

**LES PANIERS
DE LA FARIGOULETTE**
Jean-Patrick - Corinne COSENZA
et leurs fils

MARAICHERS



Montée de la Faigoulette
83190 OLLIOULES
☎ 06 13 05 48 08
Contact consommateurs: Nadine LEE, A. HING
☎ 04 94 30 71 01 E-mail: nadineleehing@tele2.fr

Lettre d'information du 11 et 15 janvier 2005

Chers amis, adhérents de l'AMAP,

Toute l'équipe des Paniers de la Farigoulette vous présentent ses meilleurs vœux pour l'année 2005, année de santé, de rires et de soleil.

Nous espérons que les fêtes se sont bien passées, sans trop d'excès alimentaires.

Pour cette première lettre de l'année, il n'y aura pas de recettes. Je pense que nous avons tous cuisiné quelques bons potages pour nous purger de chocolats et de champagne.

Nous aurons l'occasion de nous revoir bientôt lors de la galette des rois.

Gisèle Mancardi



LES BLETTES

DESCRIPTION PHYSIQUE

- La bette à carde se compose de deux parties, les feuilles et les tiges aussi nommées côtes ou cardes. Cette plante potagère bisannuelle ressemble aux épinards, mais s'en distingue avec la longueur de ses feuilles qui peut atteindre 15 cm. Selon les variétés, les feuilles seront foncées ou pâles, unies ou ondulées. Les tiges sont tendres ou croustillantes. De couleur blanche ou rouge, elles peuvent mesurer jusqu'à 60 cm. Les deux parties sont comestibles.

CONSERVATION

- Laver les feuilles et les ranger au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Elles resteront croustillantes jusqu'à 4 jours. Les feuilles, et non les côtes, se congèlent après les avoir blanchies pendant 2 minutes.

PREPARATION ET UTILISATION

- Avant consommation, les feuilles doivent être bien lavées pour retirer le sable ou la terre. Couper la base des tiges si elle est trop fibreuse. La bette à carde se consomme autant crue que cuite. Lorsque les feuilles sont jeunes, elles sont moins coriaces et peuvent être consommées crues, dans les salades par exemple.
- Une fois cuite, la bette à carde se consomme aussi bien chaude que froide.
- Pour les cardes, faire blanchir dans l'eau salée ou les arroser de citron ou de vinaigre pour les attendrir. Il prend 5 à 8 minutes pour faire cuire les cardes à la vapeur et 20 à 30 minutes pour les braiser au four.
- Les feuilles peuvent être bouillies ou cuites à la vapeur pendant 5 à 8 minutes en ayant séparé les feuilles au préalable si elles sont larges.
- Comme le céleri ou l'asperge, la bette à carde peut être servie nappée de sauce ou de vinaigrette. Elle remplace le chou chinois dans les plats sautés, s'ajoute aux soupes et aux ragoûts. Elle peut finalement remplacer l'épinard dans plusieurs préparations.

VALEUR NUTRITIVE

- Crue, excellente source de vitamine C et A, de magnésium et de potassium. Elle contient aussi du fer, du cuivre, de l'acide folique, de la riboflavine, de la vitamine B6 et du calcium.
- Cuite, elle reste une excellente source de potassium, de magnésium et de vitamine A. Elle fournit aussi de la vitamine C, du fer, du cuivre, de la riboflavine, du calcium et de la vitamine B6.
- Les feuilles de bettes à cardes seraient laxatives et diurétiques.

N'hésitez pas à me communiquer vos recettes : gisele.mancardi@free.fr