

# *Y. Reynier*

LA TRADITION PROVENÇALE

## LES CARDONS



**Conserves Guinand**

Bd. Gilloux et Raymond - 84200 CARPENTRAS - France

Tél : 04 90 67 24 81 - Fax : 04 90 60 37 73

e-mail : [accueil@reynier-epicerie-fine.fr](mailto:accueil@reynier-epicerie-fine.fr) - internet : [reynier-epicerie-fine.fr](http://reynier-epicerie-fine.fr)

# LES CARDONS

## CARDONS POUR GOURMETS

**Définition :** ces conserves sont préparées à partir de variétés non épineuses aux côtes naturellement blanches et charnues (non creuses). La transformation ne peut se faire néanmoins qu'après une période d'étiolage nécessaire pour blanchir le légume. Ce sont les côtes (pétioles) qui sont mises en oeuvre et on les effile à la main avant de les couper en morceaux carrés de 3 ou 4 cm de côté.

**Origine :** région lyonnaise.  
**Epoque de fabrication :** novembre - décembre.  
**Couleurs :**

- du légume : clair, jaune pâle à beige grisé.
- du liquide de couverture : jaune très clair et limpide.

**Aspect du légume :** morceaux sensiblement carrés de 3 à 4 cm de côté.

**Saveur :** normale, franche et caractéristique du cardon.  
**Tenue :** tendre à moelleux.  
**Ingrédients :** cardons, eau, sel.  
**Pression interne :** entre -100 et -200 mb.  
**pH :** entre 5,1 et 5,2.  
**Stabilité :** produit stérilisé.  
**Allergènes :** aucun.

**Valeurs nut./100g :** Énergie KJ/Kcal : 54,6/13 Graisses : 0,45g Dont AGS : 0,02g Glucides : 1,5g Dont sucres : 0,71g Protéines : 0,69g Sel : 0,680g



## COEURS DE CARDONS

**Définition :** ces conserves, en bocal uniquement, sont préparées à partir du collet des cardons utilisés pour la présentation habituelle. On appelle "collet" la partie du pied où viennent s'attacher les côtes (ou pétioles). Ce collet est découpé en rondelles d'environ 1cm d'épaisseur, perpendiculairement à l'axe vertical du pied de cardon. Ces rondelles ont un diamètre allant de 3 à 5 cm.

**Origine :** région lyonnaise.  
**Epoque de fabrication :** novembre - décembre.  
**Couleurs :**

- du légume : clair, jaune pâle à beige grisé.
- du liquide de couverture : jaune très clair et limpide.

**Saveur :** normale, franche et caractéristique

du cardon : particulièrement goûteuse.  
**Tenue :** particulièrement tendre et moelleuse.  
**Ingrédients :** cardons, eau, sel.  
**Pression interne :** entre -100 et -200 mb.  
**pH :** entre 5,1 et 5,2.  
**Stabilité :** produit stérilisé.  
**Allergènes :** aucun.

**Valeurs nut./100g :** Énergie KJ/Kcal : 54,6/13 Graisses : 0,45g Dont AGS : 0,02g Glucides : 1,5g Dont sucres : 0,71g Protéines : 0,69g Sel : 0,680g



## CARDONS DE NOËL

**Mode de préparation :** cette recette est une préparation traditionnelle provençale que l'on sert en particulier au "gros souper" de la veille de Noël. Faites réchauffer à la casserole à petit feu en remuant avec soin ou bien au micro-ondes pendant 3 minutes. Avant de servir, rajouter quelques olives noires pour présenter votre plat.

**Origine du cardon :** région lyonnaise.  
**Epoque de fabrication :** novembre - décembre.  
**Aspect du légume :** légume coupé en morceaux sensiblement carrés de 3 à 4 cm de côté.  
**Aspect de la sauce :**

- couleur : gris brun ponctué de vert foncé (persil).
- épaisseur : moyennement épaisse.
- Saveur : légèrement assaisonnée à l'anchois au

sel.  
**Ingrédients :** cardons, eau, oignons, huile d'olive, anchois en pâte, farine de blé, ail, persil, amidon de maïs modifié, épices, sel, aromates.  
**Pression interne :** entre -100 et -300 mb.  
**pH :** 5,5 plus ou moins 0,3.  
**Stabilité :** produit stérilisé.  
**Allergènes :** anchois en pâte, farine de blé.

**Valeurs nut./100g :** Énergie KJ/Kcal : 242,8/58,3 Graisses : 4,02g Dont AGS : 0,61g Glucides : 4,2g Dont sucres : 1,29g Protéines : 1,38g Sel : 0,67g



## CARDONS À LA BÉCHAMEL

**Mode de préparation :** faire chauffer à la casserole ouverte, à petit feu, et ajouter du gruyère râpé à votre convenance lorsque le plat est bien chaud. On peut aussi faire chauffer au micro-ondes pendant 3 minutes. On peut aussi passer au four à 200° dans un plat préalablement beurré, pendant 15 à 20 minutes avec une pincée de gruyère râpé pour faire gratiner.

**Origine :** région lyonnaise.  
**Epoque de fabrication :** novembre - décembre.  
**Aspect du légume :** légume coupé en morceaux sensiblement carrés de 3 à 4 cm de côté.  
**Aspect de la sauce :**

- couleur : crème.
- épaisseur : épaisse à moyennement épaisse.

**Saveur :** franche et caractéristique de la sauce Béchamel où l'on retrouve les goûts entre autres,

du beurre, de l'emmental et de l'assaisonnement à la noix de muscade.  
**Ingrédients :** cardons, eau, crème fraîche, beurre, emmental, amidon de maïs modifié, sel, épices.  
**Pression interne :** entre -100 et -300 mb.  
**pH :** 5,8 plus ou moins 0,3.  
**Stabilité :** produit stérilisé.  
**Allergènes :** crème fraîche, beurre, emmental.

**Valeurs nut./100g :** Énergie KJ/Kcal : 324,8/78,4 Graisses : 6,11g Dont AGS : 3,6g Glucides : 3,3g Dont sucres : 1,02g Protéines : 1,8g Sel : 0,8382g

