

Bette à carde

BETTE À CARDE SAUTÉE À L'AIL

8 T	bette à carde déchiquetées
1	gousse d'ail pressée
2 c. À tb	huile d'olive
	Sel et poivre du moulin
1 c. À tb	jus citron

- Verser l'huile dans une casserole et ajouter l'ail. Déposer la bette à carde. Chauffez la casserole à feu vif en remuant avec une cuillère de bois jusqu'à ce que les feuilles tombent. Retirer du feu. Saler et poivrer.
- Ajouter le jus de citron. Bien mélanger et servir.

Bette à carde

Frittata à la bette à carde et au saumon

5 œufs

1 c. à soupe d'eau

1 c. à thé d'huile d'olive

¼ tasse d'oignon haché

1 gousse d'ail émincée

2 tasses de bette à carde hachée bien tassée (feuilles seulement)

2 c. à soupe de basilic frais haché

1 boîte de saumon en conserve, en morceaux, sans peau, sans arêtes, égoutté.

¼ tasse de parmesan râpé

Dans un bol, mélanger les œufs et l'eau à l'aide d'un fouet. Réserver.

Dans une poêle antiadhésive de 8", chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Cuire l'oignon et l'ail pendant 1-2 minutes. Ajouter la bette à carde et le basilic et cuire 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles s'affaissent. Retirer de la poêle et réserver. Essuyer la poêle avec un papier absorbant puis chauffer à feu moyen. Répartir le mélange de bette à carde et le saumon dans le fond de la poêle. Verser le mélange d'œufs. Cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fond de la préparation soit doré et que le mélange commence à prendre. Saupoudrer le dessus de la préparation de parmesan râpé. À l'aide d'une spatule, retourner délicatement la frittata et cuire pendant 1-2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite et dorée. Retirer de la poêle et couper en pointe.

On peut remplacer la bette à carde par des épinards frais.

Bette à carde

TIGE DE BETTE À CARDES AU PARMESAN

Ingrédients : 2 tasses de tiges de bette à cardes
 2 c.à thé de beurre
 2 c.à tb de parmesan râpé
 poivre du moulin

Méthode :

Couper les tiges en morceaux de 1 " de long. Faire bouillir de l'eau et blanchir les tiges 2 minutes. Égoutter. Déposer les tiges dans un plat allant au four. Ajouter le beurre et bien enrober. Saupoudrer de parmesan et de poivre. Passer sous le grill quelques minutes et servir chaud. Accompagne merveilleusement le poisson et le poulet.

Bette à carde

Salade de penne à la bette à carde et au bacon

1. Pennes
2. Betttes à carde hachées
3. Bacon cuit
4. Tomates séchées dans l'huile émincées
5. Fleurs d'ail
6. Sel et poivre au goût
7. Mayonnaise maison

Mettre tous les ingrédients dans un grand saladier et mélanger.

*** Pour les quantités, allez-y à votre guise!

Mayonnaise maison

1. Deux jaunes d'œufs
2. Fleur d'ail
3. Sel et poivre au goût
4. Moutarde à l'ancienne
5. Une cuillère à soupe de jus de citron
6. Quelques câpres
7. Huile de Canola

Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile, dans un robot ou un pied mélangeur.
Mélanger et ajouter l'huile en filet jusqu'à ce que la mayonnaise soit d'une belle couleur crémeuse.