

LES BLETTES

CUISINÉES DANS TOUS LEURS ÉTATS



À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

SOUPE AUX BLETTES ET LENTILLES DU PUY



PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 25 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **400 g** de feuilles de blettes
- **100 g** de lentilles du Puy
- **1** oignon ■ **1 gousse** d'ail
- **1** citron ■ **1 l** d'eau
- **1 c à soupe** d'huile d'olive
- Sel, cumin, feuilles de coriandre

Préparez les légumes, pelez et émincez l'oignon et l'ail. Lavez les feuilles de blettes et de coriandre, coupez-les en fines lamelles. Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans l'huile. Ajoutez les lentilles, remuez avant d'ajouter l'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes à couvert. Incorporez les blettes et les feuilles de coriandre, l'ail et le sel. Laissez cuire encore 5 à 10 minutes. Servez cette soupe avec un quart de citron.

Pour une soupe plus gourmande, vous pouvez ajouter des dés de jambon de montagne ou des lardons poêlés.

TOURTE AUX BLETTES



PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 1 H.

INGRÉDIENTS :

- **1 kilo** de blettes avec de belles feuilles
- **250 g** de chair à saucisse
- **2 gousses** d'ail ■ **1** oignon
- **2** pâtes brisées ■ **1** oeuf ■ Beurre

Nettoyez les blettes sous l'eau claire, séparez les feuilles des côtes. Gardez les côtes pour une autre recette. Faites cuire les feuilles 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez puis hachez les feuilles. Dans une casserole, faites dorer la chair à saucisse, l'oignon émincé et l'ail haché. Ajoutez les feuilles hachées, mélangez bien et laissez cuire encore 5 minutes à feu doux. Préchauffez le four à 200°C. Pendant ce temps, étalez la pâte brisée dans un moule, piquez-la à l'aide d'une fourchette. Ajoutez la farce, puis recouvrir avec la deuxième pâte brisée préalablement piquée. Dorez la pâte avec un jaune d'œuf. Enfournez 45 minutes.



CÔTES DE BLETTES SAUTÉES À LA TOMATE

4 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 40 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kilo de blettes
- 4 tomates
- 1 échalote ou petits oignons blancs
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de persil haché
- Sel et poivre

Enlevez les feuilles et gardez les côtes. Nettoyez et effilez les côtes, puis coupez-les en morceaux de 3 à 4 cm. Faites cuire les côtes dans une eau bouillante salée environ 20 minutes, égouttez-les. Lavez les tomates. Faites chauffer dans une poêle l'huile, l'échalote, remuez, ajoutez les tomates coupées en dés, laissez mijoter à feu doux 10 minutes puis ajoutez les blettes, salez et poivrez, puis laissez mijoter à couvert 10 minutes. Présentez-les avec du persil ciselé.



PETITS GRATINS DE BLETTES AU JAMBON CRU

4 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 40 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kilo de côtes de blettes
- 0,5 l de lait ■ 30 g de beurre
- 30 g de farine ■ 2 jaunes d'œufs
- 300 g de lamelles fines de jambon cru
- Fromage de chèvre frais
- Sel, poivre, noix de muscade



Effilez, lavez et taillez en lanières les côtes de blettes. Faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.

Faites une béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, remuez vivement et versez doucement le lait chaud, tout en remuant jusqu'à épaississement. En fin de cuisson, ajoutez les jaunes d'œufs, les côtes de blettes, assaisonnez. Chemisez un ramequin avec le jambon cru. Complétez avec la préparation, émiettez le fromage de chèvre, et faites gratiner 15 minutes au four à 190°C.

Les côtes se préparent aussi en gratin avec un roux, dans ce cas, prenez la recette de la béchamel et remplacez le lait par de l'eau, placez le mélange dans un grand plat, saupoudrez de chapelure et faites gratiner au four.

FICHE D'IDENTITÉ : LES BLETTES

PÉRIODE DE PRODUCTION :

Toute l'année.

ASTUCES

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Volaille, veau, poitrine fumée, anchois, tomate, œuf, fromage de chèvre, crème fraîche, ail, courgette, noix, huile d'olive, noix de muscade.

JE LES PRÉPARE :

Pour les côtes, coupez la base, effilez si besoin, enlevez les parties abîmées et taillez-les en morceaux de 2 à 3 cm. Plongez-les au fur à mesure dans une eau citronnée pour éviter qu'elles noircissent. Pour les feuilles, enlevez les parties abîmées, coupez-les en deux ou quatre morceaux, lavez-les. La cuisson se fait généralement à l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Les côtes peuvent être ensuite simplement sautées avec du beurre.

BLETTES ASTUCIEUSES :

Sachez que vous pouvez conserver au congélateur, les feuilles de blettes. Faites-les blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante salée, passez-les sous l'eau froide, égouttez-les, mettez-les en sachet et congelez-les rapidement. Vous pourrez les utiliser plus tard en soupe, en omelette, en quiche, en gratin, en tourte ou en lasagnes comme les épinards.

DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

COMMENT SE NOURRISSENT LES PLANTES ?

La lumière et l'eau sont deux éléments indispensables à la plante : en effet, les plantes sont capables par leurs feuilles de capter l'énergie solaire (c'est la photosynthèse).

La sève brute, constituée d'eau et de sels minéraux puisés dans le sol grâce aux racines, est véhiculée jusqu'aux feuilles. Les stomates des feuilles captent l'énergie solaire et le gaz carbonique de l'air. Grâce à la chlorophylle des feuilles, la plante va produire des sucres complexes. Ces derniers seront transportés par la sève nourricière, l'oxygène et l'eau seront rejetés par la plante. Environ 99 % de l'eau puisée dans le sol est transpirée au niveau des feuilles.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR WWW.TERRESELOIRE.FR

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

