

GRATIN DE BETTES (BLETTES)

Octobre 2004 (Actualisé en novembre 2020)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 Kg de côtes de bettes
- ★ 50 g de beurre (40 + 10)
- ★ 30 g de farine
- ★ 25 cl de lait demi-écrémé
- ★ 100 g d'emmental râpé
- ★ 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ 2 pincées de noix de muscade moulue
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à four, Égouttoir, 2 casseroles, Fouet

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 1h30

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,45 € (soit 0,86 € par personne)



Recette :

Éliminer les parties vertes des bettes, autrement dit les feuilles (voir informations) et ne conserver que les côtes blanches. Les couper en tronçons de 3-4 cm de long et retirer la peau sur les deux faces. Les rincer et les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante additionnée du gros sel pendant 1 heure. Les égoutter.

Préchauffer le four sur thermostat 9 (265°C) durant 10 mn. Préparer une sauce Mornay : faire fondre dans une casserole 40 g de beurre à feu doux, ajouter la farine, bien mélanger au fouet pendant 2 minutes; ajouter le lait froid en agitant continuellement au fouet jusqu'à ébullition. Faire épaissir à feu très doux durant 15 minutes en mélangeant assez souvent. Saler peu, poivrer abondamment, ajouter la noix de muscade, la crème fraîche, la moitié de l'emmental râpé, mélanger et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Disposer les bettes dans un plat à gratin, napper de sauce, saupoudrer du reste de fromage râpé et disposer le reste de beurre en petits dés. Faire gratiner 10 minutes dans le haut du four bien chaud et servir aussitôt. En accompagnement de viande de veau, de bœuf ou de porc braisée.

i La partie verte des **bettes** (feuilles), peut être utilisée comme les épinards, incorporée dans les farces, les pâtés, ou des spécialités régionales : caillettes, farçous, pountis, tarte sucrée aux bettes, tarte aux blettes, ...