

Le gratin de cardons à la moelle d'après Paul Bocuse



Adapté d'une recette de Paul Bocuse

Pour environ 4 personnes, il vous faudra :

1kg à 1.5kg de cardon environ

2 os à moelle

environ 1/2 litre d'eau

1 grosse csoupe de farine débordante

environ 2csoupes de beurre ou un mélange huile beurre, enfin ce que vous voudrez pour faire un roux du râpé pour gratiner

sel, poivre

Préférer 2 petits cardons, plus tendres, à un gros. Commencer par préparer le cardon. Les feuilles ne se mangent pas, seules les côtes et le coeur. Ca se prépare comme du céleri, en tirant les fils, petits bouts par petits bouts, un coup dessus, un coup dessous... Mettre au fur et à mesure les morceaux de cardons à tremper dans de l'eau citronnée ou vinaigrée au vinaigre blanc. Quant au coeur du cardon, on le coupera en rondelles très très fines. C'est le trésor du cardon...

Cuire les cardons à l'eau salée ou à la cocotte minute. Bocuse dit de cuire dans moitié eau, moitié lait. En général je fais à la cocotte minute, environ 40 minutes de cuisson.

[Autre possibilité : le cardon en bocal... ;-\)](#)

Egoutter le cardon, beurrer le fond d'un plat à gratin, verser les cardons dans le plat, mettre le four à préchauffer à 180° (ou mode gratin 210° chez moi). Parsemer de râpé à volonté.

Dans une petite casserole, mettre vos 2 os à moelle et couvrir avec de l'eau froide. Saler légèrement.

Bon, avec mes 2.5kg de cardon, je ne pouvais pas me contenter de 2 os, ça n'aurait pas été suffisant.

Alors j'en ai mis 3. Si j'en avais eu 4, je les aurais tous mis. Porter à ébullition. Cuire tranquillement à couvert environ 10 minutes. Comme j'avais congelé mes os, je les ai mis directement sans

décongélation, du coup j'ai dû cuire environ 20 minutes. Laisser refroidir un peu. Sortir les os, réserver leur eau de cuisson pour la sauce. Passer la lame d'un couteau tout autour de la moelle pour la décoller de l'os, pousser délicatement avec un doigt, la moelle doit sortir intacte. Couper la moelle en rondelles fines et les répartir à la surface du gratin.

Dans une casserole, faire chauffer le beurre ou le mélange beurre/huile. Ajouter la très grosse csoupe de farine, mélanger. Laisser colorer à peine. Personnellement, j'aime cette recette avec un roux légèrement plus caramélisé que ce que demande Bocuse. Mais pour cette fois, j'ai décidé de respecter sa couleur. Donc on attend que la couleur de la farine se modifie, elle prend d'abord une teinte beige rosé, puis jaunit légèrement. Voilà, c'est là. A partir de là, on procède comme pour une sauce blanche avec le jus de cuisson de la moelle. On verse petit à petit environ 1/2 litre de ce jus de cuisson en mélangeant bien pour éviter ou désagréger les grumeaux. On doit obtenir une sauce relativement liquide, surtout pas épaisse! Rectifier l'assaisonnement. Verser sur les cardons et la moelle. Enfourner pour environ 45 minutes à 180°C (pour moi environ 35 minutes, mode gratin 210°)