

Comment cuisiner les blettes ?

I. Présentation

En direct du potager

La blette est un « vieux » légume originaire du Sud de la France, région de Nice ou de Lyon. C'est une plante bisannuelle de la famille des *chénopodes*, des plantes comestibles. Elle pousse sous forme d'une touffe de larges côtes (ou pétioles d'un point de vue botanique) blanches, rouges, ou jaunes, prolongées de larges feuilles. Dorénavant répandue dans toutes les régions, elle porte différents noms fleuris (cf wikipédia : bette, blette, poirée, bette à carde. On peut aisément la cultiver dans son potager, car c'est un légume rustique peu gourmand en eau et en soleil. Il est même assez décoratif dans les versions rouges/jaunes



Pied(s) de blettes rouges dans mon potager

Sur les étals

Sur les étals, elle est présentée en botte, correspondant à un pied. Un pied de « grandes blettes » (i.e. taille >50cm) correspond à la quantité pour 4 personnes, tandis qu'un pied de « petites blettes » (~30-40cm), correspond plutôt à la quantité de 2 personnes. On peut trouver des blettes de différentes couleurs, correspondant aux différentes variétés.

Saison : Septembre à Mai (inclus). Elle est idéale en fin d'hiver/ début de printemps, pour attendre l'arrivée des

premiers légumes de printemps.

II. Comment cuisiner les blettes ?

Comment les préparer ?

On consomme les côtes (la tige) et le vert (la feuille) obligatoirement cuites. Pour les préparer, après un copieux lavage (note : des bestioles s'invitent facilement dans les feuilles en version bio), on retire la partie abîmée de la tige et des feuilles. On peut ensuite selon les recettes blettes sélectionnées:

- soit émincer très finement les blettes (verts et feuilles), ébouillanter le tout une petite minute, puis les utiliser dans la préparation de son choix. C'est une préparation idéale pour de petites blettes.
- soit procéder en séparant côtes et feuilles :
 - Détacher les tiges (côtes) du vert (feuilles) puis retirer les fils des côtes et couper en tronçons. On cuit les tronçons environ 10 minutes dans de l'eau bouillante si on souhaite ensuite les utiliser pour une préparation de type gratin. Un simple ébouillantage suffit pour une poêlée.
 - Émincer les feuilles, puis les ébouillanter 30 secondes.

Une fois pré-cuites, les blettes se gardent facile 2 jours au réfrigérateur.

Dans quel plat ?

On peut cuisiner les blettes de multiples façons. Les côtes (ou la tige) possèdent un goût terreux qui doit être contrebalancé avec un condiment plein de pep's (ex: moutarde). Coupées en gros tronçons, on les utilisera préférentiellement dans un gratin, une tarte ou une poêlée. Émincées finement, elles entrent dans la préparation de fondues de blettes, de cake salé ou encore de galettes.

Les feuilles remplacent aisément l'épinard dans nombre de recettes : cakes salés, fourrages de chaussons, pancakes, etc. Elles entrent dans la préparation des caillettes, pâtés traditionnels du côté de la Drôme, Ardèche (et plus); ou encore des bastelles, des chaussons corses aux blettes.



Fondue de blettes à la moutarde (facile)

Ne pas hésitez à associer les deux dans les recettes blettes, chacun amenant sa touche de saveur. A noter que si la blette

se déguste tout au long de l'année, est particulièrement tendre et savoureuse au printemps.

Côté sucré : Les feuilles de blette peuvent se cuisiner en sucré, apportant une petite note végétale aux desserts. L'illustration la plus connue est la tourte aux blettes niçoises, un plat traditionnel des fêtes de Pâques. J'avais tenté il fut un temps des cookies sucrés au vert de blette: cela marche très bien.

Avec quoi les associer ?

Côté condiments, la blette s'accorde avec moutarde, curry, curcuma, cumin, ou encore tomate séchée. Elles se marient aussi très bien avec les noisettes ou les amandes.

Dans des plats, elle s'associe bien aux pommes de terre, à l'épeautre, aux pâtes.

Elles sont souvent bien relevées par du lard(ons) ou des saucisses fumées.

Niveau fromage et crèmerie, elles se marient bien au bleu et roquefort ou encore au chèvre pour la touche de fromage, ou aux œufs pour une touche crémeuse.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes blettes sur le blog pour vous inspirer et cuisiner les blettes:

- [Bastelles](#)
- [Crumble de blettes aux noisettes](#)
- [Dahl aux blettes](#)
- [Flans de blettes à la moutarde](#)
- [Fondue de blettes à la moutarde](#)

- [Tourte aux blettes, pommes de terre et noix](#)



Dahl aux blettes



Tourte blettes pommes de terre et noix



© Au Fil du Thym

Crumble de blettes aux noisettes