



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



BETTES

NOM DE LA RECETTE	Page
FLAN DE BETTES	2
SAUCE AUX BETTES POUR PÂTES	2
TARTE AUX BETTES ET FROMAGE DE CHÈVRE	2
GALETTES AUX BLETTES	2
QUICHE « LORRAINE » AUX BETTES	3
GRATIN DE BETTES ET DE CAROTTES AUX POMMES	3
CHAUSSENS VÉGÉTARIENS	3
GRATIN DE BETTES À LA PARMESANE	4
TARTE AUX BETTES, AU THON ET À LA FÉTA	4
DOLMAS DE BETTES AU SAFRAN	5
PAIN DE BETTES AU COULIS DE TOMATES	5
BETTES AUX LARDONS EN GRATIN	6
BETTES À L'INDIENNE	6
CAKE AUX BETTES, THON ET FÉTA	7
LA TOURTE DE BETTES	7
VERTS DE BETTES EN OMELETTE	8
GRATIN DE BETTES de Madame Jessica	8
BRICKS AU BLETTES	9
POTAGE DE BLETTES	9

NOM DE LA RECETTE	Page



LES JARDINS DU GIESSEN



BETTES

FLAN DE BETTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- une botte de bettes
- 4 œufs
- 2 petits suisses nature
- sel, poivre
- ciboulette, oignon
- fromage râpé

Séparer les côtes de bettes des feuilles et les faire cuire séparément, dans un peu d'eau pour les feuilles (5 minutes suffisent), dans beaucoup d'eau pour les côtes (30 min de cuisson). Mixer les bettes et rajouter les petits suisses, les œufs, l'oignon haché. Assaisonner et rajouter le fromage râpé. Faire cuire au bain marie à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes. Servir tiède.

SAUCE AUX BETTES POUR PÂTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- une dizaine de feuilles de bettes débarrassées de leurs tiges et des grosses nervures blanches
- un reste de fromage type fourme d'Ambert (environ 50 g)
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 50 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ciboulette, sel, poivre

Rincer les feuilles et les essorer grossièrement. Le mettre avec l'huile dans une sauteuse et couvrir, laisser cuire 5 minutes. Couper l'oignon, l'ail et le fromage en morceaux et les ajouter sur les bettes. Quand les feuilles ont réduit, le fromage un peu fondu et que l'oignon devient transparent, ajouter le beurre et l'assaisonnement au goût, mélanger. Retirer du feu, verser dans un bol haut et mixer au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une sauce très verte. Mélanger aux pâtes justes égouttées.

TARTE AUX BETTES ET FROMAGE DE CHÈVRE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 kg de bettes (feuilles et côtes)
- 1 petit fromage de chèvre
- 1 gousse d'ail pilée
- 2 à 3 c. à soupe fromage blanc
- 2 œufs
- Pâte Brisée.

Mettre à cuire à l'étouffée les bettes (feuilles et côtes) coupées en morceaux. Pendant ce temps, préparer une pâte Brisée (farine (200g) + matière grasse (par ex. margarine 150g) + sel + petit verre d'eau.) Etaler la pâte sur une tourtière. Quand les bettes sont cuites, bien les égoutter (au besoin les presser entre les mains). Puis les mettre dans une terrine avec les autres ingrédients et mixer le tout. Etaler cette préparation sur le fond de tarte et faire cuire 30mn au four (220°C).

GALETTES AUX BLETTES

Recette transmise par Madame Adeline Berger

Ingrédients :

- 1 botte de blettes
- 3 œufs
- 40g de farine
- 15cl de lait
- 2 c à s de persil hachée
- 80g de fromage râpé

Blanchir les feuilles de blettes et les couper grossièrement. Mélanger les œufs, la farine+le lait. Ajouter les feuilles de blettes et les herbes.

Assaisonner. Allumer le gril du four.

Dans une poêle chaude, verser une louche de pâte pour former une galette épaisse. Cuire 3mn sur une seule face puis la saupoudrer de fromage et la glisser au four. Cuire les autres galettes de la même manière.

Les passer sous le grill 5mn.



LES JARDINS DU GIESSEN



BETTES

QUICHE « LORRAINE » AUX BETTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients:

- 125 g de farine
- 70 g de beurre
- 500 g de bettes
- 2 oignons
- 100 g de lardons fumés
- 1 petite boîte de lait concentré ou crème fraîche
- 3 ou 4 œufs
- sel et poivre

Mélanger la farine, le beurre et une pincée de sel dans un plat (si la pâte est trop épaisse, rajouter de l'eau). Faire revenir les bettes dans de l'eau bouillante. Dans une poêle, cuire les oignons et les lardons.

Mettre la pâte dans une forme en veillant bien à ce que la pâte recouvre bien le fond et les côtés. Répartir les lardons et les oignons et les recouvrir de bettes. Batre le lait concentré et les œufs. Répartir sur les bettes. Saler et poivrer (attention, les lardons salent déjà le plat). Cuire 3/4 h au four à 200°C.

Bien laisser égoutter les bettes, afin d'éviter d'avoir une pâte trop molle.

GRATIN DE BETTES ET DE CAROTTES AUX POMMES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 bol de carottes ébouillantées en allumettes
- 1 bol de cotes de bettes ébouillantées en allumettes
- 3 c. à soupe de fromage blanc
- 2 pommes en dés
- 1 poignée de raisins secs
- Tamaris ou sel.

Mélanger. Les différents ingrédients. Laisser reposer 2 heures. Ajouter du sel ou du tamaris et passer au four 1/2 heure dans un plat à gratin.

CHAUSSONS VÉGÉTARIENS

Recette transmise par le P.B.

Pour la pâte :

- 250g de farine
- 1 œuf
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de sel
- 25 g de levain , ½ verre d'eau
- 1 jaune d'œuf (pour dorer la pâte)

Dans un saladier, mettre la farine, le levain, l'œuf, le sel et l'huile. Travailler du bout des doigts. Incorporer progressivement l'eau (attention le mélange ne doit pas être trop mouillé). Pétrir la pâte pendant 5 mn : elle ne doit plus coller aux doigts. Laisser reposer 30 mn.

Pour la garniture :

- 600 g de tomates
- 150 g de vert de bette
- 200 g de chou vert lisse
- 2 oignons, 1 gousse d'ail
- 100 g de comté râpé (facultatif)
- ½ c. à café d'herbes de Provence
- ½ c. à café de cumin
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faire une croix sur les tomates, les ébouillanter, les peler, les découper grossièrement. Réserver. Émincer l'oignon et le faire dorer dans un faitout avec l'huile. Ajouter les tomates, l'ail écrasé, les herbes de Provence, le cumin, le sel et le poivre. Laisser réduire pendant 20 mn puis mixer. Émincer finement le vert des bettes et le chou, les faire cuire à la vapeur 10 à 15mn. Faire 4 petits pâtons, les pétrir rapidement puis les étaler séparément. Découper 4 cercles à l'aide d'assiettes à dessert. Batre le jaune d'œuf avec un peu d'eau et, avec un pinceau, en passer sur tout le bord intérieur du cercle. Répartir au centre des cercles la sauce, les légumes et le comté. Rabattre délicatement les bords de façons à former un chausson. Pincer les bords, dorer les chaussons au jaune d'œuf, les faire cuire 15mn à four chaud (180°C, th. 6/7).



LES JARDINS DU GIESSEN



BETTES

GRATIN DE BETTES A LA PARMESANE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1,5 kg de bettes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- 80 g de parmesan râpé
- 30 g de beurre + beurre pour le moule
- sel

Pour la béchamel :

- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 2 pincées de noix de muscade râpée
- 50 cl de lait
- sel et poivre

Séparez les côtes et les feuilles des bettes.

Pelez les côtes à l'aide d'un couteau économe, coulez en tronçons.

Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 20 mn.

Egouttez-les. Lavez les feuilles. Ciselez-les.

Dans une poêle, faites-les fondre à feu moyen avec l'huile et l'ail.

Augmentez le feu pour faire évaporer l'eau. Réservez.

Préchauffez le four à 210° (thermostat 7).

Pour la béchamel, faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajoutez la farine et la muscade. Mélangez. Versez le lait. Faites épaissir. Salez, poivrez. Incorporez 40g de parmesan.

Dans un plat beurré, disposez la moitié de la béchamel puis le reste des côtes. Finissez par la béchamel, 40g de parmesan puis 30g de beurre. Enfourez 20 mn.

TARTE AUX BETTES, AU THON ET A LA FÊTA

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de côtes de bettes
- 1 poignée de ciboulette
- 10 cl de crème fraîche
- environ 150 g de fêta
- 10 cl de lait
- 1 œuf
- 1 pâte feuilletée
- 1 boîte de thon

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les côtes de bettes coupées en morceaux pendant une dizaine de minutes.

Battre l'œuf entier dans un saladier, ajouter sel, poivre, ciboulette, la crème et le lait.

Disposer la pâte dans un plat à tarte, y mettre le thon émietté, les bettes, la fêta coupée en cubes.

Puis verser le mélange à base d'œuf.

Enfourner 30 mn, à 200 degrés.

Bien laisser égoutter les bettes, afin d'éviter d'avoir une pâte trop molle.

On peut relever le goût en ajoutant un peu de citron et du basilic.



LES JARDINS DU GIESSEN



BETTES



DOLMAS DE BETTE AU SAFRAN

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- quelques feuilles de bettes
- 1 tasse de riz
- safran ou curcuma ou curry
- 500 g de tomates
(ou tomate en conserve)
- huile d'olive, thym, laurier
- 50 g raisins de Corinthe

Pendant que le riz cuit à l'eau salée bien aromatisée par l'épice choisie, laver les feuilles de bettes (*supprimer les cotes et les garder pour en faire un gratin par exemple*) et les blanchir 2 mn dans l'eau bouillante.

Avec les tomates, préparer un coulis bien assaisonné de sel, de thym et de laurier, en les faisant cuire doucement dans une cocotte, à l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles s'écrasent.

Égoutter les feuilles de bettes, les étaler et les garnir de riz auquel on aura ajouté les raisins secs. Refermer les feuilles sur elles-mêmes en formant de petits paquets.

Les mettre dans une cocotte, bien les rouler dans le coulis. Couvrir, laisser mijoter une heure.

Servir les dolmas baignant dans leur sauce.



PAIN DE BETTES AU COULIS DE TOMATES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 400 g de feuilles de bettes
- 70 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 300 ml de lait
- 5 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème
- sel, poivre, muscade

Couper les feuilles de bettes en lamelles, les laver à grande eau et les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 mn.

Égoutter et presser pour extraire un maximum d'eau et les mixer en purée.

Faire une béchamel avec le beurre, la farine et le lait, ajouter les œufs, la crème et la purée de feuilles.

Verser l'ensemble dans un moule à soufflé ou à cake beurré, et cuire au bain-marie 40 à 45 mn dans un four th.7 (210°)

Démouler et servir avec un coulis de tomates.

Variante : on peut remplacer les feuilles de bettes par des épinards ou de la laitue.



LES JARDINS DU GIESSEN



BETTES

BETTES AUX LARDONS EN GRATIN

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 kg de côtes de bettes
- 400 ml de lait écrémé
- 200 g de lardons
- 20 g de maïzena
- 40 g d'emmental râpé
- Sel, poivre, noix de muscade râpée

Couper les côtes de bettes en tronçons et les laver. Les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.

Délayer la maïzena dans 100 ml de lait.

Dans une casserole, verser le lait restant, sel, poivre et noix de muscade. Amener à ébullition, ajouter le lait d'amidon et tourner jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Faire revenir les lardons quelques minutes.

Disposer les côtes de bettes et les lardons dans un plat à four, napper avec la sauce béchamel et parsemer de fromage râpé.

Enfourner et faire gratiner.

BETTES À L'INDIENNE

Recette du jardin Plaine de Vie

Ingrédients :

- 1 kg de bettes (côtes et feuilles)
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de curcuma
- 1 oignon
- jus d'un gros oignon
- une pincée de piment de Cayenne
- 2 c. à soupe d'huile, sel

Séparez les côtes des feuilles. Lavez et coupez les bettes en morceaux. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez le cumin, le piment, l'ail et l'oignon émincés finement. Ajoutez les côtes de bettes, ainsi que le curcuma et le curry. Mélangez bien et ajoutez 20 cl d'eau.

Couvrez et laissez cuire environ 10 minutes. Ajoutez ensuite les feuilles coupées grossièrement, salez et couvrez. Laissez cuire à feu doux pendant encore 10 minutes. Ajoutez le jus de citron à la fin de la cuisson. Vous pouvez également les servir avec du riz basmati.



LES JARDINS DU GIESSEN



BETTES

CAKE AUX BETTES, THON ET FÉTA

Recette du jardin Plaine de Vie

- Ingrédients :
- 120 g de thon (1 boîte)
 - bettes fraîches
 - 75 g de féta
 - 150 g de farine
 - 1 sachet de levure
 - 3 œufs
 - 5 cl d'huile végétale
 - 50 g de beurre
 - 120 ml de lait
 - muscade, sel et poivre

Dans une casserole d'eau salée, faire blanchir le vert des bettes, puis les sécher dans un torchon ou autre... Les faire ensuite revenir dans un peu de beurre à la poêle, et ajouter le thon émietté et la féta coupée en cubes. Laisser cuire environ 5 minutes. Dans un saladier, mélanger les œufs façon omelette, et y ajouter farine, levure, lait et huile. Incorporer le mélange bette-thon-féta, sel, poivre et muscade. Verser le tout dans un moule à cake non graissé et enfourner à 180°C pendant 45 mn.

LA TOURTE DE BETTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 500g de farine
- 180g d'huile d'olive
- 150g de sucre
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 verre d'eau

Travaillez rapidement tous les ingrédients en ajoutant peu à peu de l'eau pour obtenir une pâte bien ferme. Laissez reposer au frais minimum 1 heure.

Pour la farce :

- 1 bouquet de bettes jeunes et tendres
- 50g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 pincée de poivre
- 4 pommes
- 100g de raisins sec
- 100g de pignons
- 150g de sucre cassonade
- 5 cl de vieux marc de pays

Lavez à grande eau les feuilles de bettes, roulez-les ensemble puis détaillez les en lanières de 1 cm d'épaisseur environ. Faites macérer les raisins secs dans le vieux marc pendant 30mn. Dans un saladier mélangez les œufs avec le parmesan, le sucre, le poivre, les raisins, l'huile d'olive, les pignons et les verts de bettes. Huilez le moule à manqué, étalez les 2/3 de la pâte, garnissez-en le moule. Versez la préparation dedans. Épluchez les pommes et coupez chaque quartier en deux. Disposez régulièrement sur la farce. Étalez le 1/3 restant de la pâte et recouvrez-en la tourte. Dorez la surface avec du lait ou du jaune d'œuf. Roulez les bords de la pâte afin de bien souder la tourte.

Faites cuire 50 à 60 mn dans un four préchauffé (thermostat 6). Cette tourte se mange tiède ou froide et se garde deux à trois jours au frais.



LES JARDINS DU GIESSEN



BETTES

VERTS DE BETTES EN OMELETTE

Recette de l'agenda 2011 des Jardins de Cocagne

Pour 6 personnes

20 minutes de préparation

25 minutes de cuisson

Ingrédients :

- 1 botte de bettes (pour les feuilles)
- 12 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- 1 oignon
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 30 g de beurre, sel et poivre.

Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir à feu doux dans l'huile d'olive pendant 20 minutes. Préparez les bettes. Séparez les tiges des feuilles. Lavez les feuilles –les verts- et coupez-les en morceaux. (Les côtes de bettes peuvent servir pour faire un autre plat) Faites cuire les feuilles dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 mn. Égouttez-les. Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Salez, poivrez. Ajoutez l'oignon et le gruyère râpé. Dans une grande poêle, versez les bettes et faites revenir 2 mn. Ajoutez le contenu du saladier. Laissez cuire à feu vif 8 mn supplémentaires, en détachant de la poêle les bords de l'omelette. Celle-ci doit être dorée à l'extérieur et baveuse au centre. Pliez en deux et faites glisser sur un plat.



GRATIN DE BLETTES de Madame Jessica

Ingrédients (4 Portions) :

- 1 kg de blettes
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 bonne c; à soupe de persil haché
- 1 verre de lait
- 1 morceau de pain
- 30 g de beurre
- 20 cl crème fraîche fleurette
- un morceau de comté
- sel, poivre

Nettoyer et couper en tronçons les feuilles et les côtes de blettes, les cuire dans un peu d'eau pendant 10 à 15 min.

Faire tremper le pain dans le lait.

Bien égoutter les blettes.

Mixer le pain, l'ail et le persil dans le lait avec du sel et du poivre.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse, puis faire revenir les blettes pendant 5 min, ajouter le mélange de pain, d'ail et de persil puis la crème.

Vérifier l'assaisonnement, cuire 2 min.

Hors du feu, ajouter du comté râpé, mélanger et verser dans un plat à gratin. Couvrir de comté râpé.

Mettre au four à 180°, thermostat 6, 20 à 30 min, jusqu'à ce que ce soit doré.



LES JARDINS DU GIESSEN



BETTES

BRICKS AUX BLETTES

Recette transmise par Christelle BIRY

Ingrédients :

- 8 feuilles de brick
- 1 kg de blettes lavées & bien égouttées
- huile d'olive
- sel/poivre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon ou échalote

Préchauffez votre four à 200°. Émincer les blettes. Faire suer l'oignon et ajouter les blettes. Couvrir pour les faire tomber et découvrir pour terminer la cuisson. Ajouter l'ail, sel et poivre et le plus selon vos envies vers la fin de cuisson. Egoutter avec une écumoire Mixez les blettes grossièrement.

Déposez la farce sur votre feuille de brick, vous avez plusieurs possibilités de pliage. Voir sur l'emballage des bricks ou sur internet...

Mettez vos triangles sur une plaque recouverte de papier cuisson, A l'aide d'un pinceau, passez un peu d'huile d'olive dessus afin que vos bricks prennent une belle couleur, Mettre au four durant environ 8 minutes mais surveillez : il ne faut pas qu'elles brûlent.

Les plus selon les envies: fromage de chèvre, mozzarella, crème épaisse, pignons de pin,....

Exemple d'ingrédients :

Bricks au vert de blette et au chèvre :

- 1 botte de vert de blettes
- 8 feuilles de brick
- 1 fromage de chèvre type buche ou ricotta

POTAGE DE BLETTES

Recette transmise par Christelle BIRY

En entrée pour 4 pers.

Ingrédients :- Les feuilles des blettes

- 2 carottes + 1 pomme de terre moyenne
- ~ 75 cl de bouillon de légumes

Laver tous les légumes.

Éplucher la pomme de terre. Inutile d'éplucher les carottes si elles sont bio !

Cuire le tout dans une cocotte minute pendant quelques minutes.

Mixer. Déguster.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



BETTES



recette



recette