



## VERTS DE BETTES EN GRATIN

Pour 3 à 4 personnes

Préparation : 10 min - Cuisson 25 min

- 1 grosse botte de bettes à grandes feuilles
- 100 g de fromage râpé
- 30 g de beurre
- 40 g de farine
- 1 bouillon cube dilué dans 15 cl d'eau
- Sel, poivre

Faites bouillir une grande quantité d'eau salée.

Coupez les verts des bettes, lavez-les et jetez-les dans l'eau bouillante. Laissez-les cuire un dizaine de minutes. Égouttez-les dans une passoire. Pressez-les pour en extraire le maximum d'eau puis coupez-les grossièrement.

Dans une casserole, faites fondre le beurre, versez en pluie la farine et mélangez bien.

Ajoutez le bouillon dilué et laissez le tout épaissir, en remuant régulièrement.

Ajoutez les bettes, salez si nécessaire et poivrez.

Déposez la préparation dans un plat à gratin, parsemez de fromage râpé et passez sous le grill pendant 5 min.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

« Maintenant, les mômes jouent à des jeux tellement compliqués qu'on dirait des boulots. »

J.-M. Gourio (Brèves de comptoir)

## BETTES AU BEURRE

Préparation : 45 min - Pour 4 personnes

- 1 kg de bettes,
- 1 citron
- 75 g de beurre,
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé,
- sel,
- poivre

Préparer et cuire les cardes de bette. Les égoutter. Faire fondre le beurre dans une sauteuse, ajouter les cardes et laisser étuver de 15 à 20 min sur feu doux, à couvert. Saler et poivrer.

Ajouter 1 ou 2 cuillerées d'eau si c'est nécessaire. Verser les bettes dans le plat de service, les arroser du beurre de cuisson et les parsemer de persil ciselé.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

« Le vert s'est un mélange de bleu et de jaune. Ceci dit, la salade verte ça peut pas être un mélange de salade bleue et de salade jaune. La salade verte, c'est le mystère... »

J.-M. Gourio (Brèves de comptoir)

## BETTES À LA PROVENÇALE

Cuire les bettes au beurre, puis ajouter 4 gousses d'ail finement hachées et 2 cuillères à soupe de persil ciselé.

## BETTES À L'ITALIENNE

Préparation : 45 min - Pour 4 personnes

- 1 kg de bettes,
- 1 citron
- 4 dl de sauce tomate
- 50 g de parmesan râpé,
- 1 botte de basilic

Préparer et cuire les cardes de bette. Les égoutter. Préparer la sauce tomate et lui ajouter le parmesan.

Mettre les bettes et la sauce dans une sauteuse, mélanger et laisser mijoter pendant 15 min. Saler et poivrer.

Hacher le basilic et en parsemer les bettes au moment de servir.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2008 — SEMAINE 14

## DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine - Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT EPI - 35740 Pacé	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)	
Aromates	botte	0,80	1,00	1,00	1,00
Betteraves cuites	kg	2,60	0,30	0,50	0,80
Bettes	botte	1,50	1,00	1,00	1,00
Épinard	kg	4,50			0,50
Navets	botte	1,80			1,00
Oignons blancs	botte	1,30		1,00	
Radis roses	botte	1,40	1,00	1,00	2,00
Salade	pièce	1,30	1,00	1,00	1,00
	Valeur →		5,78 €	7,60 €	12,53 €

## SALADE ALSACIENNE

Pour 4 personnes

- 4 filets de hareng fumés,
- 2 betteraves rouges,
- 2 pommes de terre cuites,
- 2 pommes.
- Sauce: 2 c à soupe de vinaigre, 6 c à soupe d'huile, sel, poivre, 2 ou 3 cornichons, persil haché.

Coupez les harengs en morceaux. Pelez les betteraves, les pommes de terre et les pommes, coupez-les en dés.

Mélangez tous ces éléments et arrosez-les de sauce préparée avec les ingrédients indiqués. Ajoutez les cornichons en rondelles, saupoudrez de persil haché.

Laissez macérer 1 h avant de servir.



Rue Jean-Marie David  
Parc de la Teillais - 35740 Pacé  
Tél. 02 99 60 67 27  
Directeur : Patrick Blot  
courriel : epi.jdb@libertysurf.fr

# RÉBUS

