

dessin Ian Dairinn



Poulet Vallée d'Auge

- 1 vrai poulet fermier
- 1 pot de 250 g (ou 500 g selon la taille du poulet) de crème fermière
- 1 verre de cidre sec
- 2 champignons de Paris frais par personne
- sel, poivre, muscade.

LE POULET VALLÉE D'AUGE

Voilà un plat qui se perd ; régime et désaffection pour la volaille peuvent expliquer qu'il disparaisse tant des cartes de restaurant que des tables familiales. Pourtant, c'est une recette simple et toujours appréciée, ne demandant qu'un peu d'attention pour faire la sauce. Le succès est garanti à condition de n'avoir acheté que des produits de très belle qualité. Plat familial, les quantités sont variables selon le nombre de convives : gros ou petit poulet, beaucoup de sauce ou peu.

Il faut un vrai poulet fermier, qui, lorsqu'il cuit au four, dégage une odeur irrésistible qui agace les papilles. Quand votre poulet est presque rôti, préparez la sauce. Dans une sauteuse, faites revenir dans du beurre des champignons de Paris (2 par personne) frais coupés en grosses lamelles. Quand ils ont perdu leur eau et commencent à dorer, ajoutez du cidre (1 verre). Laissez réduire, puis ajoutez la crème fermière, avec sa matière grasse : toute autre crème ne peut réduire. Il faut en effet la laisser mijoter doucement pour qu'elle épaississe. Salez et poivrez, mettez une pointe de muscade.

Découpez le poulet, disposez-le sur un plat chaud, puis versez la sauce et ses champignons sur les morceaux. Servez chaud. Accompagnez ce plat d'un cidre sec et d'une belle salade de saison, au vinaigre de cidre et parsemée d'échalottes et de persil ciselé.



NARCISSE DES POÈTES

Connus au XIX^e siècle sous le nom de « porions », les narcisses des poètes poussaient dans les prairies autour de Lisieux, Saint-Martin-de-la-Lieue et près de Vimoutiers...

Les anciens se souviennent d'avoir été cueillir les porions, à la fin du mois de mai. Leur floraison est bien plus tardive que celle du narcissus commun (mars). Son parfum et sa blancheur en font une fleur idéale pour orner la table des communions et les autels de la Vierge. Le botaniste lexovien Durand-Duquesnay le considérait comme une plante commune en Pays d'Auge.

Aujourd'hui, ces stations (terme utilisé en botanique pour désigner le lieu où pousse une plante) ont disparu sauf quelques pieds repérés à Saint-Germain-de-Livet, sous les pattes de chevaux.

Les botanistes s'interrogent : le narcissus des poètes est-il une plante spontanée ou une fleur échappée de jardins et qui s'est naturalisée dans les prairies ?

On voit ici le botaniste de l'Université de Caen, Michel Provost, venu observer cette station de Saint-Germain-de-Livet, sans qu'il puisse encore répondre à la question...