

## Ragout de Cardes

pour 4 personnes -

On trouve des cardes vers la fin de l'hiver, et au printemps -  
Pour acheter un bon pied de cardes, appelé aussi Cardons,  
voilà ce qu'il faudra savoir:

Il vaut mieux 2 pieds moyens, qu'un seul très gros -  
Il y a beaucoup de pertes dans ce légume, car, il faudra  
enlever toutes les feuilles et aussi toutes les parties creuses  
des tiges (vers le haut -). On détache du pied chaque  
tige jusqu'au cœur, et surtout, il faudra enlever les fils  
en commençant du haut vers le bas, sans cela, on  
aura l'impression ~~de~~ désagréable dans la bouche de ne pas  
pouvoir avaler - On coupera chaque tige ensuite, et ainsi  
préparé en tronçons de 6 à 8 cm - Immédiatement, il faudra  
les plonger dans une bassine d'eau froide qui contiendra  
1 jus entier de citron pressé + les  $\frac{1}{2}$  citrons une fois pressés -  
(Ceci pour éviter de noircir, c'est comme les artichauts -)

Pour le Ragout, voilà les ingrédients:

- (x) 1 épaule d'agneau coupée avec les os à la soie, par  
votre boucher, ou 2 souris d'agneau bien charnues -
- (x) 2 oignons moyens pelés et coupés au couteau en  
petits morceaux.
- (x) 3 gousses d'ail - coupées aussi comme les oignons -
- (x) 1 boîte de 400g de chair de tomates de Provence -
- (x) 1 grosse C. à Soupe de Concentré de tomates -
- (x) 1 " C. à Soupe de feuilles de Coriandre fraîche  
haché fin avec un couteau de cuisine -





On commence comme suit:

x Dans une cocotte en fonte, contenant le fonds largement couvert, d'huile d'arachide, on fera revenir et dorer la viande sur toutes les faces, à feu assez vif, disons feu moyen pas trop fort, ça noircirait la viande en lui donnant un goût âcre et amer - Enlever la viande.

⊗ après ça, baisser le feu, mettre feu doux, et y verser les oignons coupés - (surtout pas l'ail encore!)

Quand les oignons seront transparents Rajouter la C. à Soupe de concentré de tomates en tournant avec 1 C. en bois et on y joignant  $\frac{1}{2}$  sucre pour enlever l'acidité - Attache juste 1 ou 2 minutes et verser la boîte de tomates (chair).

Toujours tourner avec la C. en bois, et quand ça bout, y Rajouter 1 grand verre d'eau + sel. poivre - Coriandre et ail haché -

x Pincez les tringons de cardes à l'eau claire et les Rajoutez dans la cocotte avec la viande dorée au préalable - (le ringage est important car il ne faut pas qu'il y ait encore le goût de citron -)

Couvrez la cocotte avec le couvercle et lorsque ça bout réduire le feu, en maintenant l'ébullition constante.

- ⊗ Il faudra compter 1 H  $\frac{1}{2}$  à 2 H de cuisson environ, mais surtout, contrairement à un pot. au feu, il faudra tourner de temps en temps pour que les ingrédients au fonds, n'attache pas.

Insérer un cardon, qui devront aussi, rester un peu craquants -

J'espère vous avoir bien expliqué et que le ragoût fera votre délice -  
Bisous Mamie

si vous souhaitez y rajouter des petites p. de terre, il   
faudra les y mettre au bout d'une heure de cuisson  
de la viande et des oignons.

Ceci, pour les retrouver entières et non pas  
en purée -