

Une recette de ...

Gratin de cardon

Un légume emblématique de la région genevoise

Divers auteurs



Cardon blanc d'Ivoire.
Réd. au quinzième.

Nota Bene : Un cardon entier pèse en général 2 kg et plus ! Donc, il faut au préalable blanchir le tout et mettre de côté ce qui sera utilisé pour le gratin, le reste sera conservé quelques jours au frigo ou alors congelé.

Ingrédients pour le gratin

- ☆ 600 gr de cardon paré et coupé en tronçons de 5cm
- ☆ 1 l de lait (pour éviter l'oxydation)
- ☆ 2 dl de crème
- ☆ 150 gr de fromage râpé
- ☆ Sel, poivre, muscade

... et pour la sauce blanche

- ☆ 35 gr de beurre
- ☆ 35 gr de farine
- ☆ ½ l d'eau de cuisson (à défaut lait)
- ☆ Sel, poivre, muscade

Préparer le cardon

- 1) Éplucher le cardon, enlever les pointes et les parties latérales
- 2) Débiter les tiges du cardon en tronçons de 5 cm et les tremper dans 1 l d'eau et 1 l de lait afin d'éviter qu'ils ne s'oxydent !
- 3) Blanchir les cardons coupés dans 4 l d'eau bouillante pendant 10min max.,

- 4) Retirer les cardons au moyen d'une écumoire et prélever 600 gr, réserver le reste
- 5) Relonger les 600 gr dans l'eau bouillante et cuire encore pendant ~ 20 min.
- 6) S'assurer de la cuisson avec la pointe d'un couteau
- 7) Prélever $\frac{1}{2}$ l d'eau de cuisson pour la sauce puis égoutter les cardons cuits

Réaliser la sauce blanche

- a) Faire fondre à feu doux le beurre dans une casserole, sans coloration
- b) Ajouter la farine hors du feu en une seule fois
- c) Mélanger avec un fouet puis remettre sur le feu et surveiller la cuisson de la farine
- d) Le roux est prêt lorsqu'il a pris un peu de corps et qu'il a blanchi
- e) Verser le liquide de cuisson des cardons (froid!) en une seule fois hors du feu sur le roux
- f) Délayer au fouet et rendre homogène
- g) Remettre sur le feu et mélanger au fouet jusqu'à épaississement
- h) Ajouter une bonne cs de crème double
- i) Assaisonner : sel, poivre, muscade

Réaliser le gratin

- 8) Préchauffer le four à 200°C (180°C chaleur tournante)
- 9) Ranger les cardons dans un plat à gratin beurré ;
- 10) Ajouter du sel, du poivre et un soupçon de muscade ;
- 11) Recouvrir de sauce blanche, parsemer de fromage râpé ;
- 12) Gratiner au four ~ 30 min.