

ÉPAULE D'AGNEAU EN PAPILOTE



*1 épaule d'agneau, 1 verre de vin blanc, 1/2 jus de citron, 1 cuillerée à café d'huile d'olive
des herbes : persil, estragon, cerfeuil, menthe (feuilles), 1 échalote, de l'ail (selon les goûts) le tout haché (un demi verre à moutarde au moins)*

Notre credo, depuis que cette rubrique est commencée, est la simplicité, nous continuons dans cette voie : une épaule d'agneau (ou de gigot) en papillote, recette d'une simplicité biblique. C'est une façon très simple de préparer une belle pièce de viande et de la rendre très parfumée.

Il faut une belle épaule d'agneau pour 6 personnes, bien dégraissée par votre boucher. Réunissez ensuite les ingrédients et vous n'aurez guère de difficultés à préparer ce plat.

Préchauffez le four à 240°. Salez et poivrez la pièce de viande. Huilez une grande feuille d'aluminium et disposez l'épaule au milieu, puis répartissez toutes les herbes hachées. Formez la papillote et versez le verre de vin blanc et le jus de citron. Refermez hermétiquement et mettez au four une heure. Pour un gigot, le temps est fonction du poids.

C'est simple, sans graisse superflue et délicieusement parfumé.

Une belle salade, avec de fines échalotes, une pointe d'ail, est un bon accompagnement, mais je préfère une purée de pois cassés relevée d'un pincée de muscade. L'onctuosité de la purée accompagne mieux la viande.

On peut remplacer l'agneau par une cuisse de dinde... question de goût et de prix.

LA CAROTTE VIOLETTE



Carotte rouge, 1/2 longue, hâtive, de Lisieux, à petites feuilles, extra

A découvrir au Jardin Conservatoire de Saint-Pierre-sur-Dives.

La carotte telle que nous la connaissons aujourd'hui, n'a pas toujours été orange. Au XIX^e siècle, en Normandie de nombreuses variétés étaient cultivées, et même une carotte violette.

La première carotte orange a été obtenue au XVII^e siècle en Hollande.

Les variétés cultivées jusqu'en 1960 étaient très nombreuses : *Rouge de Caen, Rouge demi longue de Carentan sans coeur, Blanche à collet vert, Rouge Touchon, Rouge Saint Valéry, Rouge Nantaise améliorée, Violette, Jaune, Grelot, Demi-courte de Guérande, Obtuse.*

Au début du XX^e siècle, au mois d'avril, le lundi matin, Valentine se rendait depuis Grandmesnil au marché de Saint-Pierre-sur-Dives.

Lorsque le cheval était dételé de la carriole dans une cour de la rue de Falaise, elle parcourait le marché. Elle y vendait quelques douzaines d'œufs sous les halles, puis elle faisait ses « commissions ».

Enfin, elle se rendait chez le grainetier, installé sur la place. Et là, Valentine cherchait au milieu des sachets de papier, celui qu'elle ne trouvait qu'ici : son sachet de graines de carotte violette. Les carottes violettes arrachées au début de l'automne servaient exclusivement à confectionner la confiture de carottes, à laquelle elle ajoutait un quart de pommes sûres et qu'elle sucrant à peine.

Recette de la confiture de carotte violette d'une grand-mère du Pays d'Auge : « Préparer 1/4 de pommes sûres pour 1 kg de carottes. Ajouter 600 g. de sucre. Cuire jusqu'à la prise. Mettre en pots. »