glacée. Avant de les congeler, enlevez les tiges, car elles présentent une texture peu agréable après la congélation.

## Idées recettes

### Deux légumes en un!

La bette à carde est un légume à grandes feuilles comestibles dont les pétioles (les nervures des feuilles) se prolongent pour créer de longues tiges. Ces tiges sont charnues comme du céleri et peuvent être apprêtées comme des asperges. Les feuilles sont toujours vert foncé, mais selon les variétés, les nervures et les tiges peuvent être rouges, blanches ou jaunes.

Les jeunes feuilles et leurs tiges peuvent être mangées crues en salade ou dans les sandwiches.

## CUISSON

On peut séparer les feuilles pour les apprêter **comme des épinards**. On fait cuire les tiges **comme des asperges** ou du céleri.

**Cuisson classique.** Coupez les feuilles en lanières et hachez les tiges. Faites sauter avec de l'ail émincé dans un peu d'huile d'olive en commençant par les tiges, puis en ajoutant les feuilles. Faites cuire à couvert 5 minutes, puis sans couvercle 2 ou 3 minutes pour évaporer l'eau. Salez, poivrez et arrosez d'un peu de jus de citron. Servez sans délai.

## SOUPE

**Crème de bette à carde :** Séparer les tiges des feuilles de 4 bettes à carde bien lavées. Tailler les tiges en cubes de 3/4 po. Enlever la partie dure des feuilles, découper en cubes et joindre aux tiges. Couper les feuilles en morceaux de 2 po. Hacher 2 oignons moyens et 4 gousses d'ail, mêler aux tiges. Peler et couper 4 pommes de terre en cubes et les déposer dans une petite marmite. Ajouter le mélange de tiges et 3 ½ tasses de bouillon de poulet et 3 feuilles de laurier. Couvrir, porter à ébullition, réduire le feu à modéré-doux et cuire 5 minutes. Déposer les feuilles de bettes à carde sur le dessus, couvrir et cuire encore 4 minutes à feu doux. Pendant ce temps, délayer au fouet la farine, le sel et le poivre avec 1/2 tasse d'eau froide; réserver. Laisser reposer les légumes couverts 3 minutes sur le feu éteint et retirer les feuilles de laurier. Passer au robot culinaire. Incorporer au fouet la farine délayée. Couvrir et porter à ébullition sur feu modéré. Réduire le feu à doux-moderé et laisser épaissir doucement en remuant au fouet.

## PLATS

- **En Provence :** on dépose sur une pâte brisée, préalablement cuite au four, des feuilles de bettes à carde finement hachées, cuites 5 minutes et égouttées. Versez sur les feuilles une préparation à base de jaunes d'œuf, crème fraîche, gruyère râpé, sel et poivre. Décorez avec quelques olives et une bonne quantité de pignons de pin et mettez au four une vingtaine de minutes.
- **Gratinée :** (pour 2 personnes) Détachez les feuilles de 5-6 tiges de bette à carde. Coupez les tiges en morceaux de 2 cm de longueur et les feuilles en morceaux plus grossiers. Faites revenir dans le beurre chauffé à feu vif les tiges coupées, un 1/2 poivron rouge coupé en dés et 2 oignons verts émincés, ainsi que les herbes de Provence. Lorsque les légumes commencent à perdre leur croustillant, ajoutez les feuilles de la bette à carde et laissez-les ramollir à feu moyen-doux. Mettez le mélange dans un plat à gratin et versez 4 c. à table de crème 15%, puis un peu de cheddar fort râpé pour gratiner.

## MYRIAM ET JAMES VOS FERMIERS DE FAMILLE

Notre terre est certifiée biologique avec Québec-Vrai sous l'insigne du Centre d'initiatives en agriculture de la région de Coaticook (CIARC).

Aucun pesticide, herbicide ou engrais de synthèse n'est appliqué sur les cultures.