



## TOURTE AUX FRUITS DE MER

La tourte est plus anglaise - la fameuse pie - que normande. Mais, pour une fois, empruntons à nos voisins cette recette. La tourte peut être faite avec différents ingrédients (rognons, émincés de volailles, etc.), je vous propose d'employer des fruits de mer. On en trouve congelés en sachet tout à fait acceptables. Si vous êtes courageuses ou courageux, à vous d'éplucher moules, crevettes, coques, calamars. Préparer la valeur d'un bol de béchamel. Réserver. Mettre une pâte feuilletée dans le moule à tarte un peu haut, piquer soigneusement le feuilletage avec une fourchette. Enfourner 20 minutes à 160° (précuisson).

2 rouleaux de pâte feuilletée, huile et beurre, deux sachets de fruits de mer congelés (moules, crevettes, calamars...) (les fruits de mer peuvent être frais : moules et coques épluchées, crevette roses, calamars en petits dés), 2 gros oignons pour un bol de béchamel épaisse : 80 g de beurre, 2 grandes cuillerées de farine, du lait, sel, poivre muscade

Faire fondre l'huile et le beurre dans une poêle un peu profonde, faire revenir les oignons hachés fins. Puis ajouter les fruits de mer frais ou congelés. Laisser cuire, saler, poivrer, muscade (s'il y a trop d'eau de cuisson, égoutter). Mélanger les fruits de mer à la béchamel puis verser dans le plat à tarte. Recouvrir avec le deuxième rouleau de pâte. Mettre au four 30 minutes à 190°. Sortir la tourte quand le feuilletage est bien doré. Servir avec un vin blanc sec.



## LE RAIFORT

Le raifort est-il un légume cultivé ou bien une plante sauvage poussant le long du littoral ? Longtemps, les botanistes se sont interrogés sur son origine...

Aujourd'hui, il est confirmé que le raifort est une plante qui provenait du sud-est de l'Europe et qui s'est naturalisée sur les côtes bretonnes et normandes. Des pieds de raifort se rencontrent ça et là à l'arrière des dunes tout le long du littoral. *Armoracia rusticana* est utilisé dès le Moyen-Age en Europe de l'ouest. Le capitulaire de Villis, attribué à Charlemagne, au IX<sup>e</sup> siècle, mentionne la culture des radices, radis et raifort.

L'usage du raifort est avant tout aromatique : il relève la saveur de plats chauds ou de viandes froides. Cependant, très tôt, il fut utilisé comme « herbe au scorbut ». Ses racines, profondes et fortes, se multiplient très facilement. Elles contiennent une forte proportion de vitamine C. Ce n'est sans doute pas un hasard si le raifort pousse encore le long des côtes : les marins du pays d'Auge en ont sans doute fait usage à bord des navires. Il suffisait de conserver les racines en saumure pour qu'elles durent toute la traversée...