

**CARDONS A LA MOELLE D'YVES RIVOIRON CAFÉ DES FÉDÉRATIONS**

Ingrédients : Pour 6 personnes

1 kg de cardons  
30 cl de jus de veau ou  
de jus de rôti de bœuf  
4 beaux os à moelle  
sel  
poivre



Recette :

Après avoir **“cardé”**\* les côtes de cardons (en général, on vous les vend sans les feuilles), coupez-les en morceaux de 5 cm sur 1 cm environ.

Comment “carder” les cardons ? Avec un couteau, tirez les fils à partir des extrémités des côtes.

Faites-les cuire une trentaine de minutes dans de l’eau citronnée (ou vinaigrée pour éviter que le cardon ne noircisse) jusqu’à ce qu’elles soient tendres.

Égouttez-les puis faites-les mijoter 15 minutes dans le jus de veau.

Pendant ce temps, faites pocher la moelle,

extraite des os avec un petit couteau pointu et découpée en rondelles, 5 minutes à l’eau bouillante salée.

Rangez les cardons et le reste du jus dans un plat beurré allant au four, sur plusieurs couches. Posez par-dessus la moelle.

Faites légèrement gratiner à four très chaud. Servez.

Le petit truc

L’idéal est de préparer vos cardons la veille, comme de nombreux plats mijotés, c’est encore meilleur réchauffé.

Si vous n’avez pas de jus de rôti ou de fond de veau, plutôt que d’acheter des préparations toutes faites, utilisez le bouillon d’un pot-au-feu que vous avez préparé auparavant.

**carde,\*** nom féminin

Partie comestible de la bette ou du cardon



**Bon Appétit**