LE CARDON

Cynara cardunculus L.

Plante angiosperme-dicotylédone-asterale
Famille: *Asteraceae*
Genre: *Cynara*
Origine: Sud de l'Europe et Afrique du Nord
Exposition: ensoleillée
Type de sol: riche en humus, profond, frais et léger
Type de végétation: plante vivace
Hauteur: peut atteindre 2 m (hampe florale)
Inflorescence: capitule

Semis: fin mars, semis sous abri, deux ou trois graines par godet à 2 cm de profondeur; repiquer en pleine terre fin mai, début juin, plant par plant à 1 mètre de distance en tous sens; assez tard pour éviter la vernalisation et éventuellement la montaison en première année.

Récolte: environ 5 mois après le semis, les côtes se cueillent selon les besoins et le développement. Il est bon de blanchir le cardon en l'enveloppant 2 semaines avant la récolte, d'un papier fort ou de carton, sur une hauteur de 60 cm pour provoquer l'étiolement du cœur. Après avoir éliminé les parties abimées, butter. Le cardon résiste au gel jusqu'à -6°C.

Les côtes étiolées se préparent cuites, en gratin, en béchamel, au jus, à la moelle, à la crème, dans des tourtes, etc.
Las capitules très fins se préparent comme les artichauts.
Pendant toute l'Antiquité, la plante n'a probablement été cultivée qu'à Carthage à partir du Ile siècle ACN et un peu plus lard à Cordoue, une de ses colonies en Espagne.
Après les guerres puniques, Rome a continué à importer des cynara carthaginoises. Pline le Jeune en parle comme un légume de luxe, réservé aux riches. Au Ille siècle, ils disparurent des tables et furent oubliés des gourmets européens pendant plus d'un millénaire.
Il revint en Europe avec les Arabes, d'abord en Espagne, puis en Italie où il s'implanta durablement, d'abord en Sicile, puis en Toscane, vers 1466. C'est également à cette époque, que les cynara cultivés furent sélectionnés, les uns sur l'épaisseur de la carde et les autres, sur l'hypertrophie des bractées et du capitule pour donner, dans le premier cas, les cardons et, dans le second cas, les artichauts; chaque sous-espèce ayant désormais son existence et ses chemins propres.
En France, le cardon est d'abord signalé au XVe siècle en Provence et fait partie, depuis cette période, du menu traditionnel de Noël.
Il arrive ensuite au Dauphiné puis en Suisse au XVIe siècle, introduit par des cultivateurs huguenots fuyant le Midi de la France après la révocation de l'Edit de Nantes.
C'est près de Genève qu'a été obtenu le «Roi» des cardons: le cardon épineux argenté de Plainpalais. C'est, depuis peu, une AOC suisse.

Ce légume n'a pas reçu la reconnaissance universelle comme son cousin l'artichaut. Il est resté un plat régional typique de la vallée du Rhône (Suisse, Lyonnais, Dauphiné). On le retrouve aussi en Italie, en Espagne et surtout, en Afrique du Nord où il agrémente les ragoûts et les sauces qui accompagnent le couscous.

Fleur: hermaphrodite, en capitule entourée de bractées bleu violacé.
Feuille: grande, pennatifide, de couleur gris-vert dessus et blanc argenté dessous.
Présente une nervure centrale cannelée, large, très charnue et munie d'épines.
Mode de reproduction: sexuée, à partir des graines.
Tige: dure, grosse et rameuse.

Recette - Omelette aux cardons

Ingrédients (pour 4 personnes)

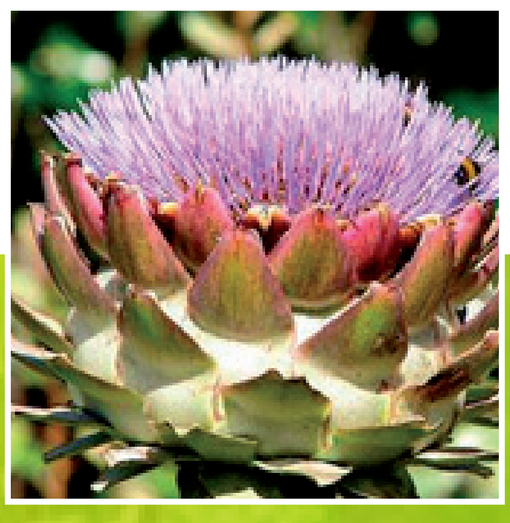
- 500 gr de cardons cuits et égouttés
- 8 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine
- un peu de lait
- 30 gr de beurre
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 5 minutes
Temps de cuisson: 5 minutes
Total: 10 minutes
Matériel: 1 saladier, 1 poêle antiadhésive

Préparation

1. Battre, dans un saladier, les œufs, le lait et la farine, saler et poivrer.
2. Ajouter les cardons cuits et égouttés, mélanger soigneusement.
3. Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre et verser le mélange.
4. Lorsque l'omelette est prise, la retourner et cuire l'autre face pendant 2 à 3 minutes, le temps de la dorer.
5. Servir très chaud.
6. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale



HAINAUT DEVELOPPEMENT
Agence de Développement de l'Economie et de l'Environnement de la Province de Hainaut
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS
0800 15 500 (n° gratuit) - www.hainaut-developpement.be