

CRÊPES TOUTES BETTES

CRÊPES TOUTES BETTES est une recette qui rassemble les feuilles et les tiges de bettes ou blettes. Une cuisson réduite préserve la teneur en vitamine de ce légume vert. Ce plat bien que léger en matières grasses, reste assez consistant par l'ajout de farine et d'oeufs.

500 gr blettes ou bettes
100 gr oignon
30 gr huile d'olive
500 ml lait végétal
10 gr fécule
2 oeufs

60 gr Farine de sarrasin
persil
Sel - poivre
noix muscade



 30 minutes
 15 minutes
 3 personnes



1. Pour cette recette ce sont des bettes à couleur dominante rose, mais on peut très bien la réaliser avec une couleur plus commune aux feuilles vertes et tiges blanches.



2. Laver les bettes et séparer les feuilles des tiges



3. Enlever les fils dans les tiges à partir de la base



4. Couper grossièrement les feuilles pour les mettre à cuire après avoir fait blondir un oignon dans un peu d'huile d'olive



5. Les feuilles qui prenaient tout le contenant, sont réduites massivement au bout de 5 minutes. Laisser refroidir avant de mixer.



6. Couper les tiges de bettes en petits dés après les avoir débarrassées du surplus de fils. Puis les mettre à cuire à la vapeur douce environ 5-10 minutes.



7. Pendant que les tiges cuisent, mixer les feuilles cuites dans un peu de lait d'amande pour faciliter le mixage.



8. On obtient la base d'une pâte à crêpe de couleur rose.



9. Ajouter la farine de sarrasin et un oeuf, et rallonger avec du lait végétal et éventuellement un peu d'eau. Saler poivrer. La pâte à crêpe est prête.



10. Préparer une poêle huilée à chauffer pour y verser des louches de pâte.



11. Les cercles se forment tous seuls car la pâte est assez fluide. Ils doivent former des crêpes d'environ 15 cm de diamètre. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface, puis retourner.



12. Au bout de 3-4 minutes les crêpes sont cuites, pour gagner du temps utiliser une grande poêle où l'on peut en cuire plusieurs à la fois. Réserver ces crêpes pour le dressage final.



13. Les tiges de bettes ont cuit assez rapidement à la vapeur, 5-10 minutes. Réserver (ils doivent être bien égouttés)



14. Préparer une béchamel avec 200 ml de lait végétal, et la féculée diluée dans ce lait. Saler, poivrer avec noix de muscade. Laisser cuire tout en remuant environ 5 minutes jusqu'à épaississement.



15. Lorsque la béchamel bouillonne la cuisson est terminée.



16. Ajouter un jaune d'oeuf dans la béchamel et remuer énergiquement, pour une texture onctueuse.



17. Mélanger cette préparation aux tiges coupées en dés et cuites. Ajouter éventuellement un peu de persil.



18. Sortir les crêpes de bettes réservées pour préparer un dressage avec les tiges roses.



19. Placer une crêpe ou deux au fond de l'assiette, et verser par dessus une ou deux cuillères de cotes de bettes. A déguster chaud ou tiède de préférence.