< retour

Fruits et légumes

Bette(s)

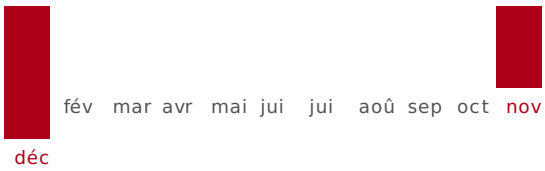
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tiges (Asperges, Céleri, Poireaux...)

Plante potagère bisannuelle parente de la betterave, mais dont on ne consomme que les tiges (cardes) et les feuilles. Les feuilles, qui peuvent mesurer plus de 15 cm de large, sont de couleur vert pâle ou vert foncé, unies ou ondulées, selon les variétés. Elles surmontent de longues tiges charnues appelées «cardes» ou «côtes» qui sont tendres et croustillantes, de couleur blanche ou rouge et qui atteignent jusqu'à 60 cm de haut.

Selon l'usage choisi, séparer les cardes des feuilles à l'aide d'un couteau ou de ciseaux.

VARIÉTÉS

On compare souvent la bette à l'épinard, quoique ses feuilles soient de dimension plus imposante et d'un goût moins prononcé.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des bettes aux tiges fermes sans taches brunes, et aux feuilles croquantes, bien colorées.

QUE FAIRE AVEC ?

La bette se consomme aussi bien crue que cuite. Crues, les jeunes feuilles très fraîches sont délicieuses dans les salades. La bette cuite se mange aussi bien froide que chaude. On peut la cuisiner entière ou cuire les cardes et les feuilles séparément. Les cardes s'apprêtent comme l'asperge ou le céleri nappées de sauce (Mornay, hollandaise) ou de vinaigrette. Elles remplacent très bien le chou chinois dans des préparations sautées à la poêle ou peuvent s'incorporer à une soupe ou un ragoût. Les feuilles de bette s'apprêtent comme l'épinard et peuvent le remplacer dans toutes les préparations.

COMMENT PRÉPARER ?

On peut d'abord blanchir les cardes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles s'attendrissent légèrement (1 ou 2 min) ou les arroser de jus de citron ou de vinaigre. Pour éviter que les cardes ne noircissent à la cuisson, les cuire dans une eau acidulée en évitant les casseroles en aluminium ou en fer. Au four, braisées, les cardes cuisent en 20 ou 30 min, tandis qu'à la vapeur, il faut prévoir de 5 à 8 min de cuisson. Les feuilles de bettes cuites à la vapeur ou bouillies demandent 5 à 8 min de cuisson. Il est préférable de cuire les feuilles séparément des cardes si ces dernières mesurent plus de 1,5 cm de large.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
La bette se conserve (non lavée, dans un sac plastique perforé au réfrigérateur) jusqu'à 4 jours. Comme l'épinard et contrairement aux cardes, les feuilles se congèlent bien après un blanchiment de 2 min.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La bette à carde crue est une excellente source de vitamine C, de vitamine A, de magnésium et de potassium; elle contient du fer, du cuivre, de l'acide folique, de la riboflavine, de la vitamine B6 et du calcium. La bette à carde cuite est une excellente source de potassium,

de magnésium et de vita-mine A, elle est une bonne source de vitamine C et de fer et contient du cuivre, de la riboflavine, du calcium et de la vitamine B6. Les feuilles de bette seraient laxatives et diurétiques.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
20 kcal	1,88 g	2,03 g	0,08 g	22,90 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
66,90 mg	208,00 mg	0,01 g	33,00 mg	1,10 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,10 g	0,11 mg	0,32 mg	2,26 mg	0,33 mg

vitamin B1
0,03 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

On trouve mention de descriptions de bettes dans des écrits grecs datant du iv e siècle de notre ère; les Grecs et les Romains louaient ses propriétés médicinales. Par la suite, la culture de la bette se répandit à travers toute l'Europe.

Pounti auvergnat [3]

En savoir plus [3]

Tourte aux bettes [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15981

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15981

[3] https://www.qooq.com/recipes/pounti-auvergnat

[4] https://www.qooq.com/recipes/tourte-aux-bettes