



*1 bonne boîte de sardines, une cuillère de mayonnaise, 1 échalote  
Quelques feuilles de persil plat  
Poivre, citron, 1 pointe de savora  
Quelques tranches de pain de campagne*

## TOAST À LA CRÈME DE SARDINES

Assez des biscuits à apéritifs, faisons original et goutu ! Avec peu d'ingrédients et un petit peu de temps offrez à vos invités un petit toast maison, vite fait et qui changera des habitudes apéritives.

Ouvrir une boîte de sardines à l'huile d'olive, sardines entières avec arêtes, elles sont meilleures que celles en filets. Enlever les arêtes soigneusement, écraser ensuite avec une fourchette la chaire des sardines.

Hacher très finement du persil plat, une échalote, une petite pointe d'ail. Mélanger le tout avec les sardines, ajouter une cuillerée de mayonnaise et la pointe de savora, du poivre (un tour de moulin), une pointe de curry.

Toaster des tranches de pain de campagne, frotter les avec une gousse d'ail et laisser tomber une pointe d'huile d'olive sur chaque tranche. Tartiner avec votre préparation de sardines. Déposer une portion de rondelle de citron pour le décor et pour la pointe d'acidité.

*Recette de Jérôme Chartier, chef du restaurant Le Globe, Rue des bains à Houlgate.*

## L'HERBE AUX MOUCHES

La mélisse officinale, appelée couramment citronnelle, a un parfum très prononcé, qui attire ou repousse les insectes, selon l'usage qu'on en fait.

La mélisse est appelée « herbe aux mouches ». Cela vient sans doute de son usage très répandu en Pays d'Auge. Pour éloigner les mouches à viande de leur étal, les bouchers utilisaient des rameaux de mélisse qu'ils achetaient fraîches sur les marchés. L'été, pour se protéger des moustiques et chasser les mouches, on dispose des bouquets de mélisse aux portes et aux fenêtres. On en fait aussi des préparations. Une famille de Montpinçon avait toujours un pied de citronnelle dans le jardin pour préparer des tisanes. Déjà au XI<sup>e</sup> siècle, le *Platearius*, livre des simples médecines, indique que « boire du vin où de la mélisse aura cuit évite la pamoison provoquée par le froid ».

Parmi les nombreuses préparations pharmaceutiques contenant de la mélisse, la plus populaire est l'extrait d'alcool connu sous le nom d'« eau de mélisse » utilisée pour les maux d'estomac. Mais la mélisse n'a pas qu'un rôle répulsif. En Seine-Maritime, pour réintroduire un essaim d'abeilles, appelées les mouches à miel au Moyen Age, dans une ruche vide, on frotte les parois avec de la mélisse.



*A lire dans Plantes remèdes en Pays d'Auge, Montviette Nature en Pays d'Auge.*