

OMELETTE AUX COURGETTES



Ingrédients
pour quatre personnes
8 œufs
2 courgettes moyennes
1 gros oignon
4 gousses d'ail
huile d'olive, sel, poivre, cumin.

Parfois la paresse incline à simplifier les menus. Alors faisons simplement une belle omelette aux courgettes. Ce légume est bien meilleur revenu que cuit dans l'eau.

Prenez des courgettes jeunes, pelez en partie et enlevez les graines avec une cuillère à café. Coupez ensuite en petits morceaux. Dans une poêle faites revenir l'oignon haché finement dans de l'huile d'olive ; quand il est doré ajoutez les courgettes. Ne couvrez pas, sinon il y aura trop d'eau dans la poêle. Les légumes cuisent vite, les laissez brunir un peu. En fin de cuisson ajoutez le sel, le poivre, une pincée de cumin et l'ail écrasé.

Faites une omelette à raison de deux œufs par personne, quand elle est cuite, disposez les courgettes, sur la moitié et pliez l'omelette en deux. Servez chaud ou froid, c'est aussi bon.

Un petit vin espagnol, un rioja, devrait agréablement accompagner ce plat peu dispendieux et un tantinet paresseux.



Les haricots, introduits assez tardivement en Europe du Nord, sont tout de suite adoptés par les normands qui se nourrissent de pois et fèves. Consommés secs, ils sont le légume de l'hiver...

HARICOT DU SAINT-SACREMENT

Par similitude avec les pois et les fèves, les premiers haricots cultivés en Normandie seront appelés « fèves à visage, fèves peintes, pés, pois de mai »... Ils sont à rames et se mangent secs ou entre verts et secs. Leur gousse est parcheminée, elle ne se consomme pas. Au début du XX^e siècle, on trouve sur les marchés des variétés locales : « Coco de Caen » et « Pont-Audemer ».

En 1937, la Maison André Heusse, rue Pont-Mortain, à Lisieux propose aux jardiniers un « Flageolet Prolifique de Lisieux » et le « Coco de Caen ». Nous recherchons ces deux variétés. Jusqu'en 1960, les jardiniers de Lisieux cultivaient : le « Coco de Pont-Audemer ». Claude Mesnil, président de la Société d'Horticulture et maraîcher à la retraite, se souvient : « c'était un fameux haricot, on le cultivait sur nos terres, rue Roger Aini. A la fin de l'été, on le vendait sur les marchés de Lisieux et de Cabourg ».

On préparait le haricot « du Saint-Sacrement » en ragoût tout en racontant son histoire merveilleuse : celle d'un miracle survenu sur un coco blanc après qu'une vieille femme ait caché à leur pied l'ostensoir de l'église...

Les cocos sont parfois servis au menu de la Saint-Sébastien, le 20 janvier, lors du repas de la confrérie de Charité.