



## Galettes de bettes et poireaux aux graines de tournesol, flocons d'avoine et sauge

(Pour 10 à 15 galettes) :

- |   |   |
|---|---|
| - 125 à 250 g de bettes cuites<br>- 100 g d'emmental râpé<br>- 150 g de graines de tournesol écaillées non salées<br>- 135 g de chapelure<br>- 85 g de flocons d'avoine | - 1 petit poireau (ou oignon)<br>- 3 (ou 4) œufs<br>- 5 feuilles de sauge<br>- ½ c. à thé de sel<br>- huile d'olive |
|---|---|

Rincez le poireau puis émincez-le. Hachez finement les bettes cuites (à la vapeur) et bien égouttées. Mettez tous les ingrédients (à l'exception du quatrième œuf!) dans un grand saladier que vous mélangez à l'aide de vos mains. Si le mélange est trop sec, ajoutez un œuf supplémentaire. Par contre, les boulettes seront plus molles au façonnage. Pas de panique, elles prendront forme au moment de la cuisson.

Façonnez 10 galettes puis faites-les cuire doucement (ne pas frire!) sur feu faible à modéré dans une poêle antiadhésive qui a été légèrement enduite d'huile d'olive. Comptez environ 5 à 7 minutes pour chaque côté. Servez-les chaudes, tièdes ou froides.

Bon appétit!

---

## Gratin de bettes comme un crumble

### Ingrédients pour le crumble:

- 120 g de farine
- 100 g d'amandes réduites en poudre
- 60 g de pesto
- 80 g de purée de noix de cajou (ou d'amande)
- 2 c. à café de purée de pistache (ou un peu d'huile d'olive, à défaut)
- 25 g de fromage râpé (au choix : tomme de brebis ou de chèvre, parmesan, comté...)

### Ingrédients pour les bettes:

- Les bettes
- 50 g de fromage de chèvre frais
- 75 ml de lait

### Préparation:

Mélanger tous les ingrédients du crumble (avec 1 pincée de sel), du bout des doigts, pour former un sablage. Laver les bettes. 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 bettes (côtes et feuilles mélangées) avec le fromage de chèvre et le lait. Saler et placer dans un plat à gratin. Recouvrir de crumble. Si vous en avez trop, tant mieux : versez-le dans un sac de congélation et congelez-le pour une utilisation future (et express). Cuire pendant 35 mn à 180 °C et servir chaud.

(Source : [www.cleacuisine.fr](http://www.cleacuisine.fr))

---

## Poêlée de bettes à l'ail et au persil

**Ingrédients :** bettes, persil, 1 gousse d'ail, huile d'olive, sel, poivre

### Préparation:

Enlevez les feuilles vertes des bettes (et les garder pour une soupe).

Laver les cardes et les couper en petits tronçons d'environ 4cm. Faire cuire à la vapeur 30 minutes.

Hacher la gousse d'ail et émincer le persil.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile, y ajouter les bettes, l'ail, le persil, saler et poivrer à votre goût.

Mélanger et laisser chauffer doucement. A manger avec des pâtes, du riz...

Bon appétit!

*Nos Racines*

## Quiche rustique aux bettes, radis et chèvre

### Pour la pâte :

- 200g de farine d'épeautre complète
- 50g de flocons d'avoine
- Graines de lin et de sésame noir
- Une pincée de sel
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 à 15 c. à soupe d'eau

### Pour la garniture :

- 2 œufs
- 10 cl de crème
- Quelques radis
- Quelques feuilles de bettes (ou épinards)
- Fromage de chèvre émietté

Préparez la pâte en mélangeant la farine, les flocons, les graines et le sel. Ajoutez l'huile d'olive puis une partie de l'eau, mélangez, et formez rapidement une boule avec les mains en rajoutant de l'eau si nécessaire. Laissez reposer une petite demi-heure.

Lavez les radis et les feuilles de bettes. Coupez les radis en fines rondelles, et les feuilles en gros morceaux. Faites revenir les feuilles dans une poêle avec un peu d'huile d'olive quelques minutes. Salez et poivrez.

Dans un bol, mélangez à la fourchette les œufs et la crème, sans trop battre. Salez et poivrez légèrement.

Étalez la pâte et déposez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Déposez dessus les feuilles de bettes, les rondelles de radis, le chèvre émietté. Ramenez les bords de la pâte vers l'intérieur, puis recouvrez du mélange aux œufs. Enfouez à four préchauffé pour 25 minutes. Servez chaud ou froid!

## Bettes farcies

### Ingrédients (4prs) :

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 belles feuilles de bette</li><li>• 400 g de pomme de terre</li><li>• 2 oignons</li><li>• 1 œuf</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 4/5 tomates</li><li>• Herbes au choix</li><li>• Légumes qui vous restent (reste de carottes râpées, aubergine, poivron,...)</li></ul> |
|--|---|

### Marche à suivre :

Préparer la farce avec l'oignon, les pommes de terre, les restes de légumes, les herbes et l'œuf.

Bien mélanger et épicer selon les goûts puis former des boudins de farce.

Laver les feuilles de bettes et ôter les nervures centrales. Y déposer un boudin de farce comme sur le dessin, replier la feuille par les côtés et la rouler sur elle-même.



Dans un plat allant au four, tapisser le fond de grosses rondelles de tomates, arroser d'huile d'olive et déposer les bettes farcies dessus. Cuire à 170° pendant 10 minutes.

### Conseils :

Accompagner de riz.

Pour les carnivores, il est possible de changer les pommes de terre par de la viande hachée.

*Bon appétit*