

# Le secret bien gardé du cardon

**Spécialité de la région lyonnaise, ce drôle de légume qui ne manque pas de piquant règne sur nos tables en décembre.**

PAR ROXANE SALMON PHOTO AIMERY CHEMIN STYLISME CHAERIN VINCENT

**V**ous avez peut-être déjà croisé, dans le sud de la France, de drôles de hauts chardons emballés dans un film opaque. C'est ainsi que les cardons – dits aussi cardes – peaufinent leurs saveurs avant d'arriver sur nos tables à Noël. Pour que les côtes de ce légume de la famille de l'artichaut deviennent tendres, il faut les protéger du soleil dans les semaines qui précèdent la récolte. Une tradition maraîchère en voie de disparition qui justifie la rareté du cardon (moins de 500 tonnes produites chaque année, dont 80 % en Rhône-Alpes) et son prix élevé (à partir de 10 euros le kilo).

Le cardon est originaire des pays chauds et arides : au Maroc, en Algérie et en Tunisie, on le déguste dans le couscous ou en tajine, accompagné de veau ou d'agneau, de gingembre et de safran. En Provence, il est sur la table du « gros souper » de Noël, gratiné au jus, à la béchamel, parfois assorti d'anchois ou de truffes. Une tradition que l'on retrouve dans le Dauphiné, en Savoie et jusqu'en Suisse, où il existe un cardon AOC !

## Une préparation minutieuse

Mais c'est en banlieue lyonnaise que pousse le plus réputé des cardons, le fameux « cardon vert de Vaulx-en-Velin », qui a même droit à sa confrérie. Nombre de chefs locaux ne jurent que par lui, dont le goût évoque à la fois l'artichaut, le salsifis et la blette. « Le cardon, ça se mérite ! annonce la cuisinière lyonnaise Sonia Ezgulian. Il est réservé aux fêtes ou au repas du dimanche. On le confond souvent avec la blette, dont on mange aussi les côtes, mais la

préparation du cardon est plus minutieuse. Il faut enfiler des gants, sous peine d'avoir les mains noircies, puis éliminer les côtes creuses et tirer les fils, comme pour un céleri. Enfin, on le coupe en morceaux : plus il est taillé fin, plus il cuit vite. » La cuisson se fait dans du lait ou dans de l'eau, avec de la farine et du vinaigre pour qu'il reste blanc. « La préparation des cardons prend du temps, c'est ce qui leur donne un goût unique ! Cuisiner des cardons, c'est faire un véritable cadeau à la personne qui va les déguster », affirme Sonia Ezgulian.

## Festif et detox à la fois

La technique de Francis Fauvel, du restaurant parisien Aux Lyonnais ? « Les faire revenir dans du beurre moussoux, puis les cuire quarante-cinq minutes dans un fond de volaille. » Leur allié traditionnel reste la moelle de bœuf, pochée au bouillon puis posée en lamelles sur le légume gratiné qui baigne dans une sauce veloutée à base de bouillon de bœuf. Petit secret : un plat frotté d'ail donne à la préparation une touche bien particulière. Sonia Ezgulian, de son côté, aime revisiter le cardon façon terre-mer, « avec des échalotes, de la crème fleurlette, des coques et leur fumet, puis un soupçon de moelle par-dessus ». Quelle que soit la façon de le cuisiner, le cardon reste le légume star de décembre. Si on l'associe tant aux repas de fête, c'est que son goût amer est celui de la cynarine, ou acide dicaféylquinique, une substance qui aide le foie et la vésicule biliaire à remplir leurs fonctions. Festif et detox à la fois, voilà deux bonnes raisons de mettre le cardon au menu !

## Le bon accord



### Un lirac

Du grenache noir à hauteur de 50 %, de la syrah et du mourvèdre qui ont poussé sur un terroir de galets typique du Gard. Une belle puissance fruitée évoquant la mûre, une pointe de réglisse pour l'arrondir – qui fera écho à la tendreté des cardons – et une finale assez concentrée pour prolonger le plaisir.

> **Nessus Dorms 2011, Domaine Maby, 15,90 €.**



### Un châteauneuf-du-pape

Complexe à souhait, le terroir de Châteauneuf-du-Pape donne des vins riches et généreux, mêlant les fruits rouges, la violette et les notes épicées de poivre et de cannelle. La bonne idée : l'aérer deux heures avant dégustation, pour que ses parfums se développent, et le servir à 16 °C. Un accord classique qui fonctionne à merveille !

> **Domaine du Grand Tinel 2010, 20 €.**



### Un saint-joseph

Pour un accord boisé et tannique, idéal avec la sauce riche de cardons à la moelle. Les tanins assez fins enrobent le gras du plat, et la finesse des parfums de fruits rouges respecte la délicatesse du légume. Un joli travail pour un bon rapport qualité-prix.

> **Méveric, Domaine Richard, 16 €.**