

La Blette



La blette est une plante potagère de la famille des chénopodiacées qui est cultivée pour ses feuilles et ses côtes.

Dans certaines régions de France on l'appelle aussi bette, carde poirée, bette à carde, joute. Elle est consommée depuis l'Antiquité, les romains l'appelaient beta.

Dans le Sud de la France les variétés de blettes où il y a peu de côte sont principalement utilisées parce que ce sont les feuilles qui y sont cuisinées. Dans d'autres régions c'est la côte bien blanche et épaisse qui est recherchée et ce sont des variétés dans lesquelles la partie verte est peu développée. Il en existe avec de multiples couleurs qui sont ternies lors de la cuisson.

La blette est le légume de prédilection des niçois. Une chanson traditionnelle du Comté de Nice écrite par François Barberis porte d'ailleurs son nom :

« *La Bléa* » (la blette)

« *Planta cerida douna la vida en li raiola, en lou farçun, si fricoutea e si boulea, en mille plat, en mille implum* »

« Plante chérie qui donne la vie aux raviolis, aux farcis qui se fricotent et se font bouillir en mille plats, en mille farces, »

Et personnellement, je rajouterai en dessert, avec la surprenante et merveilleuse « *torta de blea sucrée* ».

Le sobriquet dont on a affublé les Niçois y fait d'ailleurs grandement allusion...

On les appelle les "*caga blèa*". C'est sans commentaire, sans traduction mais bien observé de la part des régions voisines.



Dans l'almanach de 1928 déjà, on pouvait lire :

"Dans les autres régions elle est acide, aigrelette comme l'oseille.

A Nice elle est douce sauf au moment de sa floraison ou si elle est cultivée entre les orangers ou les citronniers.

Pour enlever cette acidité nous la salons et la laissons macérer deux heures.

Elle est hachée dans les implums, capouns, barbajans, torta, raiola.

Les côtes mitonnées rivalisent avec les cardes. Il est possible de s'en servir pour des cataplasmes émollients pour panser les plaies !"

Dans l'esprit des AMAP j'ai publié le livre, « Grande cuisine végétarienne » afin d'élargir l'utilisation de la blette dans de nombreuses recettes :



Editions de la Martinière

Démonstration filmée de quelques utilisations de la blette dans des recettes :

Galantine d'herbes sauce tomate

Tourte de blettes sucrée

Feuilles de blettes farcies

Verdure de feuilles de brick

Côtes de blettes gratinées « parmigiani »

Paupiettes de blettes Champs Soleil

JEAN MONTAGARD