< retour

Fruits et légumes

Cardon(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Tiges (Asperges, Céleri, Poireaux...)

Poids moyen : 1000g

Plante potagère vivace originaire de la région méditerranéenne, le cardon est un proche parent de l'artichaut; ils sont tous deux des chardons comestibles.
Les tiges externes du cardon sauvage sont ligneuses, dures et couvertes d'épines molles. On les jette habituellement, ne conservant que les tiges internes, que l'on débarrasse du

feuillage et des fils présents le long des nervures. Le cardon cultivé et mis à l'abri de la lumière pendant quelques semaines avant la récolte sera plus tendre. Ses grandes feuilles supérieures sont enlevées lors de la récolte, ce qui fait brunir l'extrémité des tiges.

Attention, le cardon donne des déchets. Compter environ 300g de feuilles et de côtes par personne.

VARIÉTÉS

La saveur du cardon rappelle celle de l'artichaut, du céleri ou du salsifis. Le cardon ressemble quelque peu au céleri, avec ses branches longues et souples.

COMMENT CHOISIR ?

Le cardon se trouve à la fin de l'automne et en hiver. Les côtes des cardons doivent être fermes, d'un blanc crémeux et charnus.

QUE FAIRE AVEC ?

Le cardon s'apprête comme le céleri ou l'asperge. Il ne peut toutefois être mangé cru. Il est souvent cuisiné à la crème, gratiné ou rissolé et peut même être réduit en purée avec des pommes de terre. Il sert de légume d'accompagnement ou se met dans les soupes et les ragoûts. On le mange également froid avec de la vinaigrette ou de la mayonnaise.

COMMENT PRÉPARER ?

Le cardon est presque toujours blanchi avant d'être cuisiné, ce qui permet de l'attendrir et de réduire considérablement son amertume. À l'aide d'un éplucheur, enlever les fils au dos de chaque tige extérieure. Couper les tiges en tronçons de 10 à 12 cm de long et ajouter entre 5 et 10 ml de vinaigre à l'eau bouillante afin d'éviter que les tiges ne noircissent.
Les morceaux de cardon peuvent noircir lorsqu'on les prépare, mais leur couleur deviendra plus uniforme à la cuisson. Plonger les tiges dans l'eau et laisser bouillir 10 à 15 min pour les blanchir ou 30 min pour les cuire, égoutter, puis apprêter selon la recette choisie.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Enrouler un papier absorbant autour de sa base et placer le cardon dans un sac de plastique perforé ou de papier au réfrigérateur, de préférence dans le bac à légumes; il se conservera 1 ou 2 semaines au maximum. On peut aussi entreposer le cardon dans une chambre froide, enfoui dans du sable.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le cardon est une excellente source de potassium et une bonne source de magnésium; il contient du calcium et du fer.

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

On le cultivait intensivement en Europe au Moyen Âge. Il est toujours populaire en Italie, en Espagne, en Argentine, en Australie et en France, où on le cultive. Dans plusieurs pays, il pousse à l'état sauvage. Ce légume est peu commun en Amérique du Nord.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15980

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15980