

## CARDON EN GRATIN ET CARDON EN SAUCE BLANCHE

Pour 4 personnes, compter 400-500 gr de cardon frais comme accompagnement.

Un cardon entier pèse en général plus d'un kilo !

Donc avant cuisson il faut mettre de côté ce qui ne sera pas utilisé et prévoir de le blanchir seulement !

### Ingrédients

- ◆ 1 cardon frais entier (entre 1kg et 2kg)
- ◆ 1-2 l de lait
- ◆ 2 dl de crème
- ◆ 150 gr de fromage râpé
- ◆ Sel
- ◆ Poivre
- ◆ Muscade

### 1. PRÉPARATION ET CUISSON DU CARDON

- ◆ Éplucher le cardon, enlever les pointes et les parties latérales ;
- ◆ Débiter les tiges du cardon en tronçons de 6 cm et tremper ces morceaux dans 1 l d'eau et 1 l de lait afin d'éviter qu'ils s'oxydent ;
- ◆ PRÉLEVER 400-500 gr DE CARDON COUPÉ (réserver le reste) PUIS
  - ◆ Cuire environ trente minutes dans de l'eau (*facultatif* : eau additionnée de 1 l de lait) ;
  - ◆ Après 30 minutes, s'assurer de la cuisson avec la pointe d'un couteau ;
  - ◆ Égoutter les cardons cuits en gardant 1/2 litre d'eau de cuisson pour la sauce ;

**BLANCHIR le reste des cardons coupés !** Cuire à l'eau pendant 10 minutes max, puis bien égoutter, réserver et congeler ou maintenir au frais et utiliser dans la semaine !

### 2. CARDON À LA SAUCE BLANCHE :

1. Prépare la sauce blanche (avec l'eau de cuisson) ;
2. Mélanger les cardons cuits et la sauce blanche ;
3. Ajouter la crème ;
4. Assaisonner, sel, poivre, muscade.

### 3. GRATIN DE CARDON :

1. Ranger les cardons dans un plat à gratin beurré ;
2. Ajouter du sel, du poivre et un soupçon de muscade ;
3. Recouvrir de sauce blanche, parsemer de fromage râpé ;
4. Gratinier au four environ 30 min. à 200° ou 180° chaleur tournante.

Servir avec du riz noir ou un mélange riz/riz sauvage.