



GRATIN AUX FEUILLES DE BETTES

Ingrédients

- les feuilles d'une botte de blettes
- 2 œufs
- 5 à 10 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 50 g de comté râpé
- sel
- poivre
- huile d'olive

Mode opératoire

1. Faire préchauffer le four à 180°C
2. Laver et hacher les feuilles de blettes
3. Dans une poêle avec un peu d'huile, faire cuire les feuilles pendant 15-20' jusqu'à ce qu'elles soient bien réduites
4. Dans un saladier, mélanger les œufs avec la crème fraîche, ajouter 5 à 10 cl de lait pour allonger la préparation sans que ce soit trop liquide
5. Saler, poivrer
6. Mettre les feuilles au fond d'un plat à gratin et verser la préparation dessus
7. Parsemez de comté râpé et enfournez pendant 30'

PAUPIETTES DE RISOTO EN BROCHETTES

Ingrédients

- 250g de riz rond
- 50g de beurre
- 1 c à s d'oignon haché
- 2 c à s de parmesan râpé
- 50 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de vin blanc
- 1 pincée de curcuma
- 8 feuilles de blettes
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mode opératoire

1. Laver les feuilles de blettes et les faire blanchir 1' dans de l'eau bouillante bien salée.
2. Rafraîchir et les égoutter
3. Faire suer l'oignon dans une casserole avec 30g de beurre
4. Verser le riz en remuant, puis le vin blanc et le laisser s'évaporer
5. Ajouter le curcuma et petit à petit le bouillon de volaille
6. Laisser cuire 15' sur feu doux en remuant souvent
Quand le riz est cuit, ajouter hors du feu le reste de beurre et incorporer le parmesan
7. Quand le riz est cuit, ajouter hors du feu le reste de beurre et incorporer le parmesan râpé
8. Poivrer et laisser tiédir

9. Couper les feuilles de bettes en trois, les déposer sur un plan de travail et placer au centre de chacune une grosse noix de risotto
10. Replier les bords des feuilles en serrant légèrement pour bien enfermer le risotto
11. Maintenir les paupiettes fermées avec un brin de raphia
12. Faire chauffer le gril du four
13. Enfiler trois brochettes par paupiette, les poser sur la plaque du four
14. Arroser d'huile d'olive
15. Les glisser sous le gril du four, puis laisser cuire pendant 8' en les retournant à mi-cuisson

sauce mélanger 250 g de fromage blanc avec 50 g de crème fraîche, une cuillerées de fines herbes ciselées et une de câpres.
Saler et poivrer.

GRATIN AUX CÔTES DE BETTES

Ingrédients

Sauce blanche

- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 1/4 l de lait
- Cardes des Bettes
- sel
- fromage râpé
- beurre

Mode opératoire

1. Détacher les côtes des fanes. Couper en rectangle chaque côte en n'oubliant pas d'enlever les filaments. Faire cuire dans de l'eau bouillante salée environ 30 minutes. Egoutter

2. Disposer sur un plat allant au four

Préparation de la béchamel

Faire fondre dans une casserole les 20 g de beurre.

Ajouter la farine, tourner et lier avec du lait, saler. Porter à ébullition. Verser sur les côtes de blettes, parsemer de fromage râpé et de beurre. Enfourner et laisser cuire (thermostat 6, 180°C) pendant 15 minutes.

Possibilité de faire le même gratin mais avec les feuilles = même mode opératoire ou en gratin dauphinois = avec les pommes de terre, alterner couche de rondelles de pdt et feuilles de bettes cuites à l'Avance avec une échalote ou simplement servir les feuilles de bettes préparées comme des épinard

BETTES À L'ITALIENNE

Ingrédients

- 1 botte de bettes
- 400gr de coulis de tomate
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- Laurier
- Basilic
- 5 càs Parmesan
- Huile d'olive
- Sel/ poivre

Mode opératoire

1. Oter la partie verte des bettes (garder pour une autre recette)
2. laver les côtes et couper en morceaux
3. Blanchir les côtes de bettes 15 'à 20'dans l'eau bouillante et salée
4. Egoutter

Préparer la sauce tomate

Hacher l'ail et l'oignon

1. Faire revenir dans une poêle avec de l'huile
2. Ajouter le coulis de tomate, laurier, sel et poivre. Ajouter les côtes et laisser mijoter
3. Ciseler le basilic
4. Parsemer le plat avec le basilic et le parmesan

5. Servir avec des pâtes aux choix ou du riz