

Velouté de cardes et autres légumes du jardin



“ Un velouté fort apprécié dont la recette a été puisée sur le blog intitulé ‘Jardins ouverts sur la vallée’. Depuis 2009, j’ai cette recette en attente... faute d’avoir des cardes. C’est une chose résolue puisque cette année, j’ai deux beaux grands (immenses) plants au jardin. ”

Les Ingrédients :

Pour 4 à 6 personnes :

- 2 belles [pommes de terre](#)
- 1 tout petit [céleri-rave](#)
- 1 [oignon](#)
- 2 gousses d'[ail](#)
- 2 à 4 branches de [cardes](#)
- 1 branche de [thym](#)
- 1 feuille de [laurier-sauce](#)
- 1¼ litres de bouillon de bœuf
- [dégraissé](#)
- 1 os à moelle
- 4 à 6 c. à soupe de crème fraîche
- 2 c. à soupe d’huile d’olive ou beurre demi-sel
- Sel et poivre
- Jus de citron

Les Étapes :

Épluchez, l’ail, l’oignon, le céleri-rave et les pommes de terre. Coupez ces en petits cubes. Rincez le vert de poireau, hachez-le finement.

Préparez les côtes de cardes : Enlevez les feuilles et les fibres des tiges (côtes). Coupez les tiges en tout petits tronçons transversaux que vous conservez dans une eau salée additionnée de jus de citron (cela évite l’oxydation de la carde).

Faites suer, pendant une dizaine de minutes, tous les légumes (à l’exception des cardes) dans un filet d’huile d’olive (ou du beurre).

Mouillez les légumes avec le bouillon. Ajoutez l’os à moelle et les cardes puis la feuille de laurier et la branche de thym. Amenez à ébullition.

Couvrez puis laissez cuire pendant au moins 45 minutes, sur feu modéré, afin d’attendrir les fibres des cardes.

Retirez l’os, récupérez la moelle que vous remettrez dans la soupe. Retirez la feuille de laurier et la branche de thym. Mixez. Assaisonnez si nécessaire.

Ajoutez la crème fraîche et servez très chaud.

Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

→ Le blog Les Jardins ouverts sur la vallée : l’[ancien](#) (sur lequel j’ai récupéré la recette) et le [nouveau](#) !

→ Vous pouvez cuire la soupe à la cocotte-minute. Le temps de cuisson est de 10 minutes à partir du moment où la soupape se soit activée.