

Cardes... préparation, conservation et idées recettes!

La cardes (ou cardon) ne se consomme pas crue! Elle a un goût amer et proche de celui de l'artichaut. La partie comestible de la cardes sont les côtes qui sont très charnues. Elles nécessitent une préparation appropriée avant d'être cuisinées... en gratin, en sauce, à l'huile, en vinaigrette...



Ingrédients

- Cardes
- Sel et jus de citron ou lait
- Eau

Conservation des cardes

Les cardes se conservent jusqu'à deux semaines au frigo. Enveloppez les cardes d'un grand torchon de manière à bien le resserrer autour des cardes. Vous pouvez ou non mettre le tout dans un sachet plastique. Surveillez que les cardes ne pourrissent pas et perforez le sachet.

Préparation des cardes

Dans un premier temps, préparez une bassine d'eau salée citronnée ou de lait. Ensuite, enlevez les feuilles des cardes. Puis à l'aide d'un couteau enlevez les piquants qui se trouvent sur les côtés des côtes... ces piquants sont en fait les futures feuilles. Brossez les côtes pour enlever le duvet. N'enlevez que les plus grosses fibres... celles près du pied!

Coupez les cardes sur la largeur en tronçons de 1/2 cm (ce qui permet d'avoir de toutes petites fibres... bonnes pour le transit intestinal et facilement "masticable"!). Ne vous tracassez pas, une bonne préparation sera suffisante à rendre ces grosses fibres tendres... ce qui permet d'avoir le moins de pertes possibles.

Déposez rapidement les morceaux dans l'eau salée additionnée de jus de citron ou de lait pour évitez qu'ils ne noircissent. Portez à ébullition l'eau citronnée ou additionnée de lait. Réduire le feu, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que le cardes soient tendres... ça peut prendre plus d'une heure. Plus les cardes sont fraîches moins c'est long! Égouttez et laissez refroidir. Elles auront perdues de leur amertume... Vous pouvez maintenant les cuisiner!

Mes suggestions

- [Gratin de cardes à la sauce Mornay](#)
- [Cardes aux tomates](#)
- [Cardes poêlés à l'huile d'olives et râpé sur pâtes](#)
- [Velouté de cardes du blog Jardins ouverts sur la vallée](#)



→ Consultez tous les ["Que faire avec...?"](#) ←