

Poirée, bette, blette ou carde

Description



Semences : Cotes de bettes à cardes multicolores

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

Des poirées ou cardes colorées :

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

Parasites et maladies des poirées, blettes ou bettes

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

La blette également appelée blette, bette à carde ou poirée est une plante potagère de la même espèce que la betterave. Cette plante bisannuelle et rustique, peut atteindre 2 mètres de haut.

Les blettes les plus cultivées sont les [blettes vertes ou blondes à cardes blanches](#). Les [variétés à cardes colorées](#) (rouge, rose, jaune, orange) sont quant à elle souvent moins productives mais nettement plus goûteuses.

Réputée comme un « légume de pauvre », la blette serait née dans le bassin méditerranéen. Consommée depuis l'Antiquité, cette plante herbacée appartient à la famille des [Chénopodiacées](#), tout comme les [épinards](#), dont on consomme à la fois les feuilles vertes et les cotes appelées également cardes.

Si les Niçois sont champions de la cuisine à la blette, la ville de Nivelles présente fièrement sa [tarte al dâ€™jote](#), qui contient des blettes, du fromage local et du beurre. Il existe même une [confrérie de la tarte al dâ€™jote](#)

À» bÃ© tchaude, bÃ© bliÃ©te, quâ€™Ã©i bÃ©»re dÃ©s gliÃ©te À«

[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 cÃ©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 prÃ©sentent Ã© de nombreuses recettes Ã©quilibrÃ©es et appÃ©tissantes. Les cÃ©tes, elles, sont meilleures cuites.

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€™Ã©uf

- 1 cuil. À soupe d'huile
- 2 pincées de quatre-épices ou de cumin en poudre
- sel et poivre

Étapes

1. Saisissez le vert des blettes des côtes (vous utiliserez les côtes pour un autre usage, un gratin par exemple). Lavez le vert, coupez-le en lamelles de 1/2 cm, mettez-les dans une poêle, posez-la sur feu vif, remuez 2 min (juste pour les ramollir), puis retirez du feu, ajoutez les raisins, les pignons, les épices, salez, poivrez et mélangez.
2. Coupez le bleu en cubes de 1,5 cm. Préchauffez le four à 6 (180°). Découpez dans la pâte des ronds de 8 cm de diamètre. Posez au centre de chaque cercle une cuillère à soupe de blettes et un cube de fromage au milieu, humectez les bords sur 1/2 cm et rabattez-les l'un sur l'autre, de façon à former des demi-lunes.
3. Soudez les bords en appuyant tout autour à l'aide des dents d'une fourchette. Posez ces chaussons sur une plaque pâtisserie huilée. Battez le jaune d'œuf dans un bol avec une cuillère à soupe d'eau et badigeonnez-en la surface des chaussons. Enfournes pour 20 min de cuisson, jusqu'à ce que les chaussons soient gonflés et dorés. Servez chaud ou tiède, accompagnés d'une salade verte.

Cake ou muffins Cake aux bettes et à la feta

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

- 4 œufs
200g de feuilles de blettes de cardes
200 g de feta
200g de farine
70 ml d'huile d'olive
150 ml de vin blanc
1 sachet de levure
- 1) Mettre le four à chauffer à 201° (th.7).
 - 2) Mélangez la farine et la levure dans un saladier.
 - 3) Creusez un puits, ajouter les 4 œufs et incorporez au fur et à mesure.
 - 4) Ajouter l'huile et le vin et bien homogénéisez la préparation qui doit être assez épaisse.
 - 5) Découpez la feta en petits cubes et les ajoutez à la préparation.
 - 6) Rincez les blettes, récupérez la partie verte et la tailler en lamelles à ajouter au reste.
 - 7) Beurrez votre moule à cake et versez-y la préparation.
 - 8) Enfournes pour 45 min dans un four chaud.
A déguster chaud ou froid.

Samoussas de Bettes <https://www.agricouvert.be/?p=11493>

Pour 6 samoussas (triangles de feuilles de brick garnis), préparez 6 belles feuilles de bette, 1/2 bœuf de chèvre frais fermier (100g), 30g de raisins secs, une pincée de cannelle, 1/2 CS de miel, 1 CS d'huile d'olive, des feuilles de brick.

1. Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude avec un peu de cannelle.
2. S'écarter les feuilles des côtes (garder ces dernières pour une autre utilisation) et les détailler finement.
3. Dans un wok, les faire revenir quelques minutes à l'huile d'olive.
4. Les mélanger avec le fromage de chèvre crasé, le miel et les raisins égouttés. Saler, poivrer selon le goût.
5. Constituer les samoussas en triangle. Les huiler au pinceau avant de les enfourner pour 15 min dans un four préchauffé à 200°C.

Tarte al djote (pour 4 tartes de 19cm de diamètre)

<https://www.rtf.be/article/tarte-al-djote-et-tarte-de-bruxelles-9090052>

Pour la pâte

- 320 g de farine de froment + 50 g pour s'échapper la pâte
- 100 g de beurre salé
- 15 g de levure fraîche (à dissoudre dans du lait tiède)
- 1 oeuf entier + 1 jaune d'œuf
- 10 g de sel
- 7 cl de lait
- Une pincée de sucre

Pour la makayance

- 800 g de bœuf haché (fromage de type boulette de Nivelles)
- 50 g de feuilles de bette sans les cardes
- 25 g de persil haché
- 1 gros oignon blanc épluché
- 3 oeufs entiers
- Poivre blanc moulu
- 150 g de beurre de ferme salé
- Sel

1/ Mélangez le sel à la farine.

2/ Dissolvez la levure dans le lait tiède (et une pincée de sucre) et laissez-la germer.

3/ Formez une fontaine dans la farine, versez-y l'œuf entier et le jaune d'œuf.

4/ Mélangez le beurre, consistance « pommade ».

5/ Dans la farine, versez la levure. Travaillez la farine délicatement afin d'y incorporer le tout et pétrissez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.

6/ Écartez la pâte en 4 boulots de 150 g pour des platines de 19cm de diamètre.

7/ Laissez lever les pâtons sous un linge sec, à l'abri des courants d'air et près d'une source de chaleur.

- 8/ Malaxez 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 l'aide d'une fourchette.
- 13/ Etalez la makayance sur une Ã©paisseur de +/- 8 mm
- 14/ Cuisez +/- 10 minutes Ã four prÃ©chauffÃ©e Ã 200°C jusqu'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.
- 16/ Servez les tartes al djote bien chaudes nappÃ©es de beurre de ferme salÃ©.

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



Pour 12 tartes d'un diamÃ¨tre de 19 cm.

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

IngrÃ©dients :

- **Pâte:**

- 950 g de farine de froment + 50 g pour épaissir la pâte
- 250 à 300 g de beurre salé
- 40 g de levure fraîche (à dissoudre dans du lait tiède)
- 4 oeufs entiers + 2 jaunes d'œuf
- 30 g de sel (1 bonne cuiller à soupe)
- 20 cl de lait

- **Garniture (ou makayance):**

- 2,4 kg de bûche (fromage de type « boulette » de Nivelles)
- 150 g de feuilles de bette (sans les cardes)
- 75 g de persil haché (sans les tiges)
- 4 oignons blancs de la grosseur d'une noix (+/- 150 g)
- 9 oeufs entiers
- 8 g de poivre blanc (2 cuillers à café)
- 450 gr de beurre de ferme salé fondu (couleur noisette foncée)
- 4 g de sel (1 cuiller à café)

N.B. Après avoir mélangé le fromage, s'il n'est pas assez fait, on le laisse « graisser » près d'une source de chaleur en le remuant régulièrement. Il doit obtenir une belle couleur dorée. (Surveillance spéciale par temps orageux)

Préparation :

- **1. Pâte.**

Tamiser la farine pour la rendre plus légère

Mélanger le sel à la farine

Dissoudre la levure dans le lait tiède (et une pincée de sucre), la laisser germer.

- Former une fontaine, y verser les 4 oeufs entiers + les 2 jaunes d'œuf.

Mélanger le beurre (consistance « pommade »).

Dans la farine, verser la levure.

Travailler la farine délicatement afin d'y incorporer le tout.

Bien pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.

- La pâte devant être souple et ferme, s'écraser (si nécessaire) avec le reste de la farine.
- Scaler la pâte en boulots de 180 g pour des platines de 21 cm de diamètre ou en boulots de 150 g pour des platines de 19cm de diamètre

Laisser lever les pâtons (sous un linge sec, à l'abri des courants d'air et près d'une source de chaleur, ceci pendant 1 heure minimum.

- **2. Makayance.**

Scaler les feuilles de persil de leurs tiges.

Laver les feuilles des bettes et le persil et les essorer.

Mélanger le fromage mélangé avec les 9 oeufs entiers et le beurre fondu chaud (couleur noisette foncée).

En dernière minute, hacher finement les légumes (bettes, persil, oignons) à la main (éviter

les robots).

Malaxer le fromage avec les légumes, le sel et le poivre.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

- Vous obtenez ainsi ce que les Nivellois appellent le fromage par excellence macayance.

- **3. Platines.**

Au rouleau, abaisser les pâtons au diamètre extérieur de vos platines.

Foncer délicatement la pâte dans les platines bien beurrées.

Piquer le fond de chaque tarte à l'aide d'une fourchette.

Étaler la macayance sur une épaisseur de +/- 8 mm.

- Enduisez éventuellement les bords de la pâte d'œuf battu.
- **Cuire** +/- 10 à 15 minutes à four préchauffé (200°C) jusqu'à ce que la croûte soit dorée.
Éviter de brunir le fromage par une cuisson trop longue.
Après cuisson, retirer immédiatement les tartes des platines et les déposer sur des claies (afin de pouvoir sécher).

Suggestion:

- Servir les tartes bien chaudes nappées de beurre de ferme salé.
- P.S. Si vous avez acheté du fromage boulette de Nivelles et qu'il vous en reste, enveloppez-le dans une poche de plastique fermée, entourée d'un linge mouillé, et gardez-le au frais.
- Bon appétit, mais je vous préviens: c'est du costaud!

Source: PASSION-CUISINE

[Recette terroir: Tarte à la Jote de Nivelles](#)

Categorie

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

Tags

1. bette
2. blette
3. carde
4. poirée

date créée

4 février 2022

Auteur

cblancke

default watermark