

Gratin de cardon



Recette n°3 de Christiane, La Cordon Bleue

La recette incontournable de Noël dans mon Bugey : le gratin de cardon. Certains le font à la moëlle, moi je succombe à celui fait par ma maman à la béchamel !

« Simplement bon comme ça ! ».

Le cardon est un légume typique de la région lyonnaise qui se déguste à Noël. Dans tous les jardins on voit fleurir en décembre des « couvertures » autour de ses grands légumes à tiges blanches épaisses et piquantes, un cousin des artichauts. Ceci sert à blanchir les cardons.

Pour les préparer, il faut se méfier des épines et bien enlever la peau et les fils (comme les bettes).

Ingrédients (pour 6/8 personnes) :

- * 2kg de cardon frais
- * 1 cuillère à soupe de farine
- * 1 jus de citron

- * 1L de lait
- * 40g de beurre
- * 40g de farine
- * 20g de gruyère râpé
- * sel et poivre



- * 80g de gruyère râpé

Préparation :

Préparer les cardons frais :

- éplucher les cardons en retirant les fils des tiges (comme pour les côtes de bette).
- couper ensuite ces tiges en bande pour obtenir des rectangles d'environ 5cm de long pour 2 de large.
- les laver puis les faire cuire 45 minutes dans une marmite d'eau additionnée de farine et de jus de citron
- c'est cuit quand les tiges sont tendres
- bien égoutter avant de les utiliser

Préparer la béchamel :

- dans une grande casserole, faire fondre le beurre puis ajouter la farine
- laisser cuire 2 à 3 minutes en remuant sans laisser coller
- mouiller petit à petit avec le lait et remuer jusqu'à obtenir une consistance onctueuse
- saler et poivrer

Préchauffer le four à 200°C position chaleur tournante.

Choisir un plat à gratin d'environ 30x40cm.

Étaler dans ce plat les morceaux de cardon.

Ajouter la béchamel qui doit recouvrir les légumes.

Mélanger avec une cuillère en bois.

Saler et poivrer.

Mélanger à nouveau.

Saupoudrer généreusement de gruyère râpé.

Enfourner aussitôt.

Au bout de 20 minutes, quand c'est bien gratiné, c'est prêt !

Astuces :

Si vous ne trouvez pas de cardon frais, vous pouvez utiliser des cardons :

- en bocaux (attention dans ce cas à prendre un produit de qualité car sinon votre morceau de cardon n'aura pas de goût avec de très gros morceaux filandreux)

- sous vide, souvent plus cher mais souvent aussi gage de qualité (morceaux plus petits et tendres).

On fait aussi nous-même nos bocaux pour utiliser le cardon à d'autres périodes de l'année où il n'est plus disponible frais.

Le cardon est un légume peu calorique !