

Les cardons

Choisir : les côtes de cardons doivent être bien fermes, d'un blanc crémeux, larges et charnues.

Préparation : pour éplucher les cardons, enlever les feuilles, les piquants et les parties filandreuses. Frotter avec un chiffon pour ôter la fine couche duveteuse qui les recouvre; couper en tronçons de 10 cm et jeter au fur et à mesure dans de l'eau citronnée pour éviter de noircir. Cuire à l'eau bouillante citronnée et salée.

Le cardon est presque toujours blanchi avant d'être cuisiné, ce qui permet de l'attendrir et de réduire son amertume.

Utilisation : on consomme les cardes, toujours cuites, à la crème, gratiné, frits et à la moelle, en omelette.

Recette omelette aux cardons

Pour 3 :

- 25 min
- 500 g de cardons
- 25 g de beurre
- 6 œufs
- 1 c à soupe de farine
- Sel, poivre

Préparation :

Pour éplucher les cardons, enlever les feuilles, les piquants et les parties filandreuses. Frotter avec un chiffon pour enlever la fine couche duveteuse qui les recouvre. Couper en tronçons de 10 ou 5 cm et jeter au fur et à mesure dans de l'eau citronnée pour éviter de noircir. Cuire à l'eau bouillante citronnée et salée.

l'omelette...

Dans un saladier, mettre la farine et un œuf entier. A l'aide d'un batteur ou d'une fourchette ou un fouet, battre l'ensemble, vous devez obtenir une pâte homogène. Mélanger. Incorporer les œufs les uns après les autres, afin d'éviter les grumeaux.

Ajouter le sel et le poivre ou les épices de votre choix, puis les cardons, mélanger délicatement.

Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre. Verser la préparation.

Laisser cuire quelques minutes. Dès qu'elle est prise, la retourner et cuire sur l'autre face pendant 2 ou 3 minutes le temps de la faire dorer. Servir l'omelette très chaude.