LA BETTE ou POIREE

Bette beta vulgaris var. cicla L.

Plante angiosperme-dicotylédone-caryophyllale
Famille: *Chenopodiaceae*
Genre: *Beta*
Origine: Europe méridionale
Exposition: ensoleillée
Type de sol: frais, profond, humifère
Type de végétation: plante bisannuelle
Hauteur: peut atteindre 1,5 m (hampe florale)
Inflorescence: glomérules formés de 2 à 8 fleurs

Semis: dès la fin avril en pleine terre, semer en poquet tous les 40 cm à 1 cm de profondeur, en rangs écartés de 40 cm. Eclaircir en laissant un plant par poquet (stade 2 à 3 feuilles).
La poirée demande un sol riche en compost bien décomposé, ses facultés germinatives sont d'environ 5 ans.

Récolte: 2 à 3 mois après le semis, feuille par feuille suivant les besoins.

Si les Grecs lui donnèrent son premier nom (bette dérive de la lettre ß) n'en est pas moins vrai que la bette était déjà cultivée par les Celtes 2000 ACN et arriva en Méditerranée assez tardivement, 400 ans ACN. Elle gagna, petit à petit, l'ensemble de l'empire romain, sans toutefois s'y imposer réellement.
La seule à être bien connue au cours de l'Antiquité était la bette-épinard encore que, des variétés à cardes rouges aient déjà été décrites à l'époque, en Méditerranée.
Charlemagne la distinguera avec quelques dizaines d'autres légumes, lorsqu'il en prescrira la culture dans les fermes de l'Empire par le Capitulaire De Villis Vel Curtis Imperii (écrit vers 795) où elle est reprise sous l'appellation beta, sans autres précisions.
La bette a été excessivement populaire pendant tout le Moyen Âge. Ce fut l'herbe à pot préférée des seigneurs et des vilains. Avec le poireau, l'arroche, le pourpier, l'oseille et quelques autres, elle fait partie de la recette originale de la «porée», la soupe traditionnelle de l'époque.
Par métonymie, la bette y gagna une nouvelle appellation poirée ou bette-poirée.
Son succès s'accrut encore au XVIe siècle avec l'apparition des variétés à cardes, c'est à dire à nervure centrale épaisse et charnue (carde ou côte).
L'engouement persista jusqu'au XVIIe siècle, puis décrut.
Diurétique; elle a eu jadis son heure de gloire en cancérologie (intestin, organes génitaux).

Les feuilles peuvent contenir des quantités excessives de HCN, nitrates et oxalates; consommation déconseillée en cas de cystites et lithiase oxalique et chez les tous jeunes enfants.

Feuille: entière basilaire à limbe généralement un peu cordé à la base.
Fleur: hermaphrodite, à périgone bien développé devenant dur et rigide, soudé au fruit. Bractéoles nulles ou peu apparentes.
Le fruit est un akène.
Tige: dressée, cylindrique à anguleuse.
Mode de reproduction: sexuée, à partir des graines.

Recette - Gnocchis aux bettes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 gr de feuilles de bette
- 100 gr de farine
- 200 gr de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 30 minutes
Total: 40 minutes
Matériel: 1 cocotte, 1 plat à gratin, four.

Préparation:

1. Laver les bettes et parer les feuilles.
2. Préchauffer le four, thermostat 7 (210°C).
3. Ebouillanter les feuilles de bette pendant 5 minutes, puis égoutter.
4. Hacher les feuilles et les mélanger avec de la farine pour former de petites quenelles.
5. Faire cuire ces quenelles dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes environ (elles seront prêtes lorsqu'elles remontent à la surface), les sortir de l'eau de cuisson et laisser ressuyer.
6. Disposer les quenelles dans un plat à gratin, parsemer de fromage, arroser d'un filet d'huile et mettre au four pendant 20 minutes.
7. Servir chaud en accompagnement par exemple de côtes d'agneau.
8. Poivrer au moment de déguster.
9. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

HAINAUT DEVELOPPEMENT
Agence de Développement de l'Economie et de l'Environnement de la Province de Hainaut
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS
0800 15 500 (n° gratuit) - www.hainaut-developpement.be