

## Saveur | Produit du mois de septembre - La bette



**Ce mois-ci c'est un légume laissé quelques fois à l'abandon que nous vous proposons de découvrir ou de redécouvrir ! La bette a mauvaise réputation, peu goûteuse et pas facile à préparer... pourtant il suffit de l'accommoder d'un jus de viande ou tout simplement d'une noisette de beurre salé pour en apprécier toutes les subtilités.**

Origine du mot : Le mot bette est emprunté au latin « beta », signifiant plante potagère à feuilles larges et grosses côtes.

Principal bassin de production : Sur tout le territoire français.

Nutrition : 20 kcalories pour 100 g. Elle est riche en eau, en potassium et en magnésium.

### Clin d'oeil

Selon le livre « les légumes d'hier et d'aujourd'hui »\*, les Grecs consommaient les racines et les feuilles d'une plante appelée « teutlion », les Arabes la nommaient « selg » et les Romains « beta ». Elle était déjà cultivée 4 à 6 siècles avant J.-C.

On la retrouve dans des descriptions de banquet, notamment dans le Satiricon de Pétrone (1<sup>er</sup> siècle) Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, la bette connut un véritable engouement, puis ce phénomène s'estompa au XX<sup>e</sup> siècle.

\*de Marie-Pierre Arvy et François Gallouin, BELIN

### Comment choisir ?

Bette ou Blette ? Le mot bette évolua en blette au cours du 14<sup>e</sup> siècle, emprunté à « beta » et « blitum ».

Plusieurs variétés :

- Blonde à cardes blanches
- Verte à cardes blanches
- Verte frisée à cardes blanches
- Verte à cardes rouges du Chili
- Verte et blonde à couper.

A tester à la maison

Cake aux bettes et au fromage

Pour 4 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 50 min

**Ingrédients** : 200 g de farine, 100 g de maïzena, 3 œufs, 100 g d'emmental râpé, 15 cl de lait entier (ou demi-écrémé), 250 g de bettes, 60 g de beurre ½ sel, 1 sachet de levure chimique, sel, poivre du moulin.

Eplucher et laver les bettes.  
Dans un faitout, faire bouillir de l'eau et du gros sel, cuire les côtes 10 min puis ajouter les feuilles pendant 3 min.  
Egoutter, rincer sous l'eau froide.  
Les émincer et les réserver.  
Préchauffer le four à 180°C.  
Verser le lait sur la maïzena.  
Dans un saladier mélanger la farine et la levure. Ajouter les œufs, le sel, le poivre puis le lait-maïzena.  
Adjoindre le beurre fondu, le fromage, les bettes émincées.  
Rectifier l'assaisonnement et verser dans un moule à cake.  
Enfourner 45 min.



## Trucs et astuces

Les feuilles s'abiment très vite, il est conseillé de ne pas les garder plus de deux jours au réfrigérateur.  
Pour garder leur couleur, il est recommandé de les cuire à l'anglaise (cuisson dans une eau bouillante et très salée).

## Autres idées de recettes

Bettes à la béchamel, Tourte au jambon et aux bettes, Gratin de bettes au fromage, Bettes au jus de poulet rôti, Lasagnes de bettes aux petits légumes et à la faisselle, Bettes poêlées au beurre « châtaigne », Cake aux bettes et viande des Grisons

Alexandra Beauvais

Alexandra Beauvais

*Crédit Photo : Aqi.fr*

*Publié sur [aqi.fr](http://aqi.fr) le 11/09/2010*

*[Url de cet article](#)*