

Le Cardon



Le cardon fait partie des légumes anciens et oubliés au même titre que les topinambours, les radis noirs ou le panais. Très proche de l'artichaut, ce légume se cuisine de bien des façons et est un accompagnement idéal pour des viandes blanches. Non seulement savoureux et facile à cuisiner, le cardon possède de nombreuses propriétés bénéfiques pour notre organisme. Connaissez-vous tous ces bienfaits pour notre santé ? Savez-vous comment bien le choisir et le cuire ? Quelle est la meilleure saison pour le consommer ? Découvrez ou redécouvrez ce légume ancien dans ses moindres détails.

Qu'est-ce que le cardon ?

Le cardon (aussi appelé artichaut carde) est une plante potagère vivace dont la hauteur varie entre 1,50 et 2 mètres et qui ressemble beaucoup à l'artichaut. Les feuilles de cardon sont de grande taille et de couleur cendrée. Elles possèdent un pétiole et une nervure centrale large et très charnue. Le cardon est un légume oublié très prisé dans la cuisine méditerranéenne. Les côtes de cardons se cuisinent de diverses façons et possèdent une saveur proche de celle de son cousin l'artichaut. En Algérie, le cardon pousse à l'état sauvage et ses boutons floraux sont très utilisés pour agrémenter le couscous. Dans le bassin méditerranéen, les jeunes pousses sont cuisinées et dégustées comme des fonds d'artichauts.

Les atouts santé et nutrition du cardon

Le cardon fait partie des légumes oubliés, mais il possède pourtant de nombreux atouts pour notre organisme. Il est recommandé dans le cadre d'un régime, car c'est un légume peu calorique (seulement 15 calories pour 100 grammes) et riche en fibres. Le cardon contient de nombreux minéraux, une grande quantité de calcium, de fer, de potassium, de zinc. Tous ces oligo-éléments sont essentiels pour notre organisme. Sa richesse en fibres permet de réguler le transit intestinal et

de réduire la tension artérielle. Par ailleurs, le cardon contient des phytonutriments (acide caféique, la silymarine, la lutéoline) qui sont de puissants antioxydants et qui aident à lutter contre le vieillissement cellulaire.

Quelle est la saison pour consommer le cardon ?

La pleine saison du cardon s'étend d'août à fin octobre.

JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOU	SEP	OCT	NOV	DEC
							X	X	X		

Comment conserver le cardon ?

Le cardon se conserve peu de temps après sa cueillette, seulement 2 à 3 jours. Nous vous conseillons d'envelopper les tiges dans un torchon propre ou dans un sachet en papier afin de conserver toute leur fraîcheur.

Pour les conserver plus longtemps, vous pouvez blanchir les tiges de cardon. Pour cela, effilez les cardons, lavez-les soigneusement et coupez-les en tronçons. Plongez-les quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante afin de les blanchir. Plongez-les ensuite dans un récipient d'eau froide pour stopper la cuisson. Ainsi blanchis, les cardons se conserveront jusqu'à une semaine avant d'être cuisinés.

Nous vous déconseillons de congeler ce légume qui est gorgé d'eau.

Comment cuire le cardon ?

Après avoir effilé les côtes des cardons, vous pouvez les citronner légèrement avant de procéder à leur cuisson. Cela évitera qu'elles ne noircissent.

La première étape de la cuisson consiste à blanchir les cardons quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante afin de réduire leur amertume. Vous pouvez ensuite les faire dorer à la poêle, les cuire dans un gratin...

Une autre méthode consiste à les cuire dans un blanc. Pour cela, délayez 1 cuillère à soupe de farine dans 1 litre d'eau. Faites bouillir ce blanc, salez légèrement, et ajoutez les cardons. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1h30 à 1h45.

Comment bien choisir les cardons ?

La saison des cardons est assez courte, alors veillez à choisir des légumes de qualité. Pour cela, assurez vous que les feuilles des cardons sont épineuses et vérifiez que les côtes ne sont pas creuses à leur extrémité. Cela vous garantira qu'elles sont bien fraîches.

Par ailleurs, observez les côtes. Elles doivent avoir une couleur blanche cotonneuse, elles doivent être assez larges et charnues. Touchez-les pour vous assurer qu'elles sont bien fermes.

Les variétés de cardons

Il existe plusieurs variétés de cardons qui se ressemblent beaucoup. Les principales sont les suivantes :

- le cardon "épineux genevois"(cette variété possède l'appellation AOP)
- le cardon "blanc amélioré"
- le cardon "plein blanc interme"
- le cardon "de Tours"
- le cardon "Rouge d'Alger"
- le cardon "vert Vaulx Velin"

En France, la culture de cardon se fait dans une moindre mesure et principalement en Rhône-Alpes. Les pays les plus producteurs sont l'Italie, le Maroc et l'Espagne. La variété suisse (cardon "épineux genevois") est la seule variété à bénéficier de l'appellation d'origine protégée.

Comment cuisiner le cardon ?

Parmi les recettes de cardons les plus connues, il y a les fameux cardons à la moelle, spécialité de Lyon.

Les côtes de cardon peuvent être cuites au jus, à la grecque, au curry, à la sauce hollandaise ou simplement bouillie. Vous pouvez également confectionner un délicieux gratin de cardon, agrémenté d'une béchamel et de fromage râpé, c'est un véritable délice. Les cardons peuvent également être utilisés comme légumes dans un tajine ou être transformés en une savoureuse soupe. L'idéal est de faire cuire côtes avec des courgettes coupées en rondelles, des pommes terre coupées en morceaux, une gousse d'ail. Vous obtiendrez une soupe légère et pleine de bienfaits !