

## Zoom sur un légume ancien : le CARDON



Le **cardon** est un légume ancien au même titre que le topinambours et le panais. Il est riche en minéraux, en oligo-éléments et est très peu calorique.

Bénéfique sur de nombreux points pour l'organisme, il facilite surtout la bonne digestion et agit contre le vieillissement de nos cellules (finis les sérum rajeunissant voilà la solution miracle) !

Très proche au goût, de l'artichaut (pas étonnant ils sont de la même famille) le cardon peut mesurer jusqu'à 2 m de haut !

Attention on ne le consomme jamais cru !

### Quelques conseils culinaires?

#### Quelle partie du cardon utilise-t-on?

Ce sont les côtes charnues qui sont comestible dans le cardon. Pour les atteindre il faut effiler la tige (avec patience) et récupérer l'intérieur.

#### Combien de temps peut-on conserver le cardon ?

Attention, après récolte le cardon se conserve seulement 2 ou 3 jours ! Pour les garder plus longtemps vous pouvez blanchir la tige.

La cardon se marie bien avec la viande blanche, toutefois son utilisation est polyvalente : en gratin, tajine, soupe, tourte etc...

#### Une idée de recette :

*Le gratin de cardons (4 personnes):*

Ingrédients:

- 1kg de cardons
- 1 c.a.s de farine
- Poivre, sel, jus de citron (l'équivalent d'1 citron)
- Bechamel : 40g beurre, 40g farine, bouillon, 40cl lait, sel, poivre

Effiler soigneusement les tiges de cardons. Faites des morceaux entre 3 et 4 cm. Faites cuire les cardons entre 45 mn et 1h dans de l'eau citronné et la c.a.s de farine. Egoutter. Réaliser une béchamel. Beurrer le plat à gratin, puis disposer les cardons, déposer la béchamel par-dessus. Vous pouvez rajouter du fromage râpé et enfourner une quinzaine de minutes. Bonne dégustation !