



Pour 4 personnes:
 4 filets de saumon
 1 jus de citron, sel poivre
 1 œuf
 7 cuillerées à soupe de chapelure
 4 bananes
 4 petites tomates (pour la décoration)
 3 cuillerées à café de curry, beurre.

FILETS DE SAUMON EXOTIQUES

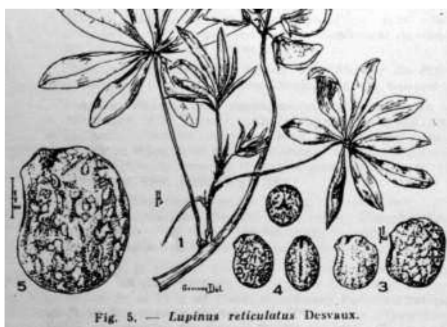
La consommation du saumon est devenue banale. A la crème, à l'oseille, grillé, il garnit désormais les tables sans grande originalité. Alors essayez un saumon « exotique ». Pour cela nous allons associer le poisson à des fruits et à une épice indienne, le curry. Surprise garantie, mais bon souvenir gustatif.

Commencez par arroser les filets (sans peau) de jus de citron, et attendez 10 minutes. Salez, poivrez.. Préparez une panure avec la farine, l'œuf et la chapelure et panez les filets avec cette préparation. Sur la grille du four disposez une feuille d'aluminium que vous aurez badigeonnée de beurre, déposez les filets et mettez le four en position grill (mettre une noix de beurre sur chaque filet si besoin). Retournez les filets quand ils sont grillés d'un côté. Pendant ce temps, faites revenir les bananes coupées en rondelles, salez légèrement, et faites les dorer des deux côtés et saupoudrez de curry au dernier moment.

Sur les assiettes disposez les filets de saumon bien dorés, déposez les rondelles de bananes avec une belle feuille de laitue et une tomate cerise, juste pour la couleur.

C'est inhabituel mais plaisant.

LE « CAFÉ DE JARDIN »



Quand tout va mal, que le temps est si mauvais que les paysans récoltent à peine de quoi nourrir leur famille, il faut chercher des cultures de substitutions.

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

Deux plantes ont été cultivées en Normandie pour remplacer le café dans les périodes de disette. Il s'agit d'une fève et du lupin, qui sont nommés couramment encore « café de jardin » par les anciens.

Auguste Chevalier écrit dans *Deux légumineuses cultivées*, « qu'en Basse Normandie, aux environs de Domfront (Orne), on cultivait dans un grand nombre de jardins paysans, deux plantes à l'usage exclusif de la fabrication du café, une fève et un lupin. [...] Les graines de toutes les espèces de lupin peuvent être employées après torréfaction pour faire des breuvages imitant le café .»

La préparation du café de jardin était très précise, comme en témoigne un habitant de Montviette : « Enfant, pendant et bien après la guerre, on nous envoyait récolter à la campagne deux ou trois rangs d'une fève très grande, cultivée pour le café. Les gousses étaient mises à sécher à l'abri. Ensuite, on les écossait, on en retirait un grain blanc, gros comme l'ongle du pouce. Le grilloir que l'on se passait de ferme en ferme ou que l'on empruntait à l'épicerie du village était un cylindre, qui tournait au-dessus de la braise à l'aide d'une manivelle. Nous, les enfants, devions entretenir le feu et tourner sans cesse. Ce café, très gras, était ensuite moulu selon les besoins avec un moulin à café à main. »