



« Tâter à blettes ! »

La Bette

Beta vulgaris

Famille Chénopodiacée

« Légume du pauvre »

Origine :

Les Bettes sont principalement originaires d'Italie, de France et d'Espagne. Elles étaient déjà connues des Grecs et des Romains. Au Moyen-âge, elles étaient l'ingrédient principal de la plus populaire des soupes : « La Porée ». Cette plante herbacée et potagère était très à la mode au 19e siècle et appelée « légume du pauvre » !

On l'appelle aussi selon les régions, bette à cardes, poirée, joutte, côte de blette...

Apports nutritionnels :

- **Provitamine A** ou **bêta-carotène** : cette vitamine est essentielle à la peau, aux tissus et à la vision.
- **Fer** : formation des globules rouges ; ce nutriment fait souvent défaut aux femmes, aux enfants et aux adolescents
- **Vitamine C** : peau et collagène, système nerveux, fonctions psychologiques, système immunitaire, antistress oxydatif
- **Potassium** : système nerveux, fonction musculaire, pression sanguine
- **Magnésium**
- **Calcium**
- **Phosphore**
- **Alcalinisante**, elle s'oppose donc à un excès d'acide dans le corps.
- Régule le **diabète**
- Elle contient une enzyme, l'acétylcholinestérase qui est susceptible de réguler et de prévenir les maladies neurodégénératives comme **Alzheimer** et le **Parkinson**.

⇒ L'apport nutritionnel est susceptible de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, le mode de cuisson, etc.

Sonia HUTTEAU, Naturopathe

Sabine THOMASSET-Réflexologue-Conseillère en produits naturels

Novembre 2020

Capital santé :

- En interne :
 - En cas de **constipation**.
 - En cas d'inflammation des **voies urinaires**
 - Antitoxique
 - Emolliente
 - Rafraîchissante
 - **Laxative**
- En externe :
 - Les feuilles écrasées en cataplasme sont utilisées pour atténuer les **croûtes de lait**, les **dartres** et les **furoncles**.

Contre-indications :

- **Enfants en bas-âge** : les bébés peuvent en manger **à partir de 6 mois**
 - Régime sans résidus et régime **hyposodé strict**.
 - A consommer avec modération en cas de **calculs rénaux**.
 - Les personnes **sous anticoagulant** devraient en consommer de façon modérée, car les blettes contiennent une source non négligeable de vitamine K1.
- ⇒ **L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération**

Trucs et astuces :

- Pour éviter que vos blettes **ne noircissent** à la cuisson mettez un filet de citron dans l'eau de rinçage ainsi que dans l'eau de cuisson des côtes de blettes.
- Pour **conserver** les bettes :
 - **Crues** et récemment cueillies, les bettes entières se conservent telles qu'elles, enveloppées dans un torchon bien resserré. Vous pouvez mouiller l'extrémité du torchon contenant la base des côtes. Ainsi enveloppées elles se conserveront pendant quelques jours dans le frigo. Par contre, les feuilles perdront rapidement leurs côtés luisant et croquant !
 - **Congelées** : Vous pouvez également les **congeler**, après les avoir **préalablement blanchies** à l'eau bouillante.

Associations :

En béchamel, en omelette, avec de la tomate et de l'ail, la bette peut aussi se déguster en association sucré/salé.

Recettes :

Crumble de Bettes

Mélanger tous les ingrédients du crumble (avec 1 pincée de sel), du bout des doigts, pour former un sablage.

Ingrédients pour crumble :

- 120 g de farine de sarrasin
- 100 g d'amandes réduites en poudre
- 60 g de pesto
- 80 g de purée d'amande
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 25 g de fromage râpé

Laver la botte de blettes. Couper les côtes en petits morceaux et démarrer la cuisson à l'étouffée. Au bout de 10 mn, ajouter les feuilles hachées. Prolonger la cuisson de 15 mn sur feu doux. Egoutter. Mixer la moitié des blettes (côtes et feuilles mélangées) avec 50g de fromage de chèvre et 75 ml de lait d'amande. Saler et placer dans un plat à gratin le mélange et le reste de côtes et feuilles non hachées. Recouvrir de crumble. Cuire pendant 35 mn à 180 °C et servir chaud.



Anti- Poux / anti-dartres



Un remède pour **combattre les poux** des enfants : dans une grande casserole d'eau bouillante, plongez quelques minutes des feuilles de blette, plutôt de couleur rouge. Égouttez-les et pressez-les pour en sortir le jus. C'est ce jus qui est à appliquer directement et quotidiennement sur le cuir chevelu pendant 10-15 jours.

*On peut rajouter dans ce jus une grande cuillère à soupe de miel. C'est alors une excellente recette **contre les dartres**, à appliquer tous les soirs.



Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teyssot.
- Wikipédia

