

Les recettes du



Les côtes de bette

Ce légume vient de la betterave sauvage, il est aussi appelé poirée ou bette à cardes. Il est riche en carotène et vitamine C. A la différence des épinards ses feuilles ne sont pas irritantes pour les intestins ; légume très digeste. Vous pouvez confectionner toutes les recettes d'épinard avec les feuilles, les farcir de riz ou de viande hâchée (capuns des Grisons). Les côtes sont souvent apprêtées en gratin, après avoir été blanchie dans de l'eau citronnée (très bon en mélangeant avec les feuilles). Nous vous proposons 2 recettes utilisant ensemble les côtes et les feuilles.

Tarte aux bettes

Ingrédients

250 gr pâte brisée
500 gr côtes de bette
1 oignon
1 gousse d'ail
1 dl eau
4 cs crème
½ cc curcuma
150gr feta
1 poignée de pignons

Foncer la plaque à gâteau avec la pâte.
Couper les côtes en tronçons d'env.2cm et les feuilles en lanières.
Faire revenir ail pressé, oignon haché dans huile d'olive, ajouter côtes et feuilles,
Mouiller avec le dl d'eau, saler légèrement et mijoter à couvert env.15min.
Egoutter si néc. , ajouter crème et curcuma ; laisser refroidir et étaler la masse sur la pâte.
Recouvrir avec petits morceaux de feta et avec les pignons.
Mettre dans le four préchauffé à 200°30 min

Lasagne aux bettes

Ingrédients

600gr bettes
300gr champignons de Paris
1 cds huile olive
Sel, poivre
200 gr gorgonzola au Mascarpone
2dl crème
50 gr fromage râpé (Parmesan ou Sbrinz)
2 rouleaux de pâte fraîche

Hacher l'oignon. Couper les bettes (côtes et feuilles) en lanière d'env.0.5cm de large, détailler les champignons en lamelles.
Faire revenir le tout dans l'huile ; saler,poivrer.
Préchauffer le four à 180°.
Faire fondre le gorgonzola avec la crème dans une casserole, remuer.
Couper les rouleaux de pâte en 2 en travers. Répartir légumes et pâte dans plat à gratin en formant des couches. Terminer par une couche de pâte. Napper de sauce au gorgonzola, saupoudrer de fromage râpé.

Les recettes du

