PoirÃ©e, bette, blette ou carde

Description



default watermark

Semailles : **CÃ´tes de bettes Ã cardes multicolores**

https://plandejardin-jardinbiologique.com/poiree-ou-bette-culture-bio.html

Des poirÃ©es ou cardes colorÃ©es :

https://plandejardin-jardinbiologique.com/poiree-blette-ou-carde-de-couleur.html

Parasites et maladies des poirÃ©es, blettes ou bettes

https://plandejardin-jardinbiologique.com/parasites-maladies-poiree-bette-traitements-bio.html

La bette Ã©galement appelÃ©e blette, bette Ã carde ou poirÃ©e est une plante potagÃ¨re de la mÃªme espÃ¨ce que la betterave. Cette plante bisannuelle et rustique, peut atteindre 2 mÃ¨tres de haut.
Les blettes les plus cultivÃ©es sont les blettes vertes ou blondes Ã cardes blanches. Les variÃ©tÃ©s Ã cardes colorÃ©es (rouge, rose, jaune, orange) sont quant Ã elle souvent moins productives mais nettement plus goÃ»teuses.

RÃ©putÃ©e comme un Â« lÃ©gume de pauvre Â», la blette serait nÃ©e dans le bassin mÃ©diterranÃ©en. ConsommÃ©e depuis lâ??AntiquitÃ©, cette plante herbacÃ©e appartient Ã la famille des ChÃ©nopodiacÃ©es, tout comme les Ã©pinards, dont on consomme Ã la fois les feuilles vertes et les cÃ´tes appelÃ©es Ã©galement cardes.

Si les NiÃ§ois sont champions de la cuisine Ã la blette, la ville de Nivelles prÃ©sente fiÃ¨rement sa **tarte al dâ??jote**, qui contient des blettes, du fromage local et du beurre. Il existe mÃªme une **confrÃ©rie de la tarte al dâ??jote**.

Â» bÃ® tchaude, bÃ® blÃ¨te, quâ??Ã¨l bÃ»re dÃ¨sglÃ¨te Â«

Recette terroir: Tarte Al Dâ??jote de Nivelles

https://www.djote.be/latartealdjot

La blette est riche en **vitamines**, en **fibres**, en minÃ©raux et pauvre en calories.

La blette est plantÃ©e au printemps et la rÃ©colte se fait de juillet Ã novembre. La blette prÃ©fÃ¨re les sols riches. Lors de la rÃ©colte, couper les feuilles externes et laisser le cÅ?ur. Ainsi les feuilles vont repousser ce qui prolongera les rÃ©coltes jusquâ??en automne.

Les feuilles de la blette se dÃ©gustent crues en **salade**, cuites **Ã la vapeur** et arrosÃ©es dâ??un filet dâ??huile dâ??olive, dans un **gratin** agrÃ©mentÃ©es de fromage fondant ou dans un **potage**, les blettes se prÃªtent Ã de nombreuses recettes Ã©quilibrÃ©es et appÃ©tissantes. Les cÃ´tes, elles, sont meilleures cuites.

default watermark

Pour Ã©viter le goÃ»t terreux, vous pouvez laver au prÃ©alable les blettes dans de lâ??eau vinaigrÃ©e ou ajouter du jus de citron lors de la cuisson.

Les personnes souffrant de calculs rÃ©naux limiteront leur consommation de blette car elle contient beaucoup dâ??**oxalates**

Chaussons au bleu dâ??Auvergne

https://www.marieclaire.fr/cuisine/chaussons-au-bleu-d-auvergne,1197967.asp

Pour un apÃ©ritif ou accompagner une salade verte en entrÃ©e, essayez ces chaussons trÃ¨s gourmands Ã dÃ©guster avec les doigts ! Ils sont fourrÃ©s dâ??une prÃ©paration Ã base de bleu dâ??Auvergne, blettes, raisins secs et pignons pour la touche de croquant.

Infos pratiques

- Nombre de personnes: 4
- Temps de prÃ©paration : 20 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes
- DegrÃ© de difficultÃ© : facile
- CoÃ»t : bon marchÃ©

IngrÃ©dients

- 1 rouleau de pÃ¢te feuilletÃ©e (250 g)
- 100 g de bleu dâ??Auvergne
- 100 g de feuilles de blette
- 30 g de raisins de Smyrne
- 30 g de pignons
- 1 jaune dâ??Å?uf

- 1 cuil. Ã soupe dâ??huile
- 2 pincÃ©es de quatre-Ã©pices ou de cumin en poudre
- sel et poivre

Ã?tapes

- 1. SÃ©parez le vert des blettes des cÃ´tes (vous utiliserez les cÃ´tes pour un autre usage, un gratin par exemple). Lavez le vert, coupez-le en lamelles de 1/2 cm, mettez-les dans une poÃªle, posez-la sur feu vif, remuez 2 min (juste pour les ramollir), puis retirez du feu, ajoutez les raisins, les pignons, les Ã©pices, salez, poivrez et mÃ©langez.
- 2. Coupez le bleu en cubes de 1,5 cm. PrÃ©chauffez le four Ã th 6 (180Â°). DÃ©coupez dans la pÃ¢te des ronds de 8 cm de diamÃ¨tre. Posez au centre de chaque cercle une cuillerÃ©e Ã soupe de blettes et un cube de fromage au milieu, humectez les bords sur 1/2 cm et rabattez-les lâ??un sur lâ??autre, de faÃ§on Ã former des demi-lunes.
- 3. Soudez les bords en appuyant tout autour Ã lâ??aide des dents dâ??une fourchette. Posez ces chaussons sur une plaque Ã pÃ¢tisserie huilÃ©e. Battez le jaune dâ??Å?uf dans un bol avec une cuillerÃ©e Ã soupe dâ??eau et badigeonnez-en la surface des chaussons. Enfournez pour 20 min de cuisson, jusquâ??Ã ce que les chaussons soient gonflÃ©s et dorÃ©s. Servez chaud ou tiÃ¨de, accompagnÃ© dâ??une salade verte.
-

default watermark

Cake ou muffins Cake aux bettes et Ã la feta

https://www.lagraineetlepotager.com/blog/cuisine/cake-aux-bettes-et-a-la-feta.html

- 4 Å?ufs
  200g de feuilles de blettes de cardes
  200 g de feta
  200g de farine
  70 ml dâ??huile dâ??olive
  150 ml de vin blanc
  1 sachet de levure
  1) Mettre le four Ã chauffer Ã 201Â° (th.7).
  2) MÃ©langez la farine et la levure dans un saladier.
  3) Creusez un puits, ajouter les 4 Å?ufs et incorporez au fur et Ã mesure.
  4) Ajouter lâ??huile et le vin et bien homogÃ©nÃ©isez la prÃ©paration qui doit Ãªtre assez Ã©paisse.
  5) DÃ©coupez la feta en petits cubes et les ajoutez Ã la prÃ©paration.
  6) Rincez les blettes, rÃ©cupÃ©rez la partie verte et la tailler en lamelles Ã ajouter au reste.
  7) Beurrez votre moule Ã cake et versez-y la prÃ©paration.
  8) Enfournez pour 45 min dans un four chaud.
  A dÃ©guster chaud ou froid.

Samoussas de Bettes https://www.agricovert.be/?p=11493

Pour 6 samoussas (triangles de feuilles de brick garnis), prÃ©voyez 6 belles feuilles de bette, 1/2 bÃ»che de chÃ¨vre frais fermier (100g), 30g de raisins secs, une pincÃ©e de cannelle, 1/2 CS de miel, 1 CS dâ??huile dâ??olive, des feuilles de brick.

1. Faire tremper les raisins secs dans de lâ??eau chaude avec un peu de cannelle.
2. SÃ©parer les feuilles des cÃ´tes (garder ces derniÃ¨res pour une autre utilisation) et les dÃ©tailler finement.
3. Dans un wok, les faire revenir quelques minutes Ã lâ??huile dâ??olive.
4. Les mÃ©langer avec le fromage de chÃ¨vre Ã©crasÃ©, le miel et les raisins Ã©gouttÃ©s. Saler, poivrer selon le goÃ»t.
5. Constituer les samoussas en triangle. Les huiler au pinceau avant de les enfourner pour 15 min dans un four prÃ©chauffÃ© Ã 200Â°C.

Tarte al djote (pour 4 tartes de 19cm de diamÃ¨tre)

https://www.rtbf.be/article/tarte-al-djote-et-tarte-de-bruxelles-9090052

Pour la pÃ¢te

- 320 g de farine de froment + 50 g pour Â» sÃ©cher Â» la pÃ¢te
- 100 g de beurre salÃ©
- 15 g de levure fraÃ®che (Ã dÃ©layer dans du lait tiÃ¨de)
- 1 oeuf entier + 1 jaune dâ??Å?uf
- 10 g de sel
- 7 cl de lait
- Une pincÃ©e de sucre

default watermark

Pour la makayance

- 800 g de bÃ©tchÃ¨ye (fromage de type Â» boulette de Nivelles Â«
- 50 g de feuilles de bette sans les cardes
- 25 g de persil hachÃ©
- 1 gros oignon blanc Ã©pluchÃ©
- 3 oeufs entiers
- Poivre blanc moulu
- 150 g de beurre de ferme salÃ©
- Sel

1/ MÃ©langez le sel Ã la farine.

2/ DÃ©layez la levure dans le lait tiÃ¨de (et une pincÃ©e de sucre) et laissez-la germer.

3/ Formez une Â» fontaine Â» dans la farine, versez-y lâ??oeuf entier et le jaune dâ??oeuf.

4/ MÃ©langez le beurre, consistance Â« pommade Â».

5/ Dans la farine, versez la levure. Travaillez la farine dÃ©licatement afin dâ??y incorporer le tout et pÃ©trissez bien jusquâ??Ã lâ??obtention dâ??une pÃ¢te bien lisse.

6/ SÃ©parez la pÃ¢te en 4 boulots de 150 g pour des platines de 19cm de Ã?.

7/ Laissez lever les pÃ¢tons sous un linge sec, Ã lâ??abri des courants dâ??air et prÃ¨s dâ??une source de chaleur.

8/ MÃ©langez le fromage Ã©miettÃ© avec les 3 oeufs entiers et le beurre fondu chaud noisette.

9/ En derniÃ¨re minute, hachez finement les lÃ©gumes (bettes, persil, oignons) Ã la main.

10/ Malaxez le fromage avec les lÃ©gumes, le sel et le poivre.

11/ Au rouleau, abaissez les pÃ¢tons au diamÃ¨tre extÃ©rieur des platines.

12/ Foncez dÃ©licatement la pÃ¢te dans les platines bien beurrÃ©es. Piquez le fond de chaque tarte Ã lâ??aide dâ??une fourchette.

13/ Etalez la makayance sur une Ã©paisseur de +/- 8 mm

14/ Cuisez +/- 10â?? Ã four prÃ©chauffÃ© Ã 200Â°C jusquâ??Ã ce que la croÃ»te soit dorÃ©e, et Ã©vitez de brunir le fromage par une cuisson trop longue.

15/ AprÃ¨s cuisson, retirez immÃ©diatement les tartes des platines, et dÃ©posez-les sur des claies afin de pouvoir sÃ©cher.

default watermark

16/Servez les tartes al djote bien chaudes nappÃ©es de beurre de ferme salÃ©.

Tarte Â« al djote Â» de la confrÃ©rie de Nivelles



Pour 12 tartes dâ??un diamÃ¨tre de 19 cm.

Afin de respecter au mieux les mesures, jâ??ai divisÃ© la recette pour la pÃ¢te en 2, mais jâ??avais donc trop de pÃ¢te. Mais comment diviser 2 jaunes dâ??oeufs en 12???? Tant pis pour le trop de pÃ¢te. Les quantitÃ©s pour la makayance, jâ??ai divisÃ© par 6, ce qui est une quantitÃ© correspondante Ã 2 tartes.

IngrÃ©dients :

- **PÃ¢te:**
- 950 g de farine de froment + 50 g pour â??sÃ©cherâ?• la pÃ¢te
- 250 Ã 300 g de beurre salÃ©
- 40 g de levure fraÃ®che (Ã dÃ©layer dans du lait tiÃ¨de)
- 4 oeufs entiers + 2 jaunes dâ??oeuf
- 30 g de sel (1 bonne cuiller Ã soupe)
- 20 cl de lait

Garniture (ou makayance):

- 2,4 kg de bÃ©tchÃ¨ye (fromage de type Â« boulette Â» de Nivelles)
- 150 g de feuilles de bette (sans les cardes)
- 75 g de persil hachÃ© (sans les tiges)
- 4 oignons blancs de la grosseur dâ??une noix (+/- 150 g)
- 9 oeufs entiers
- 8 g de poivre blanc (2 cuillers Ã cafÃ©)
- 450 gr de beurre de ferme salÃ© fondu (couleur noisette foncÃ©e)
- 4 g de sel (1 cuiller Ã cafÃ©)

default watermark

N.B. AprÃ¨s avoir Ã©miettÃ© le fromage, sâ??il nâ??est pas assez fait, on le laisse Â« graisser Â» prÃ¨s dâ??une source de chaleur en le remuant rÃ©guliÃ¨rement. Il doit obtenir une belle couleur dorÃ©e. (Surveillance spÃ©ciale par temps orageux)

PrÃ©paration :

- **1. PÃ¢te.**
  Tamiser la farine pour la rendre plus lÃ©gÃ¨re
  MÃ©langer le sel Ã la farine
  DÃ©layer la levure dans le lait tiÃ¨de (et une pincÃ©e de sucre), la laisser germer.
- Former une â??fontaineâ?•, y verser les 4 oeufs entiers + les 2 jaunes dâ??oeuf.
  MÃ©langer le beurre (consistance Â« pommade Â»).
  Dans la farine, verser la levure.
  Travailler la farine dÃ©licatement afin dâ??y incorporer le tout.
  Bien pÃ©trir jusquâ??Ã lâ??obtention dâ??une pÃ¢te bien lisse.
- La pÃ¢te devant Ãªtre souple et ferme, sÃ©chez-lÃ (si nÃ©cessaire) avec le reste de la farine.
- SÃ©parer la pÃ¢te en boulots de 180 g pour des platines de 21 cm de Ã? ou en boulots de 150 g pour des platines de 19cm de Ã?
  Laisser lever les pÃ¢tons (sous un linge sec, Ã lâ??abri des courants dâ??air et prÃ¨s dâ??une source de chaleur, ceci pendant 1 heure minimum.

- **2. Makayance.**
  SÃ©parer les feuilles de persil de leurs tiges.
  Laver les feuilles des bettes et le persil et les essorer.
  MÃ©langer le fromage Ã©miettÃ© avec les 9 oeufs entiers et le beurre fondu chaud (couleur noisette foncÃ©e).
  En derniÃ¨re minute, hacher finement les lÃ©gumes (bettes, persil, oignons) Ã la main (Ã©viter

les robots).
Malaxer le fromage avec les lÃ©gumes, le sel et le poivre.
Rectifier lâ??assaisonnement si nÃ©cessaire.

- Vous obtenez ainsi ce que les Nivellois appellent le fromage prÃ©parÃ© macayance.

- **3. Platines.**
  Au rouleau, abaisser les pÃ¢tons au diamÃ¨tre extÃ©rieur de vos platines.
  Foncer dÃ©licatement la pÃ¢te dans les platines bien beurrÃ©es.
  Piquer le fond de chaque tarte Ã lâ??aide dâ??une fourchette.
  Ã?taler la makayance sur une Ã©paisseur de +/- 8 mm.
- Enduisez Ã©ventuellement les bords de la pÃ¢te dâ??oeuf battu.

- **Cuire** +/- 10 Ã 15 minutes Ã four prÃ©chauffÃ© (200Â°C) jusquâ??Ã ce que la croÃ»te soit dorÃ©e.
  Ã?viter de brunir le fromage par une cuisson trop longue.
  AprÃ¨s cuisson, retirer immÃ©diatement les tartes des platines et les dÃ©poser sur des claies (afin de pouvoir sÃ©cher).

default watermark

Suggestion:

- Servir les tartes bien chaudes nappÃ©es de beurre de ferme salÃ©.
- P.S. Si vous avez achetÃ© du fromage boulette de Nivelles et quâ??il vous en reste, enveloppez-le dans une poche de plastique fermÃ©e, entourÃ©e dâ??un linge mouillÃ©, et gardez-le au frais.
- Bon appÃ©tit, mais je vous prÃ©viens: câ??est du costaud!

Source: PASSION-CUISINE

Recette terroir: Tarte Al Dâ??jote de Nivelles

Categorie

1. conseils
2. jardinage
3. SRHGx
4. to check

Tags

1. bette
2. blette
3. carde
4. poirÃ©e

date crÃ©Ã©e
4 fÃ©vrier 2022
Auteur

cblancke

default watermark