

RECETTE CUISINE des GONES

Cardons à la Lyonnaise façon HUGON

Ingrédients Pour 6 personnes:

1 beau pied de cardon (3 kg environ, Cardon vert de Vaulx en Velin),
1 dl d'eau,
1 c à soupe de farine,
3 c à soupe de jus de citron ou vinaigre ,
10 g de sel.

Recette :

Nettoyez les cardons, coupez les côtes en tronçons de 10 cm et jeter au fur et à mesure dans de l'eau citronnée pour éviter de noircir.

Jetez-les dans l'eau bouillante.

Ils seront plus blancs si vous faites une cuisson au blanc, c'est-à-dire si vous avez versé dans l'eau un peu de farine avec du jus de citron ou du vinaigre.

Au bout d'une heure environ ils doivent être tendres et cuits.



Sauce à la moelle:

200 g de beurre,
1 c à soupe de farine,
1/2 litre de bouillon,
100 g de moelle,
100 g de gruyère râpé.

Pendant qu'elles cuisent, faites un roux avec le beurre et la farine, mouillez avec le bouillon de bœuf (tout préparé si vous n'en avez pas d'autre).

Laissez mijoter et réduire pendant une demi-heure.

Coupez la moelle en grosses lamelles et pochez-la cinq minutes à l'eau bouillante salée.

Prenez un plat à gratin, dressez les cardes égouttées,

posez la moelle, versez la sauce réduite,

parsemez abondamment de gruyère râpé et mettez au four chaud à gratiner pendant quinze minutes.

(Si tout est chaud, cela va très vite, sinon,

ce plat préparé à l'avance mettra plus longtemps à être réchauffé et gratiné, alors il faudra quarante minutes).



Bon Appétit

Recette : 2017