

Rouleaux de bettes à cardes

Les bettes à cardes enjolivent les jardins avec les cardes de couleurs vives mais elles sont aussi très bonnes dans l'assiette. Elles peuvent s'apprêter comme des épinards dans la poêle avec un peu de beurre, ail, sel et poivre. Mais Danielle Gemme nous propose une recette de son cru et selon son conjoint c'est vraiment très bon. Cette recette peut être adaptée avec des épinards.

Les ingrédients

- Feuilles de bettes à cardes avec les cardes en fonction du nombre de rouleaux soit un côté de feuille par rouleau
- $\frac{3}{4}$ de lb de bœuf haché maigre
- 1 oignon haché, ail au goût
- $\frac{3}{4}$ de tasse d'haricots rouge cuits (facultatif)
- Légumes du frigo (céleri, poivrons coupés fins)
- Cardes (tiges) coupées très fin
- $\frac{1}{2}$ t de parmesan râpé pour la farce
- $\frac{1}{2}$ t de fromage mozzarella pour napper
- $\frac{1}{2}$ t de riz cuit
- Sel, poivre, épices italiennes au goût
- 680 ml de sauce tomate au choix



Préparation :

1. Laver les feuilles de bettes à cardes, les éponger. Couper le long de la tige de chaque côté.
2. Couper finement les tiges pour les incorporer à la farce. Mettre les 1/2 feuilles de côté.
3. Faire revenir la viande, les légumes. Ajoutez ensuite le parmesan, les haricots, le riz. Cuire 15 à 20 minutes à feu moyen.
4. Dans un plat 8 1/2 x 8 1/2 qui va au four, mettre un fond de la sauce tomate. Prendre chaque demie feuille de bettes à cardes, y déposer 1 c. à table de la préparation et faire de petits rouleaux (ce n'est pas grave s'ils se défont) que l'on dépose côté à côté dans le plat. Recouvrir du reste de la sauce tomate et recouvrir de mozzarella pour gratiner.
5. Mettre au four 25 min. à 350 F. puis gratiner.
6. Suggestion de service : sur des pâtes au pesto.
7. Congeler le reste dans des contenants de plastic ou des ziplocs.

Source : Danielle Gemme du jardin de La Citière.

Retour aux capsules gourmandes : <http://www.jardinslaprairie.com/CapsulesGourmandes.html>

Comité des jardins communautaires Ville de La Prairie, 2025-05-23

<http://www.jardinslaprairie.com>