



En Algérie ou en Tunisie, le cardon se nomme «Taga» et on le mange volontiers en couscous.

L'empereur DES LÉGUMES

◆ **Confignon** Le cardon argenté épineux de Plainpalais est le seul légume suisse à bénéficier d'une appellation d'origine protégée (AOP). ———. KATIA STAEHLI

Impressum: Coop région Suisse romande, CP 518, ch. du Chêne 5, 1020 Renens 1; 021 633 41 11; info-sr@coop.ch; Rédaction: Cécile Cauderay (resp.)



Photos darrinwanslow.com

LE BLANCHIMENT, UNE ÉTAPE CRUCIALE

Semé en mai, le cardon pousse dès août et atteint son plein développement en octobre. On relève alors ses grandes feuilles piquantes pour les attacher et passer au blanchiment, qui peut se faire de deux manières: avec un sac à l'abri de la lumière (photo), ou en plaçant la motte dans une cave obscure. «Je préfère le faire blanchir dans les champs. Mais en fin de saison, nous le faisons en cave pour éviter tout risque de gel», explique Pierre Boehm.

(13 calories/100 g), riche en minéraux, potassium et calcium, et très riche en fibres. À Genève et jusqu'à Lyon, le gratin de cardon est l'un des plats traditionnels qui se mange la veille de Noël. Pierre Boehm recommande de le préparer soit avec de la béchamel, soit avec de la crème entière, en ajoutant du gruyère râpé. «C'est un légume si facile à préparer. En bocal, il est prêt à être consommé. Il faut juste l'égoutter, mais surtout pas le rincer, pour ne pas lui faire perdre son goût», recommande-t-il.

Éventail de recettes

Pierre Boehm aime aussi déguster ses cardons en velouté. «Je les mixe, puis je les passe au chinois. Ensuite, j'ajoute un peu de crème pour lier le tout et rendre cela encore plus onctueux. On peut aussi les manger en salade avec une vinaigrette, en quiche, ou encore selon la recette lyonnaise, avec de la moelle.» Pour les plus créatifs, le cardon s'accorde bien avec de l'agneau en tajine à la marocaine, avec des anchois pour une déclinaison en tian, avec du saumon en version tartare, ou encore avec de la truffe noire. À chacun de choisir la recette qui lui convient le mieux: le cardon se consomme de plein de façons. À vos toques! ●

Pierre Boehm est l'un des cinq producteurs genevois de cardon labellisé GRTA (Genève Région – Terre Avenir). À lui seul, il confectionne quelque 120 tonnes de la production locale, soit l'équivalent de 60%. «La culture du cardon, c'est 75% de déchets du brut au bocal», explique Pierre Boehm devant ses six hectares de cardons.

En gratin la veille de Noël

Originaire du bassin méditerranéen, le cardon a été importé en terre genevoise par des cultivateurs huguenots ayant fui le Midi de la France. Déjà apprécié du temps des Grecs et de l'Empire romain, c'est un légume très peu calorique

MAIS ENCORE...

De la conserve au bocal



Pierre Boehm est le quatrième de sa génération à cultiver le cardon. En 1998, suite à la fermeture de l'usine Gras, à Carouge, qui était l'unique filière de conditionnement du cardon – en boîtes de conserve – son père et lui ont racheté les marmites et le matériel. «Je ne pouvais pas me permettre de perdre toute ma production», se souvient-il. Puis le père et le fils ont imaginé conditionner le cardon dans des bocaux stérilisés. Un vrai succès, avec une amélioration de l'aspect visuel du produit et une qualité gustative supérieure à la clé.

Un légume pas près d'être oublié



À travers les siècles, le cardon a su conserver ses lettres de noblesse et ne jamais passer dans la catégorie des légumes oubliés. Chez Pierre Boehm, une fois récolté, il est aussitôt lavé, puis pelé avec des gants pour éviter ses épines féroces. Suit la découpe, la mise en bocaux, puis la cuisson au four à 110 °C. Ensuite, il n'y a plus qu'à l'apprêter selon sa recette préférée.