



JEUNES CAROTTES EN TARTE

Petite recette pour végétarien ou simplement pour un en-cas léger.

Essayer d'avoir des carottes de même taille c'est plus facile pour les mettre dans le moule et si possible des jeunes carottes plus tendres.

Peler les carottes, couper les en 2 ou 4 (si elles sont plus grosses) dans le sens de la longueur. Laver, sécher et effeuiller le persil. Faire revenir rapidement les carottes et la moitié du persil dans un peu d'huile d'olive. Puis quand elles sont un peu dorées, verser le jus d'orange, saler et poivrer, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Foncer un moule à tarte (rond ou en longueur), piquer la pâte avec une fourchette, disposer les carottes. Dans un bol, mélanger 10 cl de crème fraîche et un œuf, ajouter le persil restant (selon vos goûts, on peut mettre un peu de noix de muscade), du sel, du poivre. Verser sur la tarte. Enfourner à four chaud jusqu'à ce que la tarte soit dorée.

Une petite salade aux lardons et le repas est parfait.

Moule rond de 22cm
ou moule rectangulaire de 11 par 35
1 fond de pâte brisée
10 carottes nouvelles
1/3 de botte de persil plat
1 œuf
10 cl de crème fraîche
Le jus d'une orange
Un peu d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin.



Page extraite du *Médecin des pauvres*, 1914 (réédition)

PLANTES REMÈDES

A la maison, jusqu'après 1960, les petits maux du quotidien sont soignés avec des fleurs ou des légumes du jardin. Le long des talus, les plantes sauvages sont cueillies en des jours favorables et soigneusement ramassées dans une boîte en bois ou en fer pour les besoins de la maisonnée.

« Mon père m'emmenait cueillir des feuilles de sceau-de-Salomon sur les talus. Quand elles avaient bien séché à l'ombre, il les conservait dans une boîte en fer. Si on avait un panaris, il nous appliquait la feuille. On la gardait tenue par une petite toile propre. Ça guérissait très vite. » (Sainte-Marguerite-des-Loges)

« L'anis, on en avait dans le jardin. Pour les crises de foie, c'est anis et pain à soupe ! » (Saint-Pierre-de-Mailloc)

« Une tisane de laurier, quand on tousse, c'est plus radical que du sirop ! » (Montviette)

« Pour bien dormir, manger de la salade ou une pomme le soir. » (Pays d'Auge)

« Pour les rhumes et la toux, on allait chercher de la guimauve chez le père Landry » (Montviette)