Cardons gratinés aux anchois

Préparation : 35 minutes Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 2 gros cardons - 10 anchois au sel - 1 gousse d'ail - 1 oignon - 25 cl de crème liquide - 25 cl de bouillon de volaille - 3 cuillères à soupe de farine - 2 citrons - sel, poivre

Préparation de la recette :

Laver, éplucher et effiler les cardons, puis les disposer dans une bassine d'eau froide mélangée au jus d'un citron.

Délayer 1 cuillère à soupe de farine avec le jus d'un citron, et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Verser le tout dans une cocotte, puis porter à ébullition. Y incorporer les cardons avec l'eau citronnée, puis laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Vérifier en les piquant avec une fourchette. Les égoutter, les détailler en dés, les réserver.

Rincer les anchois sous l'eau froide, ôter les arêtes et les essuyer avec du papier absorbant. Peler et hacher l'oignon et l'ail.

Dans une cocotte huilée, faire fondre les anchois avec l'oignon. Saupoudrer de 2 cuillères à soupe de farine et bien mélanger avec l'ail.

Préparer le bouillon, puis le verser avec la crème et les cardons dans la cocotte sans cesser de remuer. Laisser cuire à feu moyen durant 30 min.

Retirer du feu puis verser le tout dans un plat à gratin beurré.

Décorer en disposant les filets d'anchois sur le dessus puis faire gratiner au four sur position grill pendant 10 à 15 min en surveillant la cuisson.