

Cardon  
*Épineux*  
genevois



## Les origines

Les Grecs et les Romains consommaient déjà le cardon. Les premiers le connaissaient sous le nom de lactos. Sauvage à l'origine, le cardon est devenu, grâce aux sélections des horticulteurs romains, un légume fin adapté aux différentes zones de production.

L'origine du cardon, tout comme celle de l'artichaut, a été l'objet de nombreuses controverses entre botanistes. S'agissait-il de deux plantes bien distinctes ou de deux plantes similaires sélectionnées différemment selon que l'on souhaitait en consommer le capitule floral (artichaut) ou les côtes/pétiotes (cardon)? L'hypothèse la plus vraisemblable désigne un seul et même ancêtre à ces deux espèces: le cardon sauvage, endémique dans le bassin méditerranéen (Midi de la France, Italie, Espagne, Grèce et Afrique du Nord).

## Au fil du temps

Le cardon a été amené par des cultivateurs huguenots du Midi de la France au cours du XVI<sup>e</sup> siècle. Il se cultivait à Plainpalais tout d'abord puis, suite à la révocation de l'Edit de Nantes en 1685 qui a provoqué l'arrivée de nouveaux émigrés huguenots, entre l'Arve et le Rhône et à la Jonction. Lors de ces vagues migratoires, de nombreuses variétés et espèces de légumes ont été introduites à Genève (poireau, côte de bête, artichaut, chou...).

Allogame, le cardon est une plante vagabonde: le pollen d'une plante ne peut pas féconder d'autres fleurs de la même plante. La pollinisation croisée engendre une diversité importante des types de cardon: les maraîchers parlent même d'une quinzaine de variétés. Parmi les principales, la fondation pour la conservation des espèces menacées, Pro Specie Rara, en conserve cinq bien distinctes: amélioré inerme, épineux argenté de Genève, épineux de Plainpalais, épineux argenté de Plainpalais et non épineux argenté de Genève. Au fil du temps, les maraîchers ont sélectionné, amélioré et cultivé le cardon.

Le plus connu et le plus fin, le cardon argenté épineux de Plainpalais, bénéficie d'une AOC. Il est le fruit d'une longue sélection entre les variétés de cardon plein inerme, cardon à côtes rouges, cardon plein blanc inerme, cardon Puvis d'Espagne, cardon épineux de Tours.

En France, la culture du cardon se concentre aux environs de Lyon. Les maraîchers y cultivent des variétés non épineuses (inermes) qui se différencient notamment par des côtes creuses. Mais les amateurs l'affirment: les variétés épineuses sont plus savoureuses!

## *Un savoir-faire genevois*

### **Evolution des surfaces et nombre de producteurs**

La production du cardon dans le canton de Genève a longtemps été déterminée par la demande des entreprises de transformation. L'entreprise Gras, située à Carouge, a été l'une des principales entreprises de transformation du cardon. La firme Hero a aussi longtemps conditionné le cardon épineux genevois en boîte de conserve.

C'est tout naturellement que l'association Cynara, de même que la démarche AOC pour le cardon, est née de l'intérêt des maraîchers de l'Union maraîchère de Genève (UMG). L'association regroupe tous les producteurs désirant produire du cardon épineux genevois répondant au strict cahier des charges de l'AOC.

On dénombre, dans l'ensemble du canton, une cinquantaine de maraîchers. Parmi eux, une dizaine produisent du cardon. Cynara compte 10 producteurs et un sélectionneur, répartis sur le territoire cantonal.

A Genève, ce sont en moyenne 7 hectares qui sont cultivés chaque année, produisant de 100 à 130 tonnes.



### *Maraîcher, maraîchage...*

Les légumes ont longtemps été cultivés aux abords des grandes villes, dans les zones humides et les marais. Les cultivateurs de légumes dans les marais aux environs de Paris sont ainsi à l'origine du nom de la profession.

## *La culture du cardon épineux genevois*

Le cardon argenté épineux de Plainpalais est une plante volumineuse dont la hauteur atteint 1 m 50. Les côtes sont larges et pleines, les feuilles sont vert brillant sur le dessus alors que le dessous passe de l'argenté au blanc mat.

Vivace, le cardon est une plante tout en contrastes : rustique et savoureuse à la fois.





Le semis se pratique en mai. Dès le début de son développement, la plante produit une longue racine, le pivot (10 à 12 cm à l'apparition des cotylédons), qui rend tout repiquage périlleux, raison pour laquelle le semis se pratique en mottes qui seront ensuite placées en champ.

La culture ne demande que peu d'attention ; elle réclame cependant des apports généreux de matières nutritives et d'eau. La plante se développe rapidement dès le mois d'août.

Au mois d'octobre, la plante atteint son plein développement : aspect trapu, côtes nombreuses, triangulaires et pleines. C'est le moment de songer au blanchiment qui rend le cardon tendre, savoureux, et permet de le conserver.

Le blanchiment consiste à priver la plante de lumière et peut se pratiquer de différentes manières :

- en champ : la plante est enveloppée dans un sac à l'abri de la lumière
- sous abri : les cardons sont placés avec leur motte dans une cave ou sous abri sans lumière. Les pieds doivent être arrosés et la température doit être de 10° à 12° C. Une aération régulière garantit le blanchiment. Cela permet de conserver le cardon jusqu'à Noël, période durant laquelle il se consomme traditionnellement.

### *Parcours d'une graine*

La production de graines est longue et demande une sélection sévère des pieds-mères. La qualité de la graine augmente avec l'âge de la plante. La première année, la plante ne produit pour ainsi dire aucune graine. Les semences de qualité se ramassent sur les plants dès la troisième année.

## La commercialisation

La fermeture de l'entreprise Gras en 1998 a sonné le glas de la conserverie de cardons de Suisse.

Mais le cardon argenté épineux de Plainpalais possède ses défenseurs. C'est ainsi que Pierre Boehm, maraîcher à Confinon, s'est lancé dans la fabrication artisanale de bocaux de cardons, alors que d'autres producteurs préparent des cardons frais épluchés prêts à consommer (4<sup>e</sup> gamme). Sur les marchés et dans les magasins, le cardon se décline sous différentes formes : frais, blanchi sous vide, précuit en bocal, prêt à l'emploi.

## Diététique

Le goût du cardon (*Cynara cardunculus* L.) s'apparente à celui d'autres espèces de la famille des composées : artichaut, topinambour. Cette caractéristique s'explique par la présence d'une forme particulière de sucre : l'inuline. La plupart des plantes constituent des réserves de sucre sous forme d'amidon (pomme de terre). Le cardon n'en contient pas. C'est l'inuline qui remplit ce rôle. Notez que l'inuline est tolérée par les diabétiques, car les enzymes indispensables à son hydrolyse font défaut chez l'homme ! Comme pour la plupart des légumes frais, l'apport énergétique du cardon ne dépasse pas 20 calories pour 100 grammes. Mais sa richesse en eau et en fibres lui confère un excellent pouvoir rassasiant. Le cardon se distingue par sa richesse en potassium, magnésium et calcium. Une portion variant entre 200g et 250g permet de couvrir 15 à 20% des besoins journaliers en ces sels minéraux.



## L'AOC

L'AOC est un signe de qualité réservé aux produits typiques ancrés dans une région qui leur donne un caractère spécifique et inimitable. Tous les produits AOC sont enregistrés par l'Office fédéral de l'agriculture et contrôlés par un organisme neutre et indépendant. Grâce à son enregistrement le 7 octobre 2003, le cardon épineux genevois est le premier légume suisse à bénéficier d'une appellation d'origine contrôlée. C'est le terroir et le savoir-faire qui caractérisent ses qualités gustatives.

Selon le cahier des charges de l'Office fédéral de l'agriculture, le «cardon épineux genevois AOC» provient uniquement de la variété «cardon argenté épineux de Plainpalais». Celle-ci est caractérisée par ses côtes fines, nombreuses et bien pleines, ses nombreux piquants et son feuillage bleu argenté. Son goût est défini par une saveur intense de légume-côte rappelant celui du cœur d'artichaut, avec une note de noix et de beurre doux.

A l'inverse des autres variétés, le cardon épineux de Plainpalais conserve une consistance ferme et croquante à la cuisson, avec une structure peu filandreuse, ce qui en fait sa typicité.



Les produits estampillés AOC répondent à quatre grands principes que le carton remplit sans faillir :

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Appellation d'origine contrôlée | Cardon épineux genevois, variété cardon argenté épineux de Plainpalais                   |
| • la tradition                  | cultivé à Genève depuis 600 ans  |
| • le terroir                    | sol meuble et profond<br>ensoleillement généreux<br>gelées tardives                      |
| • le savoir-faire               | variété adaptée et gustative<br>blanchiment de qualité                                   |
| • la typicité                   | sélection des pieds-mères et des graines<br>maîtrise d'une culture délicate et gourmande |



# Recettes

## Gratin de cardons épineux genevois

**Ingrédients :**  
**400/500g de cardons  
frais ou 200/250g  
s'ils sont prêts à l'emploi**  
**lait**  
**fromage râpé**  
**sel**  
**poivre**  
**muscade**

Variante :  
remplacer la sauce blanche  
par de la crème, parsemer  
de fromage râpé et gratiner  
comme ci-dessus

Vins conseillés :  
Pinot noir, domaine  
de Graves, Athenaz  
Pinot noir,  
Le Clos de Céligny,  
Céligny  
Gamaret, Domaine  
des Hutins, Dardagny

Eplucher les cardons, enlever les pointes et les parties latérales. Les couper en tronçons de plus ou moins 6 cm et tremper ces morceaux dans de l'eau et du lait afin d'éviter qu'ils s'oxydent.

Les cuire environ trente minutes dans de l'eau additionnée d'une goutte de lait. S'assurer de la cuisson avec la pointe d'un couteau. Les égoutter en gardant une tasse d'eau de cuisson pour la sauce (on peut préparer les cardons la veille et les tenir au frais).

Faire une sauce blanche avec l'eau réservée et du lait. Ajouter du fromage râpé, du sel, du poivre et un soupçon de muscade.

Ranger les cardons dans un plat à gratin beurré. Recouvrir de sauce, parsemer de fromage râpé et gratiner au four environ 30 min. à 200°C.

# Cardons

## *épineux genevois à la moelle*

**Ingrédients :**  
**400/500g de cardons**  
**frais ou 200/250g**  
**s'ils sont prêts à l'emploi**  
**100g de moelle de boeuf**  
**croûton de pain**  
**jus de citron**  
**lait**  
**fromage râpé**  
**sel, poivre**  
**persil haché**  
**muscade**

Vins conseillés :  
Assemblage rouge,  
Domaine de l'Etat  
Merlot, Domaine du  
Centaure, Dardagny

Préparer et cuire les lardons comme pour le gratin. Couper 100g de moelle de boeuf en tranches, les faire cuire 5 min. dans de l'eau salée. Dresser les cardons épineux genevois en pyramide sur le plat, garnir le tour avec les tranches de moelle, chacune posée sur un petit croûton de pain frit. Verser sur les cardons la sauce suivante : faire réduire un verre de bon jus ou fondre un peu de glace de viande, ajouter un morceau de beurre, le jus d'un demi-citron, sel, poivre, persil haché et faire bouillir le tout brièvement.

# Salade

## *de cardons épineux genevois*

**Ingrédients :**  
**cardons**  
**2c. de fond de cuisson**  
**2c. d'huile d'olive**  
**2c. de vinaigre de**  
**framboise**  
**1 pincée de sel**  
**poivre**  
**1 échalote**  
**10 tiges de ciboulette**

Vin conseillé:  
Pinot blanc, Clos des Pins,  
Dardagny

Préparer les cardons et les égoutter 5 min.

Pour la sauce, mélanger au fouet dans un bol : le fond de cuisson, l'huile d'olive, le vinaigre de framboise, le sel, 6 tours de moulin à poivre, 1 échalote hachée, 10 tiges de ciboulette hachée.

Incorporer les cardons égouttés à la sauce et laisser absorber 15 min. au réfrigérateur dans un plat couvert.

Dresser sur une assiette de la salade (chicorée rouge, endives et rampon) ; du jambon de Parme (2 tranches par personne) ; et les cardons nappés de sauce.

# Oeufs brouillés

## aux cardons épineux genevois

**Ingrédients**  
**pour 3 personnes :**  
cardons  
persil  
ciboulette  
3 ou 4 œufs  
demi-crème  
muscade  
paprika

Vin conseillé :  
Rosé, assemblage de Pinot  
et Gamay, Château du  
Crest, Jussy

Emincer les cardons égouttés (3 ou 4 min.). Préchauffer une poêle, y mettre une noix de beurre et saisir les cardons. Assaisonner et ajouter persil haché et ciboulette émincée.

Battre 3 ou 4 œufs avec un peu de demi-crème et une noix de beurre. Ajouter un soupçon de muscade et de paprika.

Ajouter ce mélange aux cardons saisis et remuer lentement pour brouiller les œufs.

# Soupe de cardons

## épineux genevois à la truffe noire

**selon une recette de Dominique Trebossen,  
chef des Curiades à Lully**

**Ingrédients :**  
cardons  
1/2 l de lait  
1 cube de bouillon  
de poule  
100g de beurre  
100g de farine  
2dl de crème double  
1c. à café d'huile de truffe  
noire  
20g de lamelles  
de truffe noire  
sel, poivre

Vin conseillé :  
Chasselas, Les secrets  
du Soleil, Dardagny

Après cuisson et égouttage, couper les cardons dans le sens de la longueur en fines lamelles.

Chauffer le fond de cuisson des cardons avec un coulis de tomates rondes et du basilic et 2 cs d'huile d'olive ainsi que 10 tours de moulin à poivre.

Faire revenir dans de l'huile 1 oignon haché et 2 gousses d'ail. Lorsqu'ils ont sué, ajouter les lamelles de cardons et laisser cuire 2 à 3 min.. Déglacer au vin blanc. Après réduction, ajouter le coulis et faire cuire encore 5 min.

Laisser refroidir le potage et servir en tasse. Saupoudrer d'oseille et de pignons grillés.

**PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES.**



[www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch)

**Edition et réalisation :**

AGIR

Union maraîchère de Genève

Association suisse pour la  
promotion des AOC et IGP



Jordils 3

1000 Lausanne 6

Tél. 021 613 11 31

Fax 021 613 11 30

e-mail : [info@agirinfo.com](mailto:info@agirinfo.com)

[www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)

**Photos :**

AGIR, Agri et Association suisse  
pour la promotion des AOC et IGP



Renseignements :  
Association Cynara  
Cardon épineux genevois  
Union maraîchère de Genève  
16 rue Blavignac  
1227 Carouge  
Tél. +41 (0)22 827 40 00  
Fax +41 (0)22v 827 40 19  
e-mail : [umg@umg.ch](mailto:umg@umg.ch)  
[www.umg.ch](http://www.umg.ch)