

Des Québécois à découvrir!



Bette à carde

Jun à octobre



1 PORTION
125 ML (1/2 TASSE)

Légume de champs 2-en-1 : de grandes feuilles, qui rappellent le goût délicat de celles des épinards, et de longues tiges croustillantes. Ces dernières peuvent être vertes, jaunes, blanches, rouges ou roses foncées. Plus elles sont colorées, plus elles sont sucrées!



PARTICULARITÉ QUÉBÉCOISE

Il semblerait qu'en raison de notre climat doux et humide, elle contiendrait davantage d'eau, ce qui la rendrait plus juteuse.



SANTÉ

Excellente source de vitamine K, laquelle contribue au processus de coagulation du sang et à la formation des os.



BIEN CHOISIR

Choisir une bette à carde aux tiges fermes et aux feuilles croquantes et colorées, sans taches jaunes.



CONSERVATION

RÉFRIGÉRATEUR

2 à 3 jours dans un sac perforé, non lavée. Les tiges se conserveront plus longtemps si elles sont séparées des feuilles.

CONGÉLATEUR

Blanchir les feuilles entières 2 minutes, refroidir à l'eau glacée pour arrêter la cuisson et bien éponger avant de congeler. Il n'est pas conseillé d'inclure les tiges, qui ramollissent à la congélation.



TRUCS CUISTOT

FEUILLES CRUES

Servir en salade ou comme garniture dans les sandwichs.

FEUILLES CUITES

Excellentes dans les omelettes, quiches, pâtes, soupes et potages.

TIGES CRUES

Jeunes et fraîches, les tiges ajoutent texture et fraîcheur aux nombreuses salades (ex. légumes, riz, quinoa).

TIGES CUITES

Géniales dans les sautés asiatiques ou servies comme légume d'accompagnement, nappées d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.