



# La Bette à carde

## Bienfaits

La bette à carde est tout d'abord reconnue pour ses bienfaits contre le diabète, protégeant le cœur, les reins et le foie. Elle aiderait aussi à contrer les maladies neurodégénératives. C'est dans ses feuilles que l'on retrouvera la majorité des nutriments qu'elle contient, par exemple les fibres qui lui confèrent un effet laxatif. Enfin, ce légume originaire de la Méditerranée augmente la formation de globules rouges et participe au bon fonctionnement des nerfs et des muscles grâce à sa bonne concentration de fer et de magnésium.

## Préparation

La bette à carde nécessite peu de préparation. Un bon nettoyage à l'eau tiède, suivi d'un essorage fera l'affaire.



## Recette - Linguines à la bette à carde et au poulet

Portions : 4 Préparation : 15 minutes Cuisson : 30 minutes

## Ingrédients

- Quelques feuilles de basilic frais, hachées
- 3 c. à soupe (45 ml) de pesto (ou plus, selon goût désiré)
- 4 tomates
- 3 tasses (750 ml) de bette à carde
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 160 g de linguines
- Sel et poivre, au goût

## Étapes

- 1- Cuire les pâtes (al dente) dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 2- Pendant ce temps, dans un poêlon, chauffer l'huile et faire revenir l'ail 1 à 2 minutes. Ajouter le poulet et le cuire pendant environ 12 minutes, pour qu'il devienne doré.
- 3- Ajouter la bette à carde préalablement tranchée et cuire pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les tomates en fin de cuisson. Intégrer les pâtes et le pesto et mélanger le tout.
- 4- Parsemer de basilic. Saler et poivrer au goût. Servir et déguster immédiatement.

Sources :

- [https://www.iga.net/fr/recettes\\_inspirantes/recettes/linguines\\_a\\_la\\_bette\\_a\\_carde\\_et\\_au\\_poulet](https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/linguines_a_la_bette_a_carde_et_au_poulet)
- <http://www.extenso.org/article/la-bette-a-carde/>
- <http://www.mangersantebio.org/9220/les-bienfaits-de-20-legumes-a-inclure-dans-son-alimentation>
- <http://www.jaime5a10.ca/fr/fruits-legumes/bette-a-carde>
- [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=bette\\_a\\_carde\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=bette_a_carde_nu)

