

# Bette à carde

La **bette à carde** et la **betterave** possèdent un même ancêtre commun (*B. vulgaris* var. *maritima*). La **bette à carde** est une plante potagère parente de la betterave, mais dont on ne consomme que les tiges et les feuilles. Des écrits grecs confirment que la **bette à carde** existait déjà au 4<sup>e</sup> siècle. Les **nervures** des feuilles de bette à carde et les **tiges** peuvent être rouges, blanches ou jaunes. Les tiges plus colorées sont plus sucrées. Ces tiges sont charnues comme du céleri et s'apprêtent comme des asperges. Les longues tiges charnues, les « cardes », sont tendres et croustillantes. On compare souvent la **bette à carde** à l'épinard malgré le fait que ses feuilles sont beaucoup plus grandes et son goût moins prononcé. Les feuilles, qui peuvent atteindre 15 centimètres de largeur, sont vert pâle ou vert foncé.

## Valeurs nutritives

La **bette à carde** est une bonne source de vitamines C, A, B6, de riboflavine, de magnésium, de potassium, de fer, de cuivre et d'acide folique.

## Conservation

**Réfrigérateur:** De 2 à 3 jours dans un sac perforé, sans laver. Les tiges se conserveront plus longtemps si elles sont séparées des feuilles.

**Congélateur:** Les feuilles se congèlent bien entières après avoir été blanchies 2 minutes et refroidies à l'eau glacée. Avant de les congeler, enlevez les tiges, car elles présentent une texture peu agréable après la congélation.

## Consommation

- Laver soigneusement la **bette à carde** avant de l'apprêter.
- Si les cardes sont fibreuses, couper la base et retirer les fibres qui s'enlèvent comme des fils.
- La **bette à carde** se mange crue, en salade ou en sandwich, ou cuites.
- Les feuilles se cuisinent comme les épinards et les cardes comme les asperges ou le céleri.
- On cuit les tiges séparément, puis on ajoute les feuilles quand les tiges sont presque cuites.
- La **bette à carde** est meilleure cuite à l'étuvée ou sautée, mais il faut toujours conserver le croquant des tiges.
- On peut servir la **bette à carde** sur des pâtes ou en accompagnement nappée d'une sauce Mornay ou hollandaise.
- On peut aussi préparer un délicieux risotto avec les feuilles de **bette à carde** tout comme on le fait avec les épinards.

## Recette

### Tajine de bettes

Ingrédients: Donne 4 portions	100 ml huile
1 kg Cardes et feuilles de bettes hachées menu	1 c. à thé paprika hongrois
150 g oignon haché	sel et poivre noir
8 c. à soupe feuilles de coriandre hachées	4 c. à soupe eau
	60 g riz

Mettre les bettes dans un chaudron avec l'oignon, la coriandre, l'huile, l'assaisonnement et l'eau. Couvrir hermétiquement et laisser cuire 30 minutes. Ajouter le riz et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que tout le liquide ait disparu et que l'ensemble se soit transformé en une sauce épaisse recouverte d'une fine pellicule d'huile. Vous pouvez remuer le riz de temps en temps et ajouter quelques cuillerées d'eau au besoin. Ce tajine peut également cuire au four préchauffé à 350°F.

CHORLTON, Windsor, Editeur. *Cuisiner Mieux*. Time-Life International, Netherlands, 1979, p. 94-95.

## Référence

<http://www.metro.ca/conseil-expert/jardinier/panier-legumes/legumes-tiges/bette-carde.fr.html>

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=bette\\_a\\_carde\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=bette_a_carde_nu)

# Swiss chard

Swiss chard and beets have a common ancestor (*B. vulgaris* var. *Maritima*). Swiss chard is a vegetable relative of beets, but it consumes only the stems and leaves. Greek writings confirm that Swiss chard already existed in the 4th century. The veins of the leaves of Swiss chard and stems can be red, white or yellow. The more colourful stalks are sweeter. The stems are fleshy like celery and can be prepared like asparagus. The long fleshy stalks are soft and crunchy. **Swiss chard** is often compared to spinach in spite of the fact that its leaves are much bigger and have a less pronounced taste. **Swiss chard** leaves can reach 15 centimetres in width; they can be light green or dark green in colour.

## Nutrition facts

**Swiss chard** is a good source of vitamins C, A, B6, riboflavin, magnesium, potassium, iron, copper and folic acid.

## Preservation

**Refrigerator:** 2 to 3 days in a perforated bag without washing. The stems will last longer if they are separated from the leaves.

**Freezer:** The whole leaves freeze well after being blanched 2 minutes and cooled in ice water. Before freezing, remove the stems, because they have an unpleasant texture after freezing.

## Consumption

- Wash thoroughly before preparing.
- If the stalks are fibrous, cut the base and remove the thread-like fibres.
- Fresh **Swiss chard** can be served in salads or sandwiches.
- The leaves may be cooked like spinach and the stalks like asparagus or celery.
- Cook stalks separately and add the leaves when the stalks are almost cooked.
- **Swiss chard** is better steamed or sautéed, but do not overcook; the stalks should remain crunchy.
- Use **Swiss chard** with pasta or serve with a Mornay or Hollandaise sauce.
- Prepare a delicious risotto with **Swiss chard** leaves, as you would with spinach.

## Recipe

### Chard Rice

Ingredients: Yield: 4 servings	1 tsp. Hungarian paprika
1 kg chards and chard leaves chopped finely	salt and black pepper
150 g onion, chopped	4 Tbs. water
8 Tbs. coriander leaves, chopped	60 g rice
100 ml oil	

Place chards in a saucepan that closes hermetically with onions, coriander, oil. Seasoning and water. Cover hermetically and let cook for about 20 minutes. Add rice and keep on cooking until all the liquid has disappeared and the mixture has been transformed in a thick sauce with a fine layer of oil on top. You can stir the rice once in a while and add a few spoons of water if necessary. This dish can also be baked in the oven at 350°F.

CHORLTON, Windsor, Editor. *Cuisiner Mieux*. *Time-Life International, Netherlands, 1979, p. 94-95.*

## Reference

<http://www.metro.ca/conseil-expert/jardinier/panier-legumes/legumes-tiges/bette-carde.en.html>

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=bette\\_a\\_carde\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=bette_a_carde_nu)