



# Bette à carde locale

Disponibilité :  
juin à octobre

## Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'elle est étonnante et intrépide !

Les feuilles de la bette à carde s'apprêtent comme des épinards, voilà donc un délicieux substitut à ajouter à vos soupes, sautés, gratins et autres plats. Il existe des bettes à carde avec des tiges colorées : vertes, rouges, jaunes ou blanches. Plus la tige est colorée, plus elle est sucrée !

→ Parce qu'elle est une alliée écologique dans votre potager !

Certains jardiniers préparent une tisane à partir de ses feuilles, dont ils arrosent les plantes à croissance lente et difficile.



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Salade de bette à carde et lentilles



PORTIONS: 3 À 4

15 MIN

### Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de feuilles de bette à carde hachées
- 3 oignons verts, hachés
- 500 ml (2 tasses) de lentilles en conserve, égouttées et rincées
- 250 ml (1 tasse) de céleri tranché finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- Sel et poivre au goût

### Préparation

- 1 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.
- 2 Assaisonner au goût.

#### Variante

Pour une version un peu sucrée, on peut ajouter une pomme coupée en dés, 60 ml (¼ de tasse) de canneberges séchées, 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon et 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable.

Source: Julie Strecko, Nutritionniste

## Astuce anti-gaspi!

- Gardez les tiges, hachez-les et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive, d'ail et de citron. Voilà une délicieuse garniture pour vos pâtes, votre riz ou vos omelettes.



## Quesadillas de bette à carde



PORTIONS: 4

15 MIN 20 MIN

### Ingrédients

- 1 oignon, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1,25 L (5 tasses) de feuilles de bette à carde (retirer la tige avant d'ajouter)
- 45 ml (3 c. à soupe) de feta émiettée
- 60 ml (4 c. à soupe) de mozzarella râpée
- 4 grandes tortillas de blé

### Préparation

- 1 Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile (environ 5 min). Ajouter la bette à carde et poursuivre la cuisson 5 min.
- 2 Répartir le mélange de bettes à carde ainsi que les fromages sur deux tortillas. Couvrir des deux tortillas restantes.
- 3 Dans une poêle, cuire les tortillas garnies environ 3 min de chaque côté ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les tortillas aient une belle couleur dorée.
- 4 Couper chaque quesadilla en 8 pointes et accompagner de guacamole, tzatziki, crème sure et/ou salsa.

#### Variante

Le mélange de bettes à carde peut aussi être ajouté à des pâtes avec un peu de jus et de zeste de citron, et un soupçon d'huile d'olive.

Source: Julie Strecko, Nutritionniste