

RECETTE CUISINE des GONES

CARDONS A LA LYONNAISE Bouchon Brunet



Ingrédient : Pour 6 personnes

1 gros cardon de 3 kg environ,
6 os à moelle,
50 cl de bouillon de bœuf,
2 citron,
10 g de sel,
75 g de beurre,
50 g + 2 cuillères à soupe de farine,
1 petit verre de madère,
1 cuillère à soupe de concentré de tomate,
sel et poivre du moulin

Recette :

Débarrasser le cardon de ses branches extérieures dures et épineuses.
Les côtes tendres du cœur doivent être enlevées une à une,
les éplucher (comme pour les blettes,
enlever la peau transparente) et les couper en tronçons de 5 cm.
Les placer au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau froide avec le jus d'un citron.
Faire un blanc en mélangeant 2 l d'eau froide,
2 cuillères à soupe de farine et le jus d'un citron.
Porter à ébullition, ajouter les cardons et faire cuire pendant au moins 30 min :
les cardons doivent être tendres.
Pendant la cuisson, porter à ébullition le bouillon de bœuf, ajouter les os à moelle
en prenant soin de ficeler chaque os pour que la moelle ne s'échappe pas.
Faire pocher à petit frémissements pendant 10 min.
Égoutter les os et les faire refroidir.
La moelle sera légèrement rosée et pourra être coupée facilement en rondelles épaisses.
Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
Préparer un roux en faisant fondre le beurre et en ajoutant la farine.
Mouiller avec le bouillon de cuisson des os à moelle préalablement refroidi.
Quand la sauce est onctueuse, ajouter le madère et le concentré de tomate.
Dans un plat à gratin, disposer au fond les cardons soigneusement égouttés,
recouvrir de sauce et déposer des rondelles de moelle.
Faire gratiner à four chaud pendant 15 à 20 min.



Bon Appétit