

## Cardon

Cardon au naturel, appertisé, bt 3/1.

Le cardon se prépare en gratin, accommodé d'un roux au jus de viande et/ou à la moelle ou uniquement d'une sauce crémée. En cuisine, le cardon peut aisément se substituer à la blette.

Légume lyonnais par excellence, le cardon (ou carde) est répandu dans la région lyonnaise depuis le 17<sup>ème</sup> siècle. Pourtant, ce n'est qu'à partir du 19<sup>ème</sup> siècle qu'il prend vraiment racine dans la commune de Vaulx-en-Velin, considérée aujourd'hui comme la "capitale du cardon" (chaque année, une dégustation y est d'ailleurs organisée le 8 décembre). Plusieurs variétés ont été développées sur cette commune, comme le *cardon vert de Vaulx-en Velin* ou le *cardon Puvivis*. Malgré tout, la production de cardons en France reste faible, puisqu'elle se limite majoritairement à la région Rhône-Alpes. Cela peut expliquer que l'ensemble de nos offres proviennent d'Espagne. Conditionnées en boîte de 2,5 kg (boîte 3/1), la quantité nette de cardons à consommer, après égouttage, est de 1,4 à 1,56 kg (les 0,94 à 1,1 kg restant correspondent au liquide de couverture composé d'eau, de sel et d'additifs). Ainsi, vous pourrez

proposer entre 13 à 15 parts<sup>3</sup> pour les maternelles et primaires, et 9 à 10 parts pour les catégories d'âges supérieurs avec une boîte contenant 1,4 kg de cardons, contre respectivement 14 à 17 parts et 9 à 11 parts pour la boîte possédant 1,56 kg de cardons. On note par ailleurs des différences entre les valeurs énergétiques de nos offres (6 à 20 kcal pour 100 g), dues en partie aux écarts constatés au niveau de la teneur en glucides (traces à 4,7%). La nature des sols, l'exposition, les variétés de cardons utilisés lors de la culture peuvent être à l'origine de ces variations.

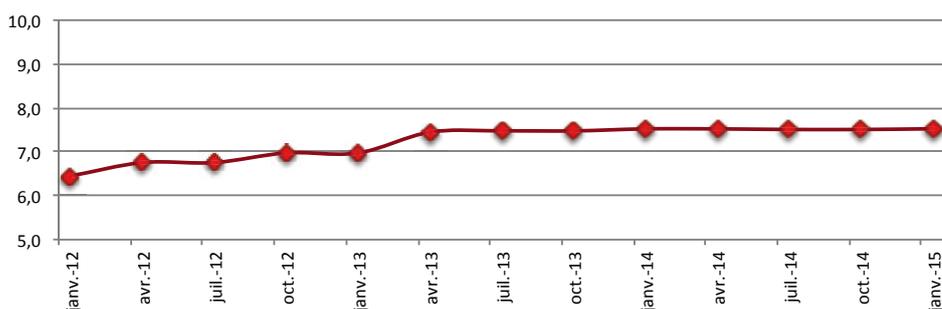
<sup>3</sup> Grammages recommandés à +/-10% : 100 g pour les maternelles et primaires, 150 pour les catégories d'âges supérieurs.



### Le saviez-vous ?

Ce n'est qu'à la fin du 17<sup>ème</sup> siècle que furent créées les premières variétés de cardons inermes, c'est à dire sans épines. Cela facilite la préparation de ce légume déjà difficile à nettoyer, mais certains vous diront que les variétés épineuses restent néanmoins les plus savoureuses. Il ne reste donc plus qu'à tester !

### Evolution de l'indice tarifaire 2012-2015



## Suggestions du chef

### ASTUCES / IDÉES

Pour une présentation originale, proposez vos cardons agrémentés de sauce pesto et de morceaux de tomates confites.

### THÈMES & RECETTES

**Terroir :** Gratin de légumes oubliés  
**La Méditerranée :** Tajine de bœuf aux cardons

## Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	Sel	Fibres	Industriels Marque
NUTRISSENS	269	6 kcal	0,4%	traces	1,2%	0,5%	0,7 g	NUTRISSENS RESTAURATION Jyrela
EPISAVEURS	28897	8 kcal	<0,5%	2,1%	<0,5%	0,5%	0,7 g	TABOADA GRUPO ALIMENTARIO Les délices du jardin
PRO A PRO	3449	20 kcal	0,8%	4,7%	<0,5%	1,3%	1,7 g	COVENTRA Le Maraichou
TRANSGOURMET	277004	20 kcal	0,8%	4,7%	<0,5%	NC	1,7 g	TABOADA GRUPO ALIMENTARIO Les délices du jardin

## Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de légume et %	Additifs Agents de texture	Industriels Marque
NUTRISENS	269	au naturel, en morceau, longueur >4 cm	cardon 62,4%	acidifiant, antioxydant	NUTRISENS RESTAURATION Jyrela
EPISAVEURS	28897	au naturel, en morceau, longueur 4 cm	cardon 62,4%	acidifiant, antioxydant	TABOADA GRUPO ALIMENTARIO Les délices du jardin
PRO A PRO	3449	au naturel, en morceau, longueur 4 à 6 cm	cardon 56%	acidifiant	COVENTRA Le Maraichou
TRANSGOURMET	277004	au naturel, en morceau, longueur NC	cardon 62,4%	acidifiant	TABOADA GRUPO ALIMENTARIO Les délices du jardin

	Référence	Mode d'emploi	Origine matière première Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
NUTRISENS	269	égoutter, disposer dans un plat à gratin, réchauffer au four 200°C 15 min	Espagne Espagne	1 ans	bt 3/1, poids net 2,5 kg, poids net égoutté 1,56 kg, 3 x 3/1	NUTRISENS RESTAURATION Jyrela
EPISAVEURS	28897	égoutter, assaisonner à votre goût	Espagne Espagne	4 ans	bt 3/1, poids net 2,5 kg, poids net égoutté 1,56 kg, 6 x 3/1	TABOADA GRUPO ALIMENTARIO Les délices du jardin
PRO A PRO	3449	égoutter, assaisonner à votre goût	Espagne Espagne	5 ans	bt 3/1, poids net 2,5 kg, poids net égoutté 1,4 kg, 6 x 3/1	COVENTRA Le Maraichou
TRANSGOURMET	277004	NC	NC Espagne	5 ans	bt 3/1, poids net 2,5 kg, poids net égoutté 1,56 kg, 6 x 3/1	TABOADA GRUPO ALIMENTARIO Les délices du jardin

### Références

#### Origine de la quenelle lyonnaise :

<http://www.guichetdusavoir.fr/viewtopic.php?f=2&t=3545&p=7363&hilit=origine&sid=ac14d8efa97c3d4483dea9423f889cca>

**Réglementation relative à la rosette :** art. 2.1.5.5, Code des Usages de la Charcuterie, de la Salaison et des Conserve de Viandes, édition 2011. IFIP- Institut du Porc.

**Réglementation relative aux quenelles :** art. 2.1.132, Code des Usages de la Charcuterie, de la Salaison et des Conserve de Viandes, édition 2011. IFIP- Institut du Porc.

**Le cardon :** origine et culture

<http://www.guichetdusavoir.org/viewtopic.php?f=2&t=52330>

**GEMRCN** (Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition), Recommandation relative à la nutrition, Août 2013

Base de données **AIDOMENU**, Evolutions tarifaires **SARA**, **Panel d'acheteurs de collectivités**