

PETITE SALADE FOLLE



Pour 4 personnes

4 kiwis

2 avocats

4 tomates séchées

4 tranches de jambon sec en chiffonnade

1 citron

coriandre ou persil plat

huile d'olive, vinaigre, sel, poivre

Petite salade sucrée-salée, avec des surprises gustatives.

Rien de compliqué : éplucher les kiwis, couper en tranches. Eplucher ensuite les avocats, couper la chair en tranches puis citronner pour éviter que l'avocat noircisse.

Choisir un joli bol ou une assiette creuse. Disposer les tranches de kiwi et d'avocat, ciseler le coriandre ou le persil plat. Ajouter les tomates séchées et la tranche de chiffonnade.

Pour l'assaisonnement, on peut se contenter de saler, poivrer et d'un filet d'huile d'olive. Pour ma part j'ajoute un peu de vinaigre, soit balsamique soit de xérès. Question de papilles évidemment.

Tout ça n'est pas grand chose, vite fait, mais entame agréablement un repas que l'on ne veut pas trop calorique.



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

L'AUBÉPINE

En Normandie, elle partage avec le prunellier le nom d'épinette, qui désigne un buisson épineux.

L'aubépine est un arbre consacré à la Vierge. On le trouve souvent autour du lavoir communal. On y mettait à sécher les linges du nouveau-né afin de lui assurer la protection de la Vierge. Près de Saint-Pierre-sur-Dives, pour le traitement des rhumatismes, on recommandait de frictionner l'articulation en cause avec des fleurs d'aubépine. Au Mesnil-Durand, le fruit de l'épine blanche en confiture soignait la bronchite. Charles Leroy rapporte, dans *Paysans normands au XVIII^e siècle*, que « pendant la nuit du 30 avril au 1^{er} mai, les amoureux plantaient sous la fenêtre de leurs fiancées des branches d'arbres ornées de rubans. Chaque branche avait sa signification. Le bouquet d'aubépine est un signe certain de rupture, parce que celle dont il a voulu faire sa compagne avait le caractère difficile et pointu comme une épine ».

La plupart des mares de plateau du pays d'Auge sont protégées par des épineux. L'arbuste le plus fréquent est le prunellier, vient ensuite l'aubépine.

La haie agraire était une marque de propriété chargée d'un fort pouvoir symbolique puisqu'un simple pied d'épine suffisait à servir de limite. Son bois très dur servait aux tourneurs, qui fabriquaient de la vaisselle en bois.