



La bette

Je suis riche en bêta carotène , essentielle à la peau et pour la vision.

Je suis peu calorique.

On me mange cuite.

Mes feuilles hachées peuvent parfumer une omelette ou une farce.

Elles peuvent aussi servir d'aumônière à un mélange de poisson ou de légumes.

Mes côtes sont délicieuses en gratin , sautées avec des petits lardons et ensuite mijotés dans un peu de bouillon, en quiche.

Quelques recettes

- **Croquettes**

Faites cuire à la vapeur 4 feuilles ciselées de bette pendant 10 à 15 minutes.

Faites une purée de 3 pommes de terre et ajoutez 3 œufs battus avec 100 gr de farine , 1 gousse d'ail haché et 40 cl de crème.

Ajoutez les bettes à la préparation.

Formez des galettes et les passez dans de l'œuf battu puis dans de la chapelure.

Faites cuire les galettes dans une grande poêle avec de l'huile d'olive pendant 4 à 5 minutes

- **Pesto**

Mixez 100 gr de feuilles de bette avec 5 gr de parmesan, 100 ml d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, du sel et 2 brins de coriandre frais.

Bon appétit !