



BETTES-CARDES

PREPARATION

Il existe plusieurs sortes de bettes cardes de verts plus ou moins vertes , voir presque roux et dont les "côtes" sont blanches mais il existe des variété plus fantaisie et décoratives avec des "côtes" jaunes voir rouges . Mais mêmes ces dernières redeviennent plus ou moins blanches à la cuisson . Il existe certes quelques recettes de feuilles utilisées entières mais on les utilisent plutôt séparément les "verts" d'un côté et la "côte" de l'autre



La cuisson de la "côte" et du vert sont en effet différentes .

La "côte" , plus filandreuse doit être épluchée - *de la base vers la pointe* - et décollant les filaments puis en tirant pour les enlever jusqu'au bout . Ensuite on les coupe en morceaux réguliers . La cuisson a ensuite lieu, soit à l'eau , soit à la vapeur . Le légume étant très "neutre" de goût ne fera pas un bouillon goûteux ... sauf de lui ajouter quelque laurier , oignon ou thym pour le parfumer ... et cela parfamera la "côte" avant de la "cuisiner"

Le "vert" pourra se consommer (voir fiche salade bettes et brebis) seul ou mélangé à d'autres légumes . Excellent cuit comme des épinards (à l'eau , à la vapeur, au four à ondes ou même fondu directement dans un peu de corps gras dans une poêle) est particulièrement doux .

Il existe même des versions sucrées (la tourte lombarde avec des fruits confits ou un flan herbes et épices (voir fiches)

NOTES TECHNIQUES:

Sachez seulement acheter ces cardes bien fraîches , un peu "craquantes" sous l'ongle car sinon , en se desséchant elles deviennent molles, filandreuses et elles perdent tout attrait . Les meilleures ?? elles de votre jardin ... ou celles du marché cuisinées tout de suite

NOTES DIETETIQUES

Plante sans problèmes pour tout le monde ... ou presque !

Pour les "sans sucre" , c'est vrais il y a un peu de sucre (à peine 3 grs au 100 grs) et tellement de fibres et autres bons éléments qu'il y a là un bon légume pour vous malgré tout

Pour les "sans vitamine K" , attention au vert qui en contient beaucoup , presque autant que les choux mais comme il y a peu de chance que vous mangiez les deux ensemble ... essayer d'en tenir compte pour des doses "constantes" lors de vos menus journaliers pour ne pas trop perturber votre INR

et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A