



LES LÉGUMES BLETTE

Ce légume est un délicieux accompagnement qui peut être cuisiné de multiples façons, sans compter qu'il concentre quantité de vertus nutritionnelles.



Choisir la blette

Pour choisir des blettes bien fraîches :
choisissez des côtes de blettes bien blanches et fermes ;
les feuilles, non déchirées, sont d'un vert intense et uniforme.

Conserver la blette

Les côtes de blettes se conservent très bien au frais, dans le bas du réfrigérateur.

Les apports et les bienfaits de la blette

La blette ne manque pas d'atouts. Pauvre en calories, elle constitue un accompagnement léger, riche en protéines, mais également en potassium, phosphore, calcium et sodium.

Et si les feuilles et les côtes sont toutes deux comestibles, elles sont en plus nutritionnellement complémentaires, l'une apportant les nutriments manquants chez l'autre.

Comment pousse la blette ?

À maturité, deux mois et demi après les semis, les blettes sont cueillies. Le producteur casse alors quelques côtes sur chaque pied, de nouvelles feuilles repousseront ensuite.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

