



Recette de Cardes proposée par Nicolas

Je sépare la feuille de la carde, je fends les cardes en deux, ensuite je les épluche de chaque côté.

Dans une sauteuse, je mets un peu d'huile d'olive pour faire revenir les cardes rapidement.

Puis je couvre d'eau, je laisse cuire dix minutes.

J'émince les feuilles grossièrement et je les ajoute à la cuisson.

Je laisse cuire 5 minutes, puis je verse les céréales : quelques flocons d'avoine, un peu de semoule ou du boulgour.

Puis j'ajoute des épices: curcuma, curry ou razel anout.

J'ajoute aussi quelques raisins secs et quelques noisettes ou amandes concassées.