Conservation des bettes



Côtes de bettes en bocaux

Conserver les blettes crues

Crues et récemment cueillies, les blettes entières se conservent telles qu'elles, enveloppées dans un torchon bien resserré et ce pendant une bonne semaine dans le bac à légumes.

Si les blettes sont vieilles, vous pouvez les conservez au frigo dans un sachet plastique ou un contenant hermétique après avoir blanchi les blettes entières pendant 2 à 3 minutes à l'eau bouillante salée. Vous pouvez également blanchir les feuilles (1 à 2 minutes) séparément des côtes (3 à 5 minutes).

La congélation

- Séparer la feuille de la carde.
- Couper les feuilles en morceaux.
- Plonger dans une marmite d'eau bouillante salée.
- Blanchir durant 3 minutes.
- Sortir de l'eau.
- Plonger immédiatement dans un bain d'eau glacée pour stopper la cuisson.
- Égoutter parfaitement.
- Assécher. Glisser dans des sacs à congélation. Retirer l'air. Congeler

Vous pouvez séparer les cardes des feuilles au moment de la congélation. Comme ces deux parties n'ont pas les mêmes caractéristiques, vous pouvez vouloir les préparer de façon séparée.
Chez-nous, nous utilisons ce légume pour les potages (à la place de l'épinard) donc nous ne séparons pas les feuilles des cardes.

En lacto-fermentation

- Couper en tronçons, mettre dans un bocal à fermeture avec caoutchouc et bien tasser.
- Ajouter de l'eau froide salée à raison de 30 g de sel (fin de Guérande) par litre d'eau.
- Remplir le bocal en laissant au minimum 2 cm afin que la fermentation se fasse sans faire déborder, ainsi l'air sort mais ne rentre pas.
- Mettre immédiatement dans le placard et l'oublier...
- Se conserve de cette façon plusieurs années.

Valable pour tous les légumes... Choux (tous, coupés en lamelles), Betterave râpées, Haricots verts, Carottes râpées, etc...

.  **Bonne dégustation**

Fiche : 2020 JDN jardins du nord

Pour en parler sur le forum : https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=34&t=12960