

## Cardons panés



### Ingrédients (4 personnes)

4 grandes tiges de cardons  
2 gros œufs  
1 tasse de chapelure maison  
½ tasse de Li Vi Cinsy  
1 tasse de farine blanche  
sel, poivre  
huile végétale pour la friture  
1 citron

### Préparation

1. Préparer les cardons pour la cuisson : ôter les fils et la pellicule qui recouvre la face creuse,
2. Cuisez-les dans une grande marmite d'eau bouillante, salée et citronnée en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau. Égouttez, épongez et laissez refroidir. Vous pouvez les préparer la veille.
3. Pour les paner : farinez les cardons, passez-les dans l'œuf battu et assaisonné, enfin couvrez-les de chapelure mélangée au Vi Cinsy râpé
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Lorsqu'elle est très chaude, y déposer quelques cardons et les laisser frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.
5. Les égoutter sur une grille. Saupoudrer légèrement de sel et servir chaud ou à température ambiante avec des quartiers de citron, pour réveiller leur saveur d'artichaut.