

☞ *On compare souvent la blette à l'épinard. Les feuilles sont de couleur vert pâle ou vert foncé. Elles surmontent de longues tiges charnues appelées «côtes» ou «côtes» qui sont tendres et croustillantes, de couleur blanche ou rouge.*



Blette

● **Conseils** —

Les feuilles peuvent se consommer à la manière des épinards, les côtes en gratin.

● **Stockage** —

La blette se conserve (non lavée, dans un sac de plastique perforé au réfrigérateur) jusqu'à 4 jours.

● **Le saviez vous ?** —

Les Grecs et les Romains louaient ses propriétés médicinales.

● **Recette "Cote de blette panée"**

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 6 côtes de blette
- 1 oeuf

- chapelure
- sel, poivre

- Beurre ou huile d'olive pour la cuisson

- ☞ Coupez les blettes au ciseaux.
- ☞ Faites-les cuire 25 mn à l'eau salée, laissez refroidir.
- ☞ Battez 1 oeuf, trempez les blettes dedans, puis dans la chapelure.
- ☞ Faites dorer à la poêle.