



## TARTARE DE THON ROUGE AIGRELETTE AU CITRON VERT

*Une auberge de pêcheurs, dans Lisieux, sur les bords de l'Orbiquet, un rendez-vous gastronomique à ne pas manquer. Surtout suivez la recette !*

Couper le thon en petits dés très fins, le mettre dans un saladier avec l'échalote ciselée très fin, la moitié de la ciboulette ciselée, quelques gouttes de Tabasco et de sauce anglaise, un demi citron vert, la mayonnaise, sel, poivre et bien mélanger et laisser macérer 2 à 3 heures.

Monter la crème comme une chantilly avec le second demi citron et le reste de la ciboulette, sel poivre.

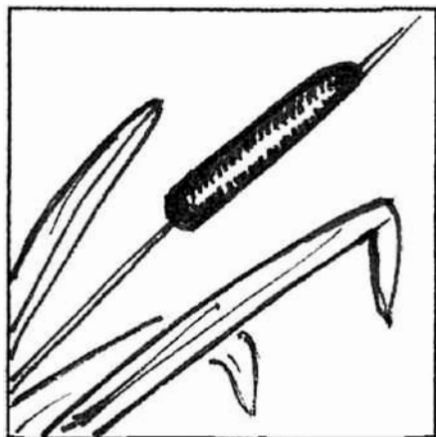
**Pour l'apéritif** : servir très frais dans des verrines, mettre le thon en premier et la chantilly au citron vert sur le dessus

**En entrée** : mouler le tartare dans un cercle inox, faire une quenelle de chantilly avec une c. à soupe et la déposer sur le tartare, agrémenté d'un coulis de tomate froid autour et une salade de Roquette.

*Recette d'Olivier Martel, restaurant L'Auberge du Pêcheur, à Lisieux, 02 31 31 16 85.*

### ingrédients pour 4 personnes

300 g de Thon rouge - 1 citron vert -  
1 échalote - 1 c. à soupe de mayonnaise - 1 c. à café de câpre fin  
25 cl de crème liquide - sel poivre  
du moulin - Tabasco - sauce anglaise - ciboulette ½ botte



*A lire dans Plantes cultivées en Pays d'Auge, Montviette Nature en Pays d'Auge, 2008.*

*A voir dans Le secret du coucou bleu, Montviette Nature en Pays d'Auge, 2009.*

## LA « LAÏCHE »

### une cendrillon parmi les plantes

La « laïche » fut remarquée au creux d'un fossé puis amenée à la table des grands autour d'un fameux fromage...

L'origine du nom « laïche » n'a pu être identifiée. Il désignerait l'ensemble des roseaux présents spontanément dans les marais du Pays d'Auge. Le mot s'est ensuite spécialisé pour ne plus désigner que *Typha latifolia*, massette ou quenouille.

L'histoire de sa culture est intimement liée à l'explosion fromagère du XIX<sup>e</sup> siècle en Pays d'Auge.

Le transport du livarot des campagnes vers les villes a nécessité des liens pour lui garder sa forme. Ces liens seront des brins de « laïche ». Le roseau fut prélevé dans les fossés et planté dans les mares des fermes. Tous les fermiers qui fabriquaient du fromage cultivaient la « laïche », dans une mare qui lui était réservée. Elle était protégée par une clôture afin d'empêcher les bêtes (vaches et chevaux) de s'en régaler.

En septembre, lorsque la plante a atteint sa taille maximum de deux mètres, les hommes coupent la laïche. Les femmes la nettoient et la mettent en botte pour qu'elle passe l'hiver au grenier. Lorsqu'elles sont sèches, les feuilles sont fendues en brins fins. Le livarot est alors entouré de cinq brins, ce qui lui a valu le surnom de « colonel ».