

“La Carde en Sauce”

Ingrédients

- 1 botte de cardes (environ 500 g)
- 1 filet de jus de citron
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 1 petit oignon finement haché
- 1 bouquet de persil frais, ciselé
- 1 cuillère à soupe de farine
- 100 g de gruyère râpé
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Sel et poivre au goût



Préparation

1. Préparer la carde :

- . Commencez par bien laver les cardes pour éliminer toute trace de terre ou d'impuretés.
- . Avec un couteau, retirez les filaments des tiges pour les rendre plus tendres, puis coupez-les en morceaux d'environ 4 à 5 cm de longueur.

2. Blanchir les cardes :

- . Portez à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée. Ajoutez un filet de jus de citron dans l'eau pour conserver la couleur des cardes et éviter qu'elles ne noircissent.
- . Plongez les cardes dans l'eau bouillante et laissez-les blanchir pendant 5 minutes.
- . Égouttez soigneusement les cardes et réservez l'eau de cuisson, qui servira à lier la sauce.

3. Préparer la sauce :

- . Dans une grande poêle, faites fondre le beurre à feu moyen.
- . Ajoutez l'ail, l'oignon et le persil ciselé. Faites revenir le tout jusqu'à ce que l'ail et l'oignon soient dorés et parfumés.

4. Incorporer les cardes :

- . Ajoutez les cardes égouttées dans la poêle. Faites-les revenir avec les aromates pendant 5 à 7 minutes pour bien les imprégner des saveurs.

5. Lier la sauce :

- . Saupoudrez la cuillère de farine sur les cardes. Mélangez bien pour enrober les légumes, puis laissez cuire 1 à 2 minutes.
- . Ajoutez progressivement un peu de l'eau de cuisson réservée, tout en remuant pour éviter la formation de grumeaux. Continuez d'ajouter de l'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce onctueuse.

6. Assaisonner et enrichir la sauce :

- . Ajoutez le gruyère râpé et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien fondu et que la sauce soit crémeuse.
- . Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

7. Cuisson finale :

- . Laissez cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes, en remuant régulièrement pour éviter que la sauce n'attache.

Service

Servez la carde en sauce bien chaude, en accompagnement d'un plat de viande ou de poisson, ou en plat principal avec du riz ou des pommes de terre. Ajoutez une touche de gruyère râpé supplémentaire sur le dessus pour une présentation gourmande.