

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



17 Octobre 2023

Les blettes



Cette semaine, le feuillet vous propose de cuisiner différemment vos blettes. Tarte, tartinade ou curry, faites votre choix!

Pour la santé : La blette est un légume riche en fibres, ainsi qu'en antioxydants comme le bêta-carotène et la chlorophylle, mais aussi en minéraux tels que le calcium, le magnésium et le potassium.

Dans ce feuillet, nous vous proposons une alternative au guacamole plus durable et plus économique : **le poicamole**. Vous pouvez réaliser cette préparation avec les feuilles de blettes, mais aussi avec des fanes de radis, des épinards crus, de la salade verte...Bon appétit!



Tarte de feuilles de blettes et cantal

1 pâte express*, 1 oignon, 300 gr de blettes, 200 gr de lait (ou alternative végétale), 4 oeufs, 100 gr de cantal, sel & poivre

Préchauffer votre four à 180°C

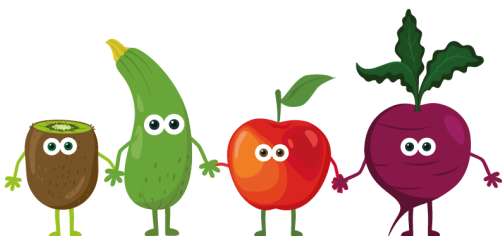
Faire revenir dans une poêle l'oignon finement coupé. Ajouter les feuilles de blettes lavées et coupées et assaisonner. Laisser cuire pendant 10 minutes.

Étaler votre pâte dans un plat et la piquer à l'aide d'une fourchette, puis précuire votre pâte pendant 10 minutes aux fours.

Dans un saladier mélanger les oeufs, le lait et le fromage en morceaux. Ajouter ensuite les légumes au mélange.

Garnir la pâte du mélange de légumes puis cuire 30 min au four.

*Recette disponible sur <https://cocagne-alimenterre.org/wp-content/uploads/2023/10/Pate-express.pdf>



Curry aux pois chiche et aux blettes

5 pomme de terre cuites, 100g pois chiches cuits, 4 feuilles de blettes crues, 2 c. à soupe d'huile, 1/2 c. à café cumin moulu, 1 c. à café de curry, 1 boîte de lait de coco, 230 ml eau, sel & poivre

Dans une casserole, mettre l'huile et ajouter les épices. Faire revenir à feu vif.

Ajouter la farine et laisser chauffer une à deux minutes.

Ajouter le lait de coco et l'eau et le reste des ingrédients (détailler les feuilles de blettes en petits tronçons pour la partie blanche et grossièrement déchiré pour les feuilles).

Cuire pendant une dizaine de minutes, à couvert, pour bien imprégner tous les arômes et ramollir les blettes, à feu moyen.

Retirer le couvercle et laissez épaissir ; il doit rester du liquide, mais la sauce doit devenir plus épaisse et consistante.

Astuces : Server le curry avec de la coriandre fraîche et du riz.



Poicamole aux blettes



200 gr de pois chiche cuits, 2 feuilles de blettes crues, 1 citron, 20 gr d'huile d'olive, épices à guacamole, sel & poivre

Mettre tous les ingrédients dans un saladier et les mixer.

Goûter et ajuster l'assaisonnement.

Dans vos paniers cette semaine

Les légumes proviennent des jardins de Cocagne ou de nos producteurs bio partenaires. Vous pouvez retrouver le contenu des paniers sur les sites <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr> ou <https://comminges.cocagnebio.fr/>

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat