



Historique

Supposé originaire du bassin méditerranéen, ce légume rustique appartient autant à l'histoire qu'au terroir. Si les anglo-saxons le nomment « swiss chard », le « chardon suisse », les cuisiniers de l'Antiquité le connaissaient déjà ! Ainsi, Pline, Columelle et Apicius en parlent dans leurs écrits, hélas sans les recettes. Au Moyen-Age, la blette entrait presque exclusivement dans la composition de la porée, terme désignant la soupe dont elle a pris le nom, porée ou pourée finit par désigner tout légume vert. A Nice, elle s'appelle bléa, jotte en Vendée, joutte en Poitou et Guyenne, blette en Gascogne. Lorsqu'on s'intéresse uniquement à ses côtes blanches, on la baptise cardé ! Plus couramment on la retrouve également sous le nom de bette.

A la fin du XVI^e siècle, le botaniste Bauhin avait répertorié des variétés rouges, blanche, jaune et vert foncé. A la fin du XIX^e siècle, on cultivait une dizaine de variétés de blettes, qui était alors un légume répandu et apprécié. Mais leur consommation et leur culture ont décliné dès le début du siècle suivant.

Variétés et Saison

La France produit environ **16 000 tonnes** de bettes par an.

Il faut distinguer la bette à **feuilles** et la bette à **cardes**. Les bettes ou blettes désignent les feuilles ; les cardes sont les pétioles aplatis ou côtes, soit deux types de culture, de cuisson et d'utilisation différents. On trouve plusieurs variétés, cultivées pour les feuilles ou pour les cardes :



Bette épinard
Verte à couper
bette blanche commune
Frisée à cardé blanche

Blonde à cardé blanche de Lyon
Verte à cardé blanche de Paris
A cardé rouge
A cardé jaune du Chili



Les récoltes ont lieu **de mai à octobre**, selon l'époque du semis.

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	4
Protides	2
Lipides	0,2

Apports énergétiques	
Kjoules	83
Kcalories	20

Vitamines (mg pour 100g)	
C	35
B2	0,1
PP	1,2
B6	0,1
B9	0,022
Carotènes (mcg)	10

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	80
Potassium	378
Magnésium	81
Fer	2,3
Eau (g)	90
Fibres (g)	1

Laxative, diurétique et émolliente, la blette est un légume tonique et rafraîchissant, aux **multiples vertus**. Elle augmente la résistance des petits vaisseaux sanguins.

Peu énergétique et très **riche en minéraux**, fibres et oligo-éléments, elle est bien adaptée aux menus **forme et minceur**.

Des études portant sur certains de ces **antioxydants** se sont révélées très prometteuses...

Conseils



Les blettes sont sensibles à la pression : les garder **au frais** sans les entasser.

Elles se gardent mieux que les épinards, mais **pas plus de 2 à 3 jours**.

Ses feuilles **se congèlent très bien** après un léger blanchiment à la vapeur.

A l'achat, les feuilles doivent être bien vertes, brillantes, croquantes, sans taches ni flétrissures. Si les feuilles commencent à jaunir, c'est que le légume est vieux.

Achat et Conservation

Préparation

On cuisine aussi bien les feuilles que les côtes ou cardes. Les feuilles se préparent de la même façon que **les épinards**, et les côtes celle des **cardons**.

Cuites à la vapeur ou à l'eau, on utilise les feuilles dans les tartes, farces, tourtes. Les cardes sont excellentes en gratins ; les feuilles vertes sautées se servent en garnitures de viandes, volailles, poissons, fromages.

