

# Poêlée de feuilles de chardon-Marie et sa brouillade de cardes

## **Ingrédients** *(pour 2 personnes)*

10 grandes feuilles de chardon-Marie

6 gousses d'ail

Huile d'olive

Sel, poivre

Pour la brouillade, compter 1 à 2 œufs par personne

## **Préparation**

Séparer le limbe de chaque feuille de la nervure centrale et en découper aux ciseaux le contour épineux, puis le couper en larges lanières. Réserver.

Découper les nervures centrales (ou cardes) en tronçons de 2-3 cm. Les réserver séparément.

Plonger les lanières de feuilles dans un fait-tout d'eau bouillante salée et les blanchir 10 à 15 minutes. Les retirer à l'aide d'une écumoire et les réserver, puis faire de même avec les cardes mais un peu plus longtemps, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Dans une poêle, faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'ail préalablement haché, puis ajouter les feuilles découpées. Faire cuire à petit feu pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps.

Casser les œufs et les battre dans un bol comme pour une omelette, saler et poivrer au goût.

Dans une autre poêle, faire revenir les cardes dans un peu d'huile d'olive. Lorsqu'elles sont bien chaudes, verser dessus les œufs battus et faire cuire en remuant avec une fourchette jusqu'à ce que les œufs soient pris en brouillade.

Dresser ensemble une portion de feuilles et une portion de brouillade sur une assiette et servir chaud.

*Note : pour une version plus méditerranéenne de la poêlée de feuilles, on peut y ajouter 2 cuillerées à soupe de raisins secs, ½ cuillerée à café de thym et quelques amandes.*

**Recettes : d'après Le Chemin de la Nature, formation du Cueilleur, et Bernard Bertrand, *Carnet de cuisine sauvage*, éditions de Terran, 2012.**