

QUE FAIRE AVEC...

... 500 g de **Blette** ?



Gratin de blettes

- ✿ Dans une casserole, mélanger **500 ml de lait** [de soja], **50 g de farine** [de riz] et porter à ébullition. Mélanger de temps en temps avec un fouet pour s'assurer que la crème n'accroche pas. Une fois l'ébullition intervenue, retirer du feu, rajouter **½ cuillère à café de muscade** et laisser refroidir. Incorporer ensuite 4 œufs.
- ✿ Emincer **150 g d'oignons**. Tailler les feuilles de blettes dans le sens de la longueur et les émincer finement. Tailler les côtes en morceau de 2 x 0,5 cm.
- ✿ Dans une poêle, cuire les côtes de blettes et les oignons à feu moyen et à couvert pendant 5 minutes. Rajouter ensuite les feuilles de blettes, saler, puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires. Retirer l'eau de cuisson.
- ✿ Huiler (ou beurrer) un plat à gratin et y mélanger la préparation, les blettes et **40 g de fromage râpé**.
- ✿ Saupoudrer le plat avec **40 g de fromage supplémentaire** et cuire au four à 160°C pendant 10 minutes. Toujours au four mais cette fois en position grill, poursuivre la cuisson encore 5 minutes..

* * *

Blettes et haricots à l'orientale

- ✿ Faire cuire **500g de haricots grains** dans une casserole d'eau pendant 20 mn
- ✿ Pendant ce temps, rincer les blettes et les couper en tronçons d'un cm environ (utiliser le blanc et vert).
- ✿ Faire dorer **150 g d'oignons** dans une sauteuse avec de l'**huile d'olive** pendant 5 mn.
- ✿ Ajouter des **tomates** pelées ou du concentré de tomate et verser le blanc des blettes et les haricots. Saler, poivrer (et/ou ajoutez du curry).
- ✿ Laisser mijoter 20 mn à feu doux avec le couvercle.
- ✿ Ajouter le vert des blettes et poursuivre la cuisson 10 mn.
- ✿ Pour un plat complet, on peut ajouter deux steaks hachés après avoir fait dorer les oignons.

* * *

Blettes façon carbonara

- ✿ Retire les feuilles (à utiliser pour une autre recette) puis laver soigneusement les cotes de blette.
- ✿ Les couper en petits tronçons, puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée. Les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 15 min). Égoutter soigneusement.
- ✿ Dans une sauteuse, déposer **150 g d'allumettes** de lardons ou de bacon puis ajouter les cotes de blettes et faire revenir le tout quelques minutes.
- ✿ Pendant ce temps, faire chauffer doucement **20 cl de crème liquide**, puis incorporer délicatement **un jaune d'œuf**, saler, poivrer puis verser le mélange crème/jaune d'œuf sur les blettes.
- ✿ Parsemer de parmesan puis servir aussitôt.

* * *

Croquettes aux blettes et aux pommes de terre nouvelles

- ☼ Laver **3 belles pommes de terre nouvelles** et les faire cuire à la vapeur 20 à 25 min. Les écraser en purée.
- ☼ Laver les blettes. Oter les plus grosses fibres des côtes puis ciseler finement côtes et feuilles. Faire cuire les blettes à la vapeur 10 à 15 min (ou à l'eau bouillante salée, auquel cas les essorer soigneusement en fin de cuisson). Laisser bien égoutter.
- ☼ Casser **3 œufs** dans un saladier. Ajouter **100 g de farine**, **une échalote** et **une gousse d'ail** hachés et **40 cl de crème fraîche liquide**. Saler, poivrer. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
- ☼ Ajouter les blettes et les pommes de terre écrasées. Bien mélanger à nouveau.
- ☼ Dans une assiette creuse, casser **un œuf** puis le battre en omelette à la fourchette. Dans une autre verser de la **chapelure**.
- ☼ Former des galettes avec la préparation aux blettes puis les passer successivement dans l'œuf battu puis dans la chapelure (l'œuf fera adhérer la chapelure aux galettes).
- ☼ Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire dorer les galettes 4 à 5 minutes sur chaque face (il se peut que vous ayez à faire plusieurs « services », auquel cas, ajouter un peu d'huile dans la poêle ; pour qu'elles soient bien dorées, les galettes doivent toujours être en contact avec un fond d'huile).
- ☼ En fin de cuisson déposer les galettes sur du papier absorbant pour éliminer un éventuel surplus de gras. Servir accompagnées d'une salade verte.

* * *

Pounti auvergnat (5 personnes)

- ☼ Faire tremper **200g de pain** sec dans du lait afin qu'il ramollisse
- ☼ Faire revenir **1 gros oignon** avec **70g de lardons** (optionnel)
- ☼ Garder les cotes de blettes pour une autre occasion, et mixer le vert des feuilles (cru) avec **½ bouquet de coriandre**, **½ bouquet de persil** et le pain ramolli jusqu'à obtenir une sorte de hachis
- ☼ Battre **4 œufs** et y rajouter l'assaisonnement voulu : par exemple sel, poivre, **2 gousses d'ail**, **2 échalotes** émincées
- ☼ Mélanger les œufs, oignons et feuilles+pain et rajouter une poignée de raisins secs ou des pruneaux
- ☼ Répartir dans un plat à gratin ou dans des ramequins, tasser un peu et faire cuire au four préchauffé à 200°C pendant 30 - 40 min.

* * *

Flan de blette

- ☼ Faire cuire 10 min les blettes (cotes et feuilles) dans une grande casserole d'eau salée (ou à la vapeur), puis les rafraîchir et les égoutter rapidement.
- ☼ Dans un saladier, mélanger **3 œufs**, **20 cl de crème fraîche épaisse** et **10 cl de lait**. Saler, poivrer, et relever à son goût avec une pointe de **paprika**.
- ☼ Mixer le tout grossièrement, de façon à obtenir un appareil épais, de couleur vert pâle, où il reste encore des morceaux de blette. Verser la composition dans de petits moules à flan préalablement beurrés.
- ☼ Faire cuire 25 min au bain-marie, couvert d'un papier d'aluminium, dans un four à 200°C.

* * *

Blettes gratinées à la fourme

- ☼ Laver et couper les blettes. Les ébouillanter 5 min, puis les égoutter.
- ☼ Mélanger les blettes avec **2 yaourts à la grecque** et **200 g de Fourme d'Ambert** émiettée. Saler et poivrer.
- ☼ Placer l'ensemble dans un plat à gratin et enfourner 30 min à 180°C.

* * *

Blettes coco et curry

- ☼ Laver et couper les blettes (blanc et vert) en tronçons d'1 cm environ.
- ☼ Dans une sauteuse, mélanger le **blanc des blettes** + **3 gousses d'ail** écrasé + 1 ½ cuillères à café de **gingembre**+ un peu de piment d'Espelette (facultatif). Faire cuire 5 min à feu vif.
- ☼ Baisser le feu et laisser cuire à couvert pendant 20 min.
- ☼ Ajouter le **vert des blettes**, **30 cl de lait de coco** et 3 cuillères à café de **curry** et remettre à feu plus vif sans le couvercle pendant 10 min.
- ☼ Servir avec du riz par exemple.

* * *

Purée pommes de terre et blettes

- ✿ Éplucher **3 grosses pommes de terre** à purée. Détailler en morceaux.
- ✿ Couper les blettes en lamelles (garder le blanc et le vert).
- ✿ Faire cuire au cuit vapeur pendant 30 min.
- ✿ Une fois refroidis, mixer les légumes. Saler et ajouter **20 g de beurre** avant de faire réchauffer.
- ✿ On peut mettre un peu de crème fraîche ou ajouter des aromates suivant les goûts.

* * *

Crêpes farcies aux blettes

- ✿ Préparer la pâte à crêpe : dans un saladier, mettre **180 g de farine** et une pincée de sel, faire un puits, ajouter **deux œufs** et mélanger ; ajouter progressivement **35 cl de lait de riz** et bien mélanger pour éviter les grumeaux ; laisser reposer 1 heure.
- ✿ Blanchir séparément les feuilles et les côtes de blettes pendant quelques minutes, les plonger ensuite dans l'eau glacée, bien égoutter, et hâcher les blettes.
- ✿ Emincer **deux oignons**. Puis, dans une poêle, chauffer **un peu d'huile d'olive** et faire suer les oignons sans les laisser colorer. Déglacer **au vinaigre de Xérès** et saler. Transférer les oignons dans une terrine.
- ✿ Ajouter **150 g de ricotta**, **35 g de parmesan**, de la **noix de muscade** et bien mélanger.
- ✿ Faire cuire les crêpes.
- ✿ Garnir les crêpes refroidies avec les blettes et les enrouler. Disposer dans un plat allant au four et saupoudrer de parmesan râpé. Enfourner à 180° pendant 15 min environ.

* * *

Gratin de quinoa aux blettes et à la feta

- ✿ Faire cuire **200 g de quinoa** 10 à 15 min, égoutter et réserver.
- ✿ Laver les blettes, et couper côtes et feuilles en morceaux. Les ébouillanter 2 à 3 minutes dans une casserole d'eau salée (ou faire précuire à la vapeur), puis égoutter.
- ✿ Dans une poêle, faire chauffer **une cuillère à soupe d'huile d'olive**. Eplucher et émincer **un oignon**, et le faire revenir à feu doux. Ajouter les blettes et faire revenir en remuant quelques minutes. Saupoudrer **d'une cuillère à café de cumin**, puis ajouter **une cuillère à soupe de graines de tournesol**, **une cuillère à soupe de raisins secs blonds**, et **une cuillère à soupe d'amandes effilées**. Remuer et couper le feu.
- ✿ Étaler le quinoa au fond d'un plat à gratin. Déposer dessus **200 g de feta** débitée en dès. Couvrir avec le mélange de blettes, et saupoudrer **d'une cuillère à soupe de parmesan**.
- ✿ Enfourner 20 min à 180°C. Servir chaud, avec une salade verte.

* * *

Tourte de blette (recette sucré-salé niçoise pour 750g de blette)

- ✿ Dans un saladier, mélanger **250 g de farine**, **1 œuf** battu en omelette, **50 g d'huile d'olive**, **50 g de sucre**, **une pincée de sel**, un demi verre d'eau, le zeste d'**un demi citron** et **½ sachet de levure**. Pétrir et laisser reposer la pâte 2 heures à température ambiante, couverte d'un linge blanc. Elle doit être assez friable, pas trop humide ni trop sèche. Ajustez les quantités d'eau et d'huile si nécessaire.
- ✿ Laver les feuilles blettes, puis les couper en lamelles (réserver les cotes pour une autre recette). Les placer dans un grand saladier et saupoudrer abondamment de sel fin. Remuer pour que le sel soit bien réparti et laisser dégorger 2 heures en remuant de temps en temps. Rincer ensuite et égoutter (voire essorer), et réserver.
- ✿ Eplucher **2 poires**, les découper en cube, puis les faire fondre à couvert dans une casserole à fond épais à feu très doux pendant 45 min à 1h (avec un peu d'eau éventuellement). Réserver la compote.
- ✿ Faire chauffer **5 cl de pastis** dans une petite casserole, puis le verser dans un petit récipient avec **100 g de raisins secs**. Les laisser gonfler dans l'alcool. Faire blondir **100 g de pignons** dans une poêle sans matière grasse.
- ✿ Ajouter aux blettes la compote de poires, les raisins secs et le pastis, les pignons, **1 œuf** battu en omelette, **75 g de sucre**, **30 g de parmesan râpé** et **une cuillère à soupe d'huile d'olive**.
- ✿ Dans un moule à manquer ou un plat à tarte beurré, étaler la moitié de la pâte. Elle est assez dure normalement; il est donc plus facile de l'étaler à la main que d'utiliser un rouleau à pâtisserie. Verser la garniture sur la pâte.
- ✿ Étaler le reste de la pâte et recouvrir la préparation. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une grosse pointe.
- ✿ Enfourner à 180°C pendant 35 à 45 min. Laisser refroidir et saupoudrer de **sucre glace**.

* * *