



LES LÉGUMES À L'HONNEUR



La bette



Comme son nom laisse deviner, notre bette appartient à la même espèce que les betteraves. On la qualifie parfois de « légume ancien » et elle le mérite bien : sa domestication aurait eu lieu en Mésopotamie il y a des millénaires, et elle était déjà consommée dans l'Antiquité en Grèce et à Rome. Ses ancêtres sauvages occupent un vaste espace : du Pakistan aux littoraux méditerranéens et atlantiques. Plante rustique et volontaire au potager, la bette était beaucoup consommée chez nous au Moyen Âge – on l'appelle également poirée, d'après le nom de la potée (« porée ») très courante à cette époque.

Un peu oubliée depuis une centaine d'années, elle revient dans les assiettes, riche en fibres et en minéraux, avec de multiples utilisations tant de ses feuilles que de ses côtes.



CARTE D'IDENTITÉ

CARACTÉRISTIQUES

NOM ET FAMILLE BOTANIQUE

Beta vulgaris, Amaranthacées
(anciennement Chénopodiacées)

PLANTE BISANNUELLE

PLACE DANS LA ROTATION

Légume feuille, gourmande

ASSOCIATIONS FAVORABLES

Céleri, chou rave, haricot nain, laitue, oignon

ASSOCIATIONS DÉFAVORABLES

Haricot à rames, poireau, tomate, asperge

RÉCOLTE DE GRAINES

Allogame* et pollinisation essentiellement par le vent

Risque de croisement avec bettes et betteraves sur des longues distances

Fleurs et graines apparaissent la deuxième année

Plante autostérile : garder plusieurs pieds

DURÉE GERMINATIVE

6 ans

TEMPS D'OCCUPATION DU POTAGER

3 à 4 mois : d'avril à octobre

BESOINS PARTICULIERS

SOL

Bien drainé

Profond

Riche en humus

EAU

Besoins réguliers

Ni humidité stagnante, ni sécheresse (favorise la montée en graines)

ENSOLEILLEMENT

Soleil

CHALEUR

Ne supporte pas les fortes gelées

Vous trouverez la définition des mots accompagnés d'une astérisque dans notre Glossaire, rubrique "Ressources potager scolaire".



COMMENT LA CULTIVER ?

1. Techniques de culture

SEMIS

- Ameublissez* bien le sol sur 20 cm. Idéalement, enrichissez avec du compost en automne ou en début de printemps.
- Semez directement en pleine terre de mars à juin.
- Semez en poquets* de 3 à 4 graines, un poquet tous les 40 cm, à une profondeur de 1-2 cm, distance entre lignes de 40 cm.
- Évitez le semis à l'intérieur avec repiquage*, les plantes ont alors tendance à monter très vite en graines.

SUIVI DES CULTURES

- Maintenez le sol humide pour la levée et les jeunes plantules. Ne gardez que la plante la plus vigoureuse par poquet* lorsque les jeunes plantes ont 2 à 4 vraies feuilles.
- Veillez au désherbage, surtout en début de culture qui est lent.
- Arrosez par temps sec, sinon vos plantes monteront en graines.
- Couvrez le sol pour le garder humide.

RÉCOLTE

Vous pouvez commencer la récolte après 3 mois environ. Récoltez feuille par feuille en fonction de vos besoins, en les coupant à la base. La plante produira de nouvelles feuilles au fur et à mesure jusqu'aux gelées qui détruiront les feuilles en place.

Les bettes peuvent passer l'hiver et donner encore une récolte au printemps suivant avant de fleurir.

Protégez-les tout de même sous un paillis. Idéalement, coupez les dernières feuilles présentes avant les gelées.



2. Maladies et ravageurs

Les betteraves sont rustiques et souffrent peu de maladies si vous respectez la rotation et que vous leur procurez des bonnes conditions.

Par temps humide, les **maladies fongiques** (oïdium, mildiou,...) peuvent causer quelques soucis, évitez donc autant que possible l'humidité stagnante et enlevez les feuilles touchées le cas échéant.

3. Choix des variétés

A côté de la bette « classique » à larges côtes blanches, il existe des variétés colorées à côtes jaunes, rouges, vertes,... Les côtes sont souvent plus minces chez ces variétés. Les « bettes à couper » se récoltent et se consomment comme des épinards.

4. Quelques trucs entre profs-maraîchers

La bette est une plante volontaire dont la culture réussit très généralement bien. En situation chaude et sèche, un arrosage d'été est fortement recommandé. A défaut, vous auriez probablement de belles hampes florales à admirer en automne.



POURQUOI LA CULTIVER DANS VOTRE POTAGER SCOLAIRE ?

PARCE QUE VOUS POUVEZ DIFFICILEMENT LA RATER

C'est une bonne raison si vous débutez au potager.

De plus, les belles plantes vous fourniront une récolte sur une longue période.



POUR FAIRE LE LIEN ENTRE LE POTAGER ET LES FAMILLES

Si vous avez la place pour cultiver plusieurs pieds de bette, vous obtiendrez une généreuse récolte, à partager aussi avec les familles des enfants.

Peut-être l'occasion pour certains parents d'apprendre à cuisiner un nouveau légume ?



POUR FAIRE UN PEU D'ÉTYMOLOGIE AU COURS DE FRANÇAIS

La bette étant un légume fort ancien, il possède de nombreux noms régionaux.

«Jotte» dans l'Ouest de la France, «bléa» à Nice, «joutte» dans le Poitou, «djote» à Nivelles et au-delà, «blette» en Gascogne (et ailleurs), sans parler de «poirée» qui est un autre nom usuel. De quoi se renseigner sur les origines de ces noms, la manière dont ces mots se sont créés et transformés avec le temps.



POUR ILLUSTRER LE COURS SUR LE MOYEN ÂGE AVEC QUELQUES RECETTES

La bette était un légume fréquemment utilisé à cette époque.

Elle entre dans de nombreuses recettes, au même titre que poireaux et épinards qui s'employaient indifféremment.

Quelques exemples : farçou (une sorte de galette), tourte, porée (une soupe épaisse ou potée à base de légumes verts).



POUR UNE BONNE TARTE AL DJOTE

Spécialité régionale de Nivelles, la recette intègre des bettes.

Très (trop ?) riche dans sa version blanche (à base de fromage, d'œufs et de beaucoup de beurre), la bette allège considérablement cette tarte.

