

Le gratin de cardons, succulent legs genevois à la gastronomie

LA CHEFFE



Véronique Juillerat, épicurienne dans l'âme et fleuriste de son état, a travaillé de nombreuses années sur les marchés de la région. Au marché de Gland, elle est venue présenter sa boutique «Nature en Scène» de Vich. Elle y associe son métier et sa passion pour les produits locaux et y cultive un goût immodéré pour la cuisine, avec une préférence pour les confitures et les plats mijotés.

RECETTE Aujourd'hui, direction Genève pour un délicieux gratin à consommer sans modération.

Plat incontournable de la tradition de Noël à Genève, le gratin de cardons à la moelle se prépare comme un cadeau que l'on offre à ses amis et à sa famille pour l'assurance d'un repas convivial et savoureux. En raison de son coût modéré et s'il est préparé en quantité suffisante, ce plat est idéal pour les soirées de janvier. On le réchauffe plus tard dans la semaine et il n'en est que meilleur.

Très peu calorique, riche en élé-

ments minéraux, en calcium, en potassium et en fibres, le cardon est un légume très peu connu en Suisse en dehors de son aire de culture actuelle: la campagne genevoise et dans une moindre mesure La Côte vaudoise.

Le cardon genevois est, par excellence, épineux. Les variétés épineuses de cardon sont généralement considérées comme plus savoureuses, avec des côtes pleines et une chair plus ferme que les variétés sans épines produites en Espagne, en Italie et en France. Son goût a un air de famille avec celui de son proche cousin l'artichaut: des notes de noix et de beurre accompagnées d'une légère amertume.



Le gratin de cardons, sauce à la moelle. DR

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg 200 de cardons entiers et frais. Epluchés, (attention, ça pique) il reste 900 g environ;
- 2 os à moelle,
- 1 grosse cuillère à soupe (cs) de farine débordante,
- 2 cs de beurre ou un mélange huile/beurre,
- du gruyère pour gratiner,
- sel, poivre.

Les feuilles du cardon ne se mangent pas, seules les côtes et le

cœur sont comestibles. Les côtes se préparent comme le céleri branche, en coupant en petits bouts et en tirant les fils. Ne pas garder les branches creuses. Pour ce qui est du cœur: éliminer tout ce qui est fibreux pour révéler le cœur lisse et blanc qu'on coupera en rondelles très fines. C'est long et fastidieux. Les cardons peuvent aussi être achetés déjà préparés et conditionnés sous vide (vendus au marché de Gland par exemple).

Cuire les cardons dans beaucoup d'eau salée ou dans une cocotte-minute. Ils sont cuits lorsque l'on peut y passer la pointe d'un couteau sans résistance. Verser les cardons égouttés dans un plat beurré. Parsemer de gruyère à volonté. Mettre le four à préchauffer à 180° C.

Dans une petite casserole, mettre les deux os à moelle et couvrir avec ½ l d'eau froide. Saler légèrement. Porter à ébullition. Cuire tranquillement à couvert environ 10 minutes. Laisser refroidir un peu. Sortir les os, réserver leur eau de cuisson pour la sauce. Passer la lame d'un couteau tout autour de la moelle pour la décoller de l'os, pousser délicatement avec un doigt, la moelle doit sortir intacte. Couper la moelle en rondelles fines et les répartir à la surface du gratin.

La sauce: dans une casserole, faire chauffer le beurre ou le mélange beurre/huile. Ajouter la cs de farine, mélanger. Attendre que la couleur de la farine jaunisse légèrement. Verser petit à petit en-

viron le demi-litre de jus de cuisson des os à moelle, en mélangeant bien pour éviter les grumeaux. La sauce doit être relativement liquide, surtout pas épaisse. Rectifier l'assaisonnement. Verser sur les cardons et la moelle. Enfourner pour environ 45 minutes à 180° C.

Accord met-vin

Pour accompagner ce plat très végétal, légèrement amer, optez pour un vin corsé et d'acidité moyenne, tel que le pinot noir du Domaine de l'Ours à Dully. Sa rondeur, son ampleur, son gras et son fruité laissent, au final, une belle longueur en bouche.

Des prix

Sur les marchés, le cardon frais se vend environ 7 francs le kilo. La version préparée et mise sous vide coûte quatre fois plus cher.

INFO

Marché de Gland

Tous les mercredis de 16 à 19h. Pause hivernale entre le 21.12 et le 30.01.