

Quelques idées de recettes à partir des légumes du panier (testées et approuvées !) :

✚ Spécial blettes (si on aime les blettes, ou bettes, ou bledons)

Repas blettes à la blette, gros travail, gros effet (les enfants voudront quitter la maison) : petits rouleaux de blettes, salade de côtes de blettes et tarte aux blettes

Les recettes des petits rouleaux de blettes aux champignons et salade de côtes de blette sont extraites du livre « Les recettes du panier bio, 50 légumes à savourer » Amandine Geers et Olivier Degorce, Ed. Terre vivante.



Préparation des blettes : (environ 3 pieds de blettes de taille moyenne). Séparer les côtes des feuilles sans abîmer les feuilles. Couper les côtes en tronçons d'environ 2 cms. Les faire cuire 15 min à la vapeur (les côtes doivent être tendres et rester très légèrement croquantes) ; Réserver une dizaine de belles feuilles de blettes pour faire les nems. Faire cuire le restant des feuilles à la vapeur.

- **Petits rouleaux de blettes :** (1 dizaine de feuilles de blettes, 200g de champignons frais (Paris ou autre), 2 gousses d'ail, 1 petit oignon, 100g de tofu nature ou fumé (on doit pouvoir mettre un peu de chair à saucisse si on préfère), huile d'olive)

- Faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive, une fois translucides, ajouter les champignons émincés, et faire cuire jusqu'à que les champignons aient rendu leur eau et soient tendres. Mixer le contenu de la poêle et le tofu dans un robot, saler et poivrer légèrement (le tofu est déjà salé). Il faut obtenir une pâte.

- Confection des nems (c'est assez difficile je trouve, prévoir 2 ou 3 feuilles en plus pour les essais ratés que l'on pourra évacuer ensuite dans une tarte) : choisir une feuille assez souple, et la retailler éventuellement pour faire un petit rouleau de la taille d'un nem. Placer une cuillerée de farce aux champignons au centre de la feuille et rouler (il faut se débrouiller pour rabattre les bords de la feuille pour fermer le rouleau, personnellement j'ai fait comme j'ai pu). Placer les rouleaux délicatement côte à côte dans le panier à vapeur et faites-les cuire 15 mins avec une vapeur douce (petit feu).

On les mange tièdes ou froids, avec la sauce miso dont la recette est détaillée ci-dessous.

- **Salade de côtes de blette :** (côtes de blettes en tronçons cuites à la vapeur)

Rien à faire, à part mettre les côtes de blettes refroidies dans un joli plat. Se mange avec la sauce miso.

- **Sauce miso** : (1 bouillon cube de miso (en magasin bio ou peut-être rayon bio des supermarchés si on a de la chance, une échalote, 1 citron, huile d'olive)



Délayer le miso dans un fond d'eau chaude, ajouter le jus du citron (j'ajoute aussi la chair du citron que je récupère avec un couteau), l'échalote émincée et de l'huile d'olive. Pas besoin de saler, le miso est déjà salé.

- **Tarte aux feuilles de blettes** : (1 pâte brisée, feuilles de blettes cuites à la vapeur, 1 œuf (ou 2 pour une grande tarte), 10cl de lait ou de crème, 50g de rapé ou parmesan sel, poivre, huile d'olive).

Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte (j'ai un moule rectangulaire de Chez Empereur, c'est très joli) (<https://lacuisinedannie.20minutes.fr/recette-pate-brisee-187.html>). Déposer les feuilles de blettes sans les hacher ! Dans un saladier, battre l'œuf, la crème ou lait, le fromage rapé, saler, poivrer et verser sur les blettes (cela ne doit pas recouvrir toutes les blettes). Enfourner pour 35 min environ au four à 200 °C.

