

## *RECETTE CUISINE des GONES*

### **CARDONS à la MOELLE**

#### Ingrédients :

- 3 kg de cardons, 1 citron
- Préférer 2 petits cardons, plus tendres, à un gros.
- De la farine, du beurre
- Du gruyère râpé, des lardons
- 150 gr. de moelle,
- sel, ciboulette.

#### **Recette:**

- Epluchez et tronçonnez le cardon.
- Quant au cœur du cardon, il faut éliminer tout ce qui est fibreux autour qu'on coupera en rondelles très fines.
- C'est le trésor du cardon...
- Faites cuire dans un blanc, c'est-à-dire dans de l'eau salée et citronnée où l'on aura délayé 2 cuillères de farine \*.
- Egouttez soigneusement.
- Faites blanchir, puis rissolez quelques lardons. Faites un roux, un peu épais.
- Beurrez un plat à gratin ; étalez une couche de cardon, du gruyère râpé, les lardons, plusieurs fois si nécessaire.
- Parsemez le dessus de moelle. Parsemez de ciboulette.
- Versez le roux en faisant bien pénétrer et mettez au four.
- Température moyenne jusqu'à coloration (20 à 30 mn)
- . -----

PS: l'os à moëlle se conserve très bien congelé.

- \* **CARDON**  
Autre solution pour qu'ils ne noircissent pas,  
mettre au fur et à mesure les morceaux de cardons à tremper  
dans du lait coupé d'eau froide.

**Bon appétit**