

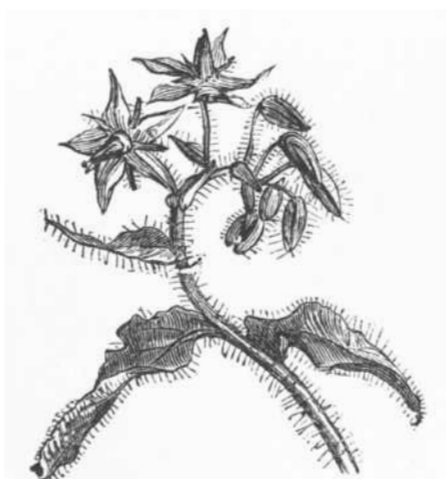


**1 fond de tarte feuilletée**  
**1/4 livarot (pas trop fait)**  
**1/4 camembert (pas trop fait)**  
**1 petit chèvre frais**  
**150 gr de crème fraîche, épaisse**  
**2 œufs**

## TARTE AUX 3 FROMAGES

Une tarte est chose aisée à réussir. Celle-ci, un peu plus surprenante dans son parfum, nous fait abandonner les fromages aux pâtes cuites habituelles pour des produits de chez nous. La seule astuce consiste à mettre les fromages au congélateur afin de les rendre aptes à une confrontation avec une râpe manuelle.

Râper livarot et camembert, écraser le chèvre frais et mélanger le tout avec la crème et les œufs. Mettre sel, poivre en fonction des goûts (les fromages sont déjà salés), finir par une pointe de muscade. Verser la préparation sur une pâte feuilletée. Mettre au milieu du four à température de 190°, environ 25 minutes (temps variable selon le four). Attendre que la tarte soit bien dorée. Servir avec une salade verte relevée d'échalotes et de persil ou quelques brins de cerfeuil, cela complète les saveurs fromagères de la tarte. Cidre sec obligatoire.



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

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

## LA BOURRACHE

La bourrache apparaît dans les recueils de cuisine médiévale comme une fleur mise en salade. Les jardiniers du Pays d'Auge ont conservé cet usage, mais l'utilisent aussi comme plante remède.

La bourrache est une plante vivace, aux feuilles vert foncé, parsemée de petits poils très raides mais qui ne piquent pas. Elles sont à la base de la recette de la sauce à la bourrache. Il faut piler une dizaine de feuilles tendres, ajouter une petite cuillère de sucre en poudre et trois cuillères à soupe de jus de citron. Arroser ensuite avec un peu d'eau bouillante juste pour ramollir la préparation. Cette sauce accompagne très bien le poisson.

Ses fleurs bleues apparaissent en mai. Elles colorent la salade verte.

Une famille de Ticheville connaît une préparation contre le rhume. La racine de bourrache, grattée et bien lavée, est bouillie avec du sucre. Ça fait comme un sirop. Il faut en avaler un verre, deux à trois fois dans la journée.

Ses fleurs en infusion luttent contre la toux.