équiterre

Pourquoi l'adopter?

Parce qu'elle est étonnante et intrépide!
Les feuilles de la bette à carde s'apprêtent comme des épinards, voilà donc un délicieux substitut à ajouter à vos soupes, sautés, gratins et autres plats. Il existe des bettes à carde avec des tiges colorées : vertes, rouges, jaunes ou blanches. Plus la tige est colorée, plus elle est sucrée!

Parce qu'elle est une alliée écologique dans votre potager!
Certains jardiniers préparent une tisane à partir de ses feuilles, dont ils arrosent les plantes à croissance lente et difficile.

DISPONIBILITÉ :
JUIN À OCTOBRE

Pourquoi manger local?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.

équiterre

Salade de bette à carde et lentilles

Portions : 3 à 4 15 min

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de feuilles de bette à carde hachées
- 3 oignons verts, hachés
- 500 ml (2 tasses) de lentilles en conserve, égouttées et rincées
- 250 ml (1 tasse) de céleri tranché finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.
2. Assaisonner au goût.

Variante

Pour une version un peu sucrée, on peut ajouter une pomme coupée en dés, 60 ml (1/4 de tasse) de canneberges séchées, 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon et 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce anti-gaspi!

Gardez les tiges, hachez-les et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive, d'ail et de citron. Voilà une délicieuse garniture pour vos pâtes, votre riz ou vos omelettes.

Quesadillas de bette à carde

Portions : 4 15 min 20 min

Ingrédients

- 1 oignon, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1,25 L (5 tasses) de feuilles de bette à carde (retirer la tige avant d'ajouter)
- 45 ml (3 c. à soupe) de feta émietté
- 60 ml (4 c. à soupe) de mozzarella râpé
- 4 grandes tortillas de blé

Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile (environ 5 min). Ajouter la bette à carde et poursuivre la cuisson 5 min.
2. Répartir le mélange de bettes à carde ainsi que les fromages sur deux tortillas. Couvrir des deux tortillas restantes.
3. Dans une poêle, cuire les tortillas garnies environ 3 min de chaque côté ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les tortillas aient une belle couleur dorée.
4. Couper chaque quesadilla en 8 pointes et accompagner de guacamole, tzatziki, crème sure et/ou salsa.

Variante

Le mélange de bettes à carde peut aussi être ajouté à des pâtes avec un peu de jus et de zeste de citron, et un soupçon d'huile d'olive.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Écoles enracinées — Pour une alimentation saine, locale et durable
Système alimentaire montréalais — Montréal, métropole en santé
Commission scolaire de Montréal
Québec en forme
Cultivons l'avenir 2 — Une initiative fédérale-provinciale-territoriale
Canada
Québec