



DOS DE LIEU RÔTI AUX PISTACHES ET NOISETTES

A l'occasion de l'inauguration des « petites mairies » à la bibliothèque de Ranville, canapés, verrines et autres délicieux amuse-bouche nous furent servis. L'auteur de ces délices en était le chef cuisinier de la cantine scolaire de la commune. Ravis, nous lui avons demandé une recette simple et originale. A vous de la réussir.

Pour 6 personnes :
800 g de dos de lieu
100 g de pistaches décortiquées
100 g de noisettes décortiquées
une pincée de fleur de thym
sel et poivre au moulin
jus d'un citron vert
200 g de beurre doux

Broyer pistaches et noisettes et les mélanger avec le thym.
Incorporer le mélange au beurre en pommade
Saler et poivrer les dos de lieu
Enrober les avec le beurre parfumé
Cuire à 200° pendant 10 à 12 mn
En fin de cuisson verser le jus du citron à même le plat.
Servir avec le jus de cuisson.

Recette proposée par Maxime Feret, chef cuisinier de la cantine scolaire de Ranville



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

LA « SOUVERAINE »

La consoude ou « souveraine » pousse au pied des talus humides. Ramassée par les fermières, elle réparait les chairs.

Les témoignages décrivent l'usage soit de la feuille, soit de la racine de la consoude.

A Saint-Pierre-sur-Dives, les feuilles de consoude étaient posées en cataplasme sur les entorses, les fractures, les plaies. Elles avaient la vertu de reconsolider les chairs. La plante a notamment beaucoup été utilisée par les soldats pendant la première guerre mondiale. Mais aussi par les nourrices qui creusaient un petit dé dans la racine et l'appliquaient sur leur mamelon gercé.

Un témoin raconte la préparation de la racine de consoude :
« Maman m'a soigné un panaris. Elle est allée arracher la racine, l'a lavée sous la pompe, l'a grattée et cuite dans un petit fond d'eau. Ecrasée à la fourchette, la pâte est mise en cataplasme dans une gaze et gardée toute la nuit sur le panaris. »

La « souveraine » était aussi cueillie et mélangée au son en pâtée pour faire sortir le rouge aux dindons.