



dessin

Poulet Vallée d'Auge

**1 vrai poulet fermier**  
**1 pot de 250 g (ou 500 g selon la taille du poulet) de crème fermière**  
**1 verre de cidre sec**  
**2 champignons de Paris frais par personne**  
**sel, poivre, muscade.**

## Le poulet Vallée d'Auge

Voilà un plat qui se perd ; régime et désaffection pour la volaille peuvent expliquer qu'il disparaisse tant des cartes de restaurant que des tables familiales. Pourtant, c'est une recette simple et toujours appréciée, ne demandant qu'un peu d'attention pour faire la sauce. Le succès est garanti à condition de n'avoir acheté que des produits de très belle qualité. Plat familial, les quantités sont variables selon le nombre de convives : gros ou petit poulet, beaucoup de sauce ou peu.

Il faut un vrai poulet fermier, qui, lorsqu'il cuit au four dégage une odeur irrésistible qui agace les papilles. Quand votre poulet est presque rôti, préparez la sauce. Dans une sauteuse faite revenir dans du beurre des champignons de Paris (2 par personne) frais coupés en grosses lamelles. Quand ils ont perdu leur eau et commencent à dorer, ajouter du cidre (1 verre). Laisser réduire, puis ajouter la crème fermière, avec sa matière grasse : toute autre crème ne peut réduire. Il faut en effet la laisser mijoter doucement pour qu'elle épaississe. Saler et poivrer, mettez une pointe de muscade.

Découper le poulet, disposer-le sur un plat chaud, puis verser la sauce et ses champignons sur les morceaux. Server chaud. Accompagner ce plat d'un cidre sec et d'une belle salade de saison, au vinaigre de cidre et parsemée d'échalottes et de persil ciselé.



## L'hellébore fétide et la rose de Noël

Rares sont les plantes qui fleurissent au coeur de l'hiver. Alors la floraison des hellébores se fait remarquer dès la fin décembre en sous-bois comme dans les jardins.

L'hellébore vert et l'hellébore fétide sont deux espèces sauvages indigènes. Elles poussent sur les affleurements calcaires du Pays d'Auge. Elles affectionnent les espaces un peu à l'ombre et au frais mais avec des sols bien drainés.

Les anciens éleveurs de bovins comme de chevaux les ont longtemps utilisées pour soigner leurs animaux en danger. Lorsque les autres remèdes n'avaient eu aucun effet, on pratiquait alors un « séton » : un morceau de racine d'hellébore était glissé sous la peau sur l'oreille, le fanon ou le paturon chez le cheval, et laissé en place plusieurs jours. Un abcès se forme alors, parfois le pus en sort et très souvent l'animal est guéri, sauvé... Ces deux hellébores, qui sont des plantes toxiques, ont été introduites au jardin, à l'écart des enfants.

La Rose de Noël ou Hellébore noir, originaire des Alpes, est cultivée dans les jardins pour fleurir la crèche aux fêtes de la Nativité en compagnie des Oreilles d'ours ou Pas du Pape. De nombreuses variétés pourpres, à grandes feuilles ou striées, ont été conservées. Elles peuvent se découvrir auprès de l'association Hellébore (61).