

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Soyez l'ami des bettes!  
**Autor:** Vicent, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828896>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

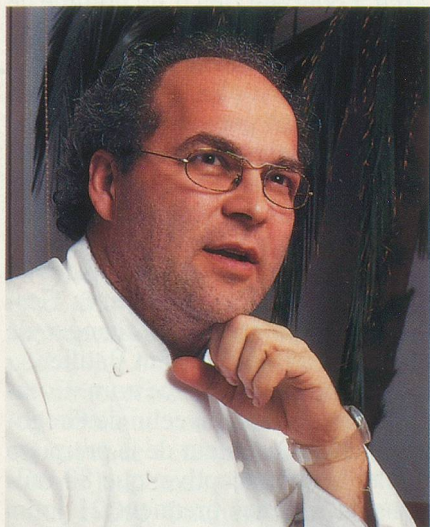
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

nombreux, ceux qui choisissent, jour après jour, l'assiette-pension, dans laquelle ils découvrent des lentilles, de la polenta ou un gratin de pâtes. En soirée, le chef leur propose sa spécialité, l'araignée de bœuf à l'échalotte.



**Paul-André Cachelin dans son bistro**

S'il apprécie la cuisine traditionnelle, Paul-André Cachelin ne cache pas sa passion pour les plats exotiques. Régulièrement, au fil des saisons, il apprête des spécialités japonaises, brésiliennes ou antillaises. Et entre mai et juillet, il mijote, en bisque ou sur plat, ces fameux homards frais venus spécialement du Québec par avion.

Enfin, lorsque la nostalgie le prend, il se met à cuisiner des plats typiquement neuchâtelois, dont les recettes viennent du fond des âges. Comme les choux farcis de la Béroche, la Jacquerie (choucroute aux escargots) ou cette fameuse soupe de dents-de-lion que l'on appelle ici la Petcha (neige fondante).

*Rémy Jottet*

Photos Yves Debraine

**Bistro de «L'Arrosée»,  
rue de la Maladière 35, Neuchâtel.  
Fermé le dimanche.  
Tél. 038/20 03 20.**

## Soyez l'ami des bettes!

*La bette toute blanche a beau avoir des cuisses nacrées de nymphette, elle n'en demeure pas moins une vulgaire betterave améliorée, originaire du Midi de l'Europe.*

**C'**est une betterave primitive, dont la culture a modifié et développé la grosse côte, les feuilles et le pétiole. Elle vit sous plusieurs identités. Si elle est simplement «Beta vulgaris» pour le passeport latin, la bette, née chénopodiacée se fait également appeler Bette à cardes, Blette, Carde, Joutte, Poirée blonde ou Poirée à cardes et c'est surtout un légume d'hiver.

Cette plante potagère a la feuille très développée. C'est sa nervure même dont on se régale, sa nervure principale charnue et large, vulgairement nommée carde ou côte.

La bette est un menu idéal pour les végétariens: elle est riche en fer, sans avoir pour autant le capital ferugineux de l'épinard. Elle contient également des vitamines A qui régularisent le sommeil et qui sont un facteur de rajeunissement, ne serait-ce que par leur action bénéfique sur les épithéliums et des vitamines C précieuses contre les infections.

C'est donc un remède naturel important: reconstituant, apaisant, rajeunissant et cicatrisant, sous son air de ne pas y toucher.

Toutes les variétés sont médicinales, de la «poirée à cardes blondes» à la «poirée à cardes rouges», en passant par la «poirée à cardes vertes de Lyon» et la «poirée à cardes jaunes du Chili».

épaisse), à la crème, au gratin, au jus, à la mœlle. Elles ont leurs recettes régionales.

Les Lyonnais les préparent volontiers avec une sauce à base d'oignons rouges mijotés dans le beurre, de fumet de gibier, de citron, de muscade et d'estragon blanchi. Dans le Midi, on les préfère avec un plat de crudités ou de tomates.

En Hollande, les bettes sont bottelées comme les asperges et servies avec une sauce à base de jaune d'œuf, de vinaigre ou de jus de citron.

En Italie, on leur adjoint une sauce de champignon au vin blanc, persil, cerfeuil, estragon et maigre de jambon. Les bettes-feuilles se préparent en soupe ou à la façon des épinards.

La bette, à la fois diurétique et laxative est un légume rafraîchissant, mais qui n'est pas recommandé aux diabétiques. En revanche, sa décoction soigne la constipation (à la dose de 25 g. dans un litre d'eau). La bette a, surtout, le sens des dermatoses. Les cataplasmes de feuilles fraîches en purée sont comme des «médecins de nature». Elle n'est pas une surdouée et ses connaissances sont limitées. Mais elle n'est pas si bête que ça...

Si la bette soigne la constipation, la coloquinte est, délibérément, purgative. C'est la seule affinité de ces deux légumes bien différents. La coloquinte est une courge de fantaisie bicolore, plate, rayée ou en poire. De son nom propre Cucumis Colocynthis, elle fait partie de la famille rondouillarde des cucurbitacées.

La pulpe du fruit, qui contient une huile essentielle du citrullol et des alcaloïdes, est amère. Elle peut être dangereuse si elle est consommée sans avis médical.

### La bonne fée

Les bettes en côte se font au beurre, à la sauce béchamel (pas trop

*Paul Vincent*