



Les côtes de bette

Elles peuvent être rouges, jaunes ou blanches.

Elles sont disponibles d'avril à octobre selon la région.

Elles sont riches en potassium, ce dernier est essentiel à la transmission des impulsions nerveuses, à la contraction musculaire, au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales ... que du bon à manger !

Potage carottes, poireaux, bettes et gingembre

Ingédients (pour 2 pers)

- 50 à 75 g de petites pâtes
- 2 carottes
- 1 poireau
- 4 à 6 feuilles de bettes
- 1 morceau de gingembre (1 cm)
- 1 bouillon cube de légumes
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Rincez les blettes et le poireau. Hachez-les en prenant soin de séparer les feuilles de blettes des côtes et des poireaux. Épluchez le gingembre et tranchez-le en languettes. Tranchez les carottes épluchées (si nécessaire).
2. Amenez 1 à 1,5 litre(s) d'eau à ébullition avec le bouillon cube. Ajoutez les carottes, les côtes de blettes et les poireaux. Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire 15 minutes.
3. Ajoutez les pâtes (ici des risis) et les feuilles de blettes puis faites cuire encore 10 minutes. Servez avec un filet d'huile. Dégustez !

Recette issue de : papillesestomaquees.fr

Tarte sucrée aux blettes

Ingédients (6-8 pers.)

- 2 rouleaux de pâte sablée
- 2 bottes de blettes
- 2 œufs
- 3 pommes (type reinettes)
- 100 g de raisins secs
- 100 g de pignons
- 5 cl d'eau de vie
- 140 g de cassonade

Préparation

1. Dans un bol, mettez les raisins à tremper dans l'eau de vie. Lavez les blettes et ne gardez que les feuilles (vous utiliserez les côtes pour une autre recette).
2. Émincez les feuilles finement et rincez-les plusieurs fois. Égouttez-les. Dans un saladier, battez les œufs avec la cassonade, puis versez les raisins, l'eau de vie et les pignons. Mélangez puis ajoutez les blettes.
3. Préchauffez le four à th 6/7 (200°C). Déroulez une pâte dans un moule à tarte et versez la garniture aux blettes.
4. Épluchez les pommes et coupez-les en lamelles d'environ 5mm. Déposez-les sur les blettes.



5. Déroulez la seconde pâte et détaillez-la en lanières. Quadrillez la tarte avec les lanières de pâte et enfournez pour 45 min.

Recette issue de : www.cuisineactuelle.fr