



CARDES AUX ANCHOIS

Ingrédients

1,500 kg de cardes + 8 anchois au sel + 1/2 litre d'eau + 1 jus de citron + 3 cuillères d'huile d'olive + 3 cuillères à soupe de farine + 1 bol de gruyère râpé + 1 peu de noix muscade + 2 cuillères à soupe de vinaigre + sel, poivre

Préparation :

La préparation de la carde est un peu longue, il faut enlever les parties vertes, ainsi que les filaments, et coupez en bouts de 4 à 5 cm à peu près, il faut les mettre dans de l'eau vinaigrée pour empêcher la carde de noircir.

Dès que la préparation est finie mettre les tronçons dans 3 litres d'eau auquel nous avons ajouté le sel, le jus de citron, portez à ébullition, lorsque les cardes s'écraient entre nos doigts c'est cuit...

Les égouttées et les mettre en attente. Pendant ce temps préparez la sauce, vous dessalez les anchois et nettoyez les filets sous l'eau froide, les mettre dans une marmite avec l'huile d'olive chaude, écrasez les anchois à la fourchette, y ajouter la farine, bien mélanger à feu doux et vous versez progressivement en remuant sans cesse 1/2 litre d'eau, la noix muscade râpée, vous ajoutez les cardes, le poivre et laissez mijoter 5 minutes pas plus à feu doux.

Vous retirez du feu et vous saupoudrez de gruyère râpé, vous mettez le tout dans un plat à gratin et vous enfournez 30 minutes à 200°. Et vous servez sur la table.

Bon appétit !