

ZOOM SUR

les Blettes

LES BLETTES, QUELLE FAMILLE ?

La blette appartient à la famille des "Chenopodiaceae". On retrouve également dans cette famille la betterave, qui fait partie de la même sous-espèce et les épinards.

On peut également trouver des blettes à cardes rouges ou blanches, cela n'influence que très peu la saveur de la blette.

UN PEU D'HISTOIRE

La blette est apparue sur les rives de la méditerranée et est consommée depuis l'antiquité. Au Moyen-Âge, elle est consommée en soupe, la "porée" (ou "poirée"), qu'on additionne de poireau.

Ce légume, aussi appelé bette ou carde, est apprécié et cultivé en grande quantité. Au XVI^e siècle, de nombreuses variétés de différentes couleurs sont répertoriées. On retrouve des variétés blanches, vertes, jaune ou encore rouge.

Le début du XX^e siècle voit sa consommation décliner peu à peu avant de connaître un regain ces dernières décennies.

Semgest - Septembre 2021

LA CULTURE DES BLETTES

Les blettes sont plantées durant le printemps, au mois d'avril. Elles sont plantées directement dans un sol frais, riche, et dans un espace bien ensoleillé.

Elles sont ensuite récoltées de la période qui s'étend du mois de juin, jusqu'au mois de novembre.

C'est une plante cultivée principalement en France.

Les blettes, une fois achetée, se conserve plusieurs jours dans le bac à légumes.

SES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS

La blette compte un petit nombre de variétés.

On retrouve parmi elles :

- La blette Lucullus possède des cardes très étroites et longues, ainsi que des feuilles gaufrées.
- La blette Rhubarb Chard, avec des cardes bien rouges.
- La blette Verte à couper, qui ressemble aux épinards et qui se consomme de la même manière.

NUTRITION ET CONSOMMATION

La blette est un aliment très peu calorique, riche en vitamine A et K et riche en fibre. Elle est également source de potassium, qui permet d'aider à réguler la tension artérielle. C'est donc un allié dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Toute la blette se consomme. En revanche, il est important de séparer les feuilles et les côtes car leur temps de cuisson n'est pas identique : Pour une cuisson à l'eau bouillante, il faudra compter seulement 2 à 3 minutes de cuisson pour les feuilles contre 7 à 10 minutes pour les côtes. On peut les cuisiner pour en faire une tourte ou un tian aux blettes. Elles peuvent aussi se cuisiner comme des épinards, à la poêle, blanchi dans l'eau, ajoutées dans une omelette, une quiche. Il est possible de réaliser de très bon gratins de blettes en les mélangeant avec de la béchamel et en faisant gratiner le tout avec du gruyère.

Semgest - Septembre 2021

240mg
de
potassium

95%
d'eau

15
Kcal

327 µg *
de
vitamine K

2.5g
de
fibres

* Microgrammes

