

Gratin de cardons à la moëlle

Ingrédients

Pour 4 personnes:
1 kg 200 de cardons entiers et frais.
Epluchés (attention, ça pique) il reste 900 gr environ
2 os à moëlle
1 grosse cuillère à soupe de farine débordante
2 cs de beurre ou un mélange huile beurre, du gruyère pour gratiner
sel, poivre.



Réalisation

Préparez les cardons : les feuilles ne se mangent pas, seules les côtes et le cœur. Les côtes : ça se prépare comme le céleri, en coupant en petits bouts et en tirant les fils. Ne pas garder les branches creuses. Le cœur : éliminez tout ce qui est fibreux pour révéler le cœur lisse et blanc qu'on coupera en rondelles très fines.

Cuire les cardons dans beaucoup d'eau salée ou dans une cocotte minute. Versez les cardons égouttés dans un plat beurré. Parsemez de gruyère à volonté.

Mettre le four à préchauffer à 180°.

Dans une petite casserole, mettre les 2 os à moëlle 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 moëlle pour la décoller de l'os, pousser délicatement avec un doigt, la moëlle doit sortir intacte. Couper la moëlle en rondelles fines et les répartir à la surface du gratin.

Préparez la sauce. Dans une casserole, faites chauffer le beurre ou le mélange beurre/huile. Ajoutez la cs de farine, mélangez. Attendez que la couleur de la farine jaunisse légèrement. Versez petit à petit environ le demi litre de jus de cuisson des os à moëlle, en mélangeant bien pour éviter ou désagréger les grumeaux. On doit obtenir une sauce relativement liquide, surtout pas épaisse. Rectifiez l'assaisonnement.

Verser sur les cardons et la moëlle. Enfourner pour environ 45 minutes à 180°C.

Les conseils du Chef



Véronique Juillerat épicurienne dans l'âme et fleuriste de son état, a travaillé de nombreuses années sur les marchés de la région. A Gland, elle est venue présenter sa boutique « Nature en Scène » de Vich. Elle associe en effet désormais son métier et sa passion pour les produits locaux et de saison dans cette boutique de fleurs, de déco et de produits de bouche, où elle cultive au contact de son associée et de sa clientèle, un goût immodéré pour la cuisine, avec une préférence pour les confitures et les plats mijotés.

« *Plat incontournable de la tradition de Noël à Genève, le gratin de cardons à la moëlle 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.*

De par 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. »

Le cardon

Très peu calorique, riche en éléments 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.

Accord met-vin

Pour accompagner ce plat très végétal, fibreux, 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.