



Pour 4 personnes
 4 pêches pas trop mûres
 4 sachets de tilleul ou de verveine
 Glace à la vanille
 4 cuillerées de gelée de groseilles
 Du sucre roux

DÉLICES DE PÊCHES

Petit dessert simple, léger.

Choisir 4 pêches fermes.

Préparer une décoction de tilleul ou de verveine selon votre goût. Pour cela faire frémir les sachets (ou mieux des fleurs de tilleul ou des feuilles de verveine achetées en herboristerie ou venant de votre récolte personnelle) pendant 10 minutes sous un couvercle.

Laisser refroidir sous le couvercle.

Eplucher les pêches après les avoir coupées en quartiers.

Réchauffer l'infusion. Y placer les fruits sans bouillir.

Sucre à votre goût.

Quand les fruits sont tendres, les égoutter et les disposer dans une assiette creuse.

Laisser refroidir l'infusion, puis filtrer, mettre de la glace pilée (comme pour un thé glacé).

Servir les pêches avec deux boules de glace vanille et un peu de gelée de groseilles.

Le tilleul glacé et sucré comme la verveine sucrée sont aussi agréables à boire qu'un thé glacé. On peut le préparer avant mais il y manquera le petit goût de pêche.



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

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

DES PLANTES À SALADE

Les fleurs cultivées dans les bordures des jardins augerons n'avaient pas qu'un rôle ornemental. Elles servaient aussi à agrémenter la salade d'herbes du jardin.

Les témoignages écrits sur la cuisine médiévale nous apprennent beaucoup sur l'usage des herbes et des fleurs comme ingrédients principaux des salades de l'époque. Ainsi le sire de Gouberville, qui vécut dans le Cotentin au XVI^e siècle, parle de salades de « pourpié » et de « layctues ».

Des recueils culinaires anglo-normands des XIII^e et XIV^e siècles proposent des recettes à base de fleurs où l'aubépine, le sureau et la rose constituent l'élément essentiel.

Les gens du Moyen-Âge ornaient volontiers leurs salades de pétales de fleurs variées : mauves, bourraches, ligules (pétales) de souci, violette, pâquerette, pétales de rose.

Les augerons ont perpétué ces pratiques, avec des fleurs différentes toutefois : ainsi ils consommaient en salade les boutons floraux de salsifis, de capucines, dont les graines pouvaient remplacer les câpres.

Le vert de la salade est amené par la roquette, les feuilles de navets mélangées à la mâche.

La pimprenelle à salade fut un des premiers « légumes » vendu pour le semis dans le département de l'Orne au début du XIX^e siècle.