

Gratin de côtes de bette

À la carte

Menu de saison

Gratin de côtes de bette

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

800 g de côte de bette

1 cs d'huile de colza HOLL ou de tournesol HO

1 gousse d'ail hachée

0,5 l de lait

Sel, poivre

40 g de farine

50 g de sbrinz ou de gruyère râpé

Recette de Rémy Villat, responsable de cuisine à la Maison de l'Enfance de Courtételle et labellisé Fourchette verte.

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés : www.terroir-juraregion.ch

Préparation

1. Laver les côtes de bette, les couper en bâtonnets et réserver les feuilles. Blanchir les côtes dans une eau légèrement salée. Blanchir les feuilles séparément, puis les faire sauter dans 1 cs d'huile avec une pincée de sel et de l'ail haché. Réserver.

2. Dans une casserole, chauffer les $\frac{3}{4}$ du lait, saler et poivrer. Délayer le reste du lait avec la farine et ajouter au lait chaud. Cuire 5 minutes à feu doux en remuant régulièrement afin que cela n'attache pas.

3. Dans un plat à gratin, mettre une couche de sauce au lait, disposer les côtes de bette dessus, puis recouvrir avec le reste de sauce. Parsemer de fromage.

4. Enfourner à 180°C pendant 25 minutes environ. À la sortie du four, parsemer avec les feuilles de bettes sautées.

5. À accompagner par exemple de spaghetti au thon et d'une salade verte.



Le saviez-vous ?

Tendre et facile à manger, la côte de bette est riche en carotène, vitamine C et fibres alimentaires, ces dernières ayant un impact positif sur le transit intestinal.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

À tiges rouges, orange, roses, jaunes ou blanches, en salade, jus ou gratin, par exemple, la côte de bette permet de réaliser une multitude de plats colorés et savoureux. Très résistantes, les côtes de bette jaunes supportent le premier gel d'automne et peuvent par conséquent rester au jardin jusqu'à début novembre.