

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 miraaacle) !

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. LES FEUILLES NE SE MANGENT PAS !

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...

Comment préparer le cardon ?

- D'abord bien enlever les feuilles.
- Coupez l'extrémité du cardon.
- Pour éplucher le cardon on doit enlever l'enveloppe extérieure avec un couteau. C'est équivalent à la préparation de la rhubarbe !
- Couper le haut de la tige puis tirer pour enlever les fils. Refaire l'opération plusieurs fois pour enlever le maximum de fils !
- Voici le lien d'une vidéo pour mieux comprendre la préparation du cardon :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=iTQPQP0YIFQ&t=49s>

Gratin de cardon



6 pour
personnes



20' préparation

1h20 cuisson

**Niveau
facile**

Ingrédients

- 1 cardon (900g)
- 4 pommes de terre
- 200 ml de crème fraîche
- 1 boîte du coulis de tomate
- 1 grosse cuillère à soupe de Maïzena ou de la farine
- Fromage râpé

1

Commencez par éplucher le cardon (voir fiche explicative sur le cardon). Coupez les tiges en morceaux. Plongez-les dans de l'eau citronnée pour éviter que le cardon noircisse. Ensuite, lavez les cardons et les faire cuire 40 à 45 minutes dans de l'eau bouillante salée. Ensuite, cuire 20 minutes les pommes de terre dans une casserole.

2

Mélangez la Maïzena avec la crème fraîche, de la sauce tomate, salez, poivrez.

3

Coupez en rondelles les pommes de terre. Mélangez les pommes de terre avec les morceaux du cardon. Mettre ce mélange dans un plat à gratin. Et versez la préparation crème fraîche/maïzena/sauce tomate dessus.

4

Mettre sur le dessus du fromage râpé. Enfourné dans un four préchauffé à 220 °C. Cuire 20 minutes.