

*Recettes*  
**TRADITIONNELLES**

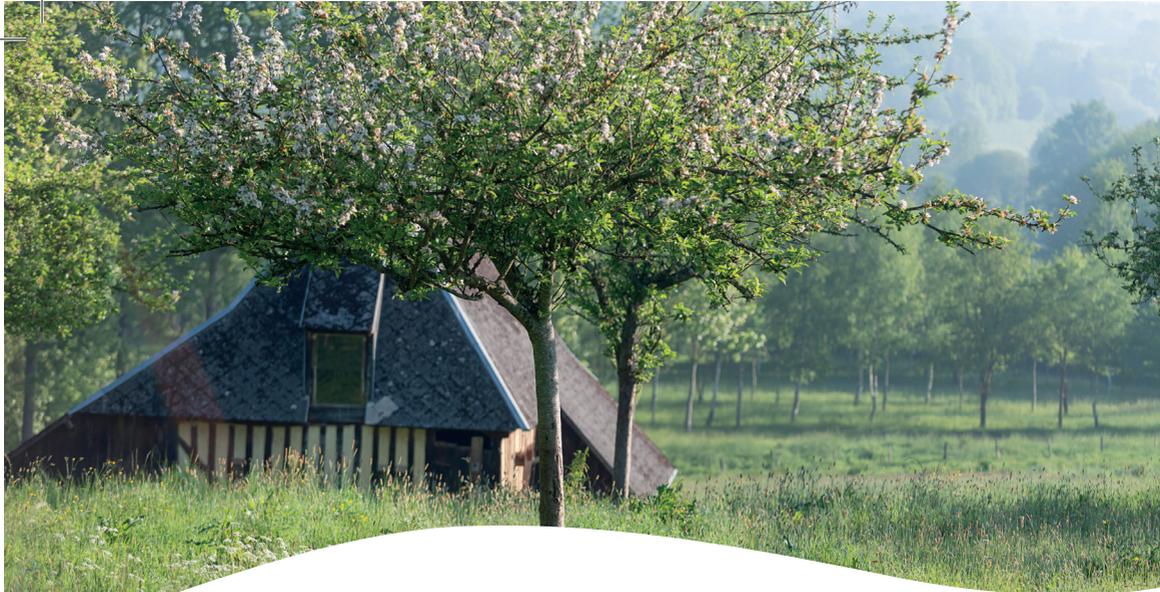


**SAVEURS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI...  
... POUR ÉVEILLER VOS PAPILLES ET DÉCOUVRIR LE TERROIR**

  
*Authentic*  
**NORMANDY**  
TOURISM LISIEUX AGGLOMERATION

VOTRE VIE  
ICI  
PREND TOUT SON SENS

*authentic***normandy**.fr



## *Gastronomie & Pays d'Auge. Un peu d'histoire locale...*

*« Les grandes tables du Moyen Âge laissent peu de place aux légumes. On y servait toutes sortes de viandes et particulièrement d'oiseaux capturés ou élevés comme les cygnes du marais de la Dives ou les paons engraisés au marc de pomme... (...) »*

*Le goût est très marqué par l'usage d'épices. Au XV<sup>e</sup> siècle arrivent dans les ports de Caen, Touques : girofle, graines de paradis, safran... ainsi que raisins, dattes, figues et oranges »*

*« Les légumes entrent sur les tables de la Renaissance. Le pays découvre les bettes, les asperges, les petits pois frais, les artichauts... La plupart des légumes se consomment en "asperges" ».*

*Au XIX<sup>e</sup> siècle, « en Pays d'Auge, on sert la soupe à tous les repas. Soupes vertes, le plus souvent dont le bouillon arrose la tranche de pain recuit, "le pain à soupe". Le dimanche et les jours d'inhumation, mijote sur le feu le "bouilli" ».*

*« La crème dans la cuisine normande est un luxe récent né du développement de l'activité laitière à la fin du XIX<sup>e</sup>. La ménagère utilise quantité d'autres sauces parfumées aux herbes du jardin. La cuisine au cidre reste exceptionnelle, parfois pour cuire les viandes ».*

*Au début du siècle, les Augerons « pouvaient encore savourer au petit déjeuner une tranche de "Norolle", délicieuse brioche mousseline, dorée au safran, faite avec la fleur de farine de froment et du beurre de premier choix. Cette douceur tire son nom de la paroisse, proche de Lisieux, où elle fut sans doute inventée ».*

*« Pour achever le repas, les Augerons ont inventé au fil du temps toutes sortes de liqueurs, digestifs et fruits à l'eau de vie conservés des années durant, dans de précieux bocaux, de jolies bouteilles, à l'abri de la lumière, au fond du buffet. Ces liqueurs et digestifs sont faits de fruits le plus souvent, parfois de plantes aromatiques. En limite sud du Pays d'Auge, quelques jardins conservent encore le pied de cassis à grains blancs ».*

*Source : Jardins Savoureux en Pays d'Auge – Montviette Nature*



## Quelques anecdotes Augeronnes

### Le Pays d'Auge, un pays de fromages...

**Comment évoquer la gastronomie de notre territoire sans mentionner les fromages emblématiques que sont le Camembert, le Livarot et le Pont-l'Évêque.**

L'origine de ces fromages reste obscure, ce qui a souvent laissé place à la légende. Selon une solide tradition, le Pont-l'Évêque est cité au XV<sup>e</sup> siècle dans une copie du Roman de la Rose. Vendu à Paris seulement vers 1600, il reste néanmoins le plus ancien des trois. Marie Harel s'est vue attribuer l'invention du Camembert en 1791. Il est pourtant mentionné dès la fin du XVII<sup>e</sup> siècle. Le Livarot, cité à la même époque, devient au XIX<sup>e</sup> siècle le fromage le plus consommé de Normandie. Les fromages riches en protéines étaient fabriqués à la ferme et étaient consommés avec la soupe et du lard salé, le matin et le soir.

Terroir d'excellence et de savoir-faire, la Normandie comptabilise aujourd'hui pas moins de 14 AOC - **Appellation d'Origine Contrôlée** - et AOP - **Appellation d'Origine Protégée** - ce qui en fait un des territoires les plus riches et les plus reconnus en Europe. Les AOC et AOP sont deux labels qui valorisent la qualité et l'authenticité d'un produit : ils désignent des produits alimentaires originaux qui tiennent leur spécificité d'un terroir particulier. Dans notre « Authentic Normandy », Le Calvados Pays d'Auge, le cidre Pays d'Auge, le Camembert de Normandie, Le Livarot et le Pont-L'Évêque font partie de ces produits labellisés.



**Au fil du temps, les produits et surtout les goûts ont évolué. Les modes de préparation culinaire sont aussi très différents. Jadis les quantités précises n'étaient jamais mentionnées.**

**Il est donc souvent difficile de « reconstituer » les recettes d'antan.**

**En voici quelques-unes facilement réalisables avec de bons produits frais :**

### LA SALADE D'ORANGES ET DE POMMES

C'est un dessert qui était servi avec un filet de Calvados sur les tables de Noël du Pays d'Auge jusque dans les années 1960.

### RECETTE DU BOUDIN NOIR

Il était cuit autrefois à la cheminée dans une marmite dans laquelle on disposait un lit de foin. Cette tradition existait encore il y a soixante ans...

### LE JOUR DU 15 AOÛT

À Montviette, à l'issue de la messe, on se réunissait au presbytère de la commune pour manger de la macreuse (espèce de canard).

## Poissons et crustacés



### Coques

**Ingrédients : 1/2 litre par personne.  
Persil, échalote.**

Mettre les coques dans une casserole, ajouter une échalote coupée finement et faire ouvrir en couvrant. Répartir dans les assiettes avec du persil haché.

Les coques sont excellentes froides en salade avec de l'oignon en rondelles. Plus original : faire un beurre d'ail et le laisser fondre sur les coques ouvertes et très chaudes (beurre d'ail : beurre, ail frais écrasé, échalotes hachées, persil, sel, poivre).



### Coquilles Saint-Jacques

**Ingrédients : Coquilles Saint-Jacques, crème, sel, poivre, muscade, chapelure, beurre.**

Mettre dans une coquille deux (ou trois) noix de Saint-Jacques escalopées, réserver le corail. Mélanger dans un bol une cuillère de crème par personne, sel poivre, muscade (légèrement) et répartir sur les coquilles. Parsemer de chapelure et mettre le corail dessus. Finir par une noix de beurre.

### Crevettes grises

Cuire à l'eau bouillante et salée, attendre 5 minutes après le premier bouillon.



## *Filet de maquereau à la crème ou au vin blanc*

**Ingrédients : 1 maquereau moyen par personne. Laurier, oignon, clous de girofle, sel et poivre.**

Faire cuire les maquereaux dans un court-bouillon avec laurier, oignon, clous de girofle, sel et poivre. Sortir les poissons, enlever l'arête centrale et les arêtes secondaires. Réserver au chaud. Préparer une sauce crème : faire fondre une noix de beurre, ajouter une cuillère de crème fermière par personne, une cuillère à soupe de câpres, une pointe de vinaigre de cidre et laisser épaissir doucement. Disposer les filets dans une assiette, puis verser la crème.



## *Moules à la crème*

**Ingrédients pour 4 personnes : 4 litres de moules, 4 cuillères de crème fermière, un petit oignon, 3 ou 4 clous de girofle, quelques brins de persil, une feuille de laurier, sel et poivre.**

Piquer l'oignon de clous de girofle, mettre les moules, ajouter la feuille de laurier, l'oignon, saler et poivrer. Faire ouvrir les moules en les couvrant. Quand elles sont ouvertes, mettre la moitié de la crème sur les moules, laisser fondre. Disposer les portions dans des petites marmites, et mettre une cuillerée de crème restante sur le dessus et du persil haché.



## *Sole trouvillaise*

**Ingrédients : 2 filets de sole par personne (à faire préparer par le poissonnier), deux cuillères de crème par personne, 25 g de crevettes décortiquées par personne.**

Fariner les filets de sole, les mettre à cuire dans une poêle chaude avec du beurre. Dans une casserole, faire fondre une noix de beurre, ajouter la crème, saler poivrer, puis mettre les crevettes épluchées. Disposer les filets dans une assiette individuelle et verser la crème et les crevettes. Persiller légèrement. Mettre au four à 180 degrés pendant 20 minutes.

## Viande



### Lapin au cidre

**Ingédients :** 1 lapin pour 8 personnes, aromates (laurier, thym, romarin, girofle, oignon, échalote, poivre en grain), 200 g de lardons, 2 oignons, 1 bouteille de cidre sec, sel et poivre.

Faire découper le lapin, mettre les morceaux à mariner une nuit dans le cidre avec les aromates. Sortir les morceaux, les égoutter puis les fariner. Filtrer la marinade, réserver. Dans une marmite (en fonte), mettre du beurre et une cuillerée d'huile. Faire revenir les oignons coupés grossièrement et les lardons. Quand ils sont à point, faire revenir les morceaux de lapin sur feu vif. Quand ils sont un peu dorés, ajouter la marinade, couvrir et laisser mijoter. Vérifier qu'il reste de la sauce, sinon rajouter du cidre. Sortir les morceaux de lapin et napper de la sauce.



### Poulet Vallée d'Auge

Extrêmement répandue aujourd'hui dans les restaurants et les tables normandes, cette recette ne date pourtant que des années 1960 dans l'« Authentique Normandie ».

**Ingédients :** 1 poulet pour 4 personnes, un pot de 250 g de crème fermière, 250 g de champignons de Paris, un verre de cidre sec, sel et poivre, muscade.

Faire rôtir un poulet. Pendant ce temps, émincer les champignons, puis les faire suer dans une poêle avec du beurre. En fin de cuisson, ajouter un verre de cidre, laisser réduire à petit feu tout en gardant un peu de sauce. Ajouter la crème et faire encore réduire. Saler, poivrer et ajouter un peu de muscade. Disposer les morceaux de poulet dans un plat et verser la sauce normande.

## Sauté de poule au cidre

« Servi le jour de la foire du Billot au café-restaurant du "Soleil Levant". Cette spécialité était cuisinée par Thérèse Corset qui en tenait la recette depuis 1930 d'une ancienne cuisinière de Vaudeloges ».

**Ingrédients : une poule, beurre, farine, cidre, eau de vie, bouquet garni, ail, tomates, chipolatas, oignons, champignons.**

« Découper la poule en ne gardant que les bons morceaux (la "cofraille" sera utilisée en pot au feu.). Faire revenir tous les morceaux dans un beurre bien chaud et les retirer quand ils sont bien colorés. Faire chauffer du beurre avec de la farine jusqu'à ce qu'il brunisse, pas trop. Eteindre. Remettre les morceaux avec du cidre et cinq cuillères d'eau de vie. Ajouter un bon bouquet garni, de l'ail, des tomates et laisser cuire tout doucement. En fin de cuisson, ajouter des chipolatas, des champignons, des oignons. »

Source : Jacky Maneuvrier in Histoire et Traditions Populaires du Billot, n°3, sept. 1983



## " Bouilli "

Recette par excellence de la région, il était cuisiné le dimanche et lors des repas d'inhumation. Ensuite il servait de base pour tous les repas de la semaine... C'est en fait un pot au feu fait d'une queue de bœuf, de viande maigre accompagné de ses légumes. Voici le témoignage et la recette de Denise, de Sainte-Marguerite-des-Loges, et de Marthe, de Montviette :

« Le meilleur serait " un bouilli " fait d'une tête de vache dont on a ôté les joues. Elles seront grillées à la poêle ou sur le gril. La viande est mise en même temps que l'eau, le sel et le bouquet. Les légumes sont mis à cuire en plusieurs fois. D'abord le chou, le poireau ou seulement les feuilles vertes, les carottes, le rutabaga. Les pommes de terre se mettent en dernier.

Le bouilli se sert en deux plats. Le bouillon est versé sur une tranche de pain recuit. La viande et les légumes sont servis en deuxième plat avec des cornichons au vinaigre de cidre ».

Source : Jardins Savoureux en Pays d'Auge – Montviette Nature



## Norolle (Brioche de Noël au Safran)

**Ingrédients pour une grosse brioche : suivre une recette traditionnelle pour faire une brioche, en plus 3 mesures de safran, 1 œuf.**

*« La trace de cette brioche a été retrouvée par Christiane Dorléans, mais sans la recette, difficile de savoir exactement comment elle était confectionnée. Aussi, après plusieurs essais, voici peut-être une solution pour avoir une brioche originale. »*

Réserver dans un bol assez grand deux cuillerées de farine, que vous mélangez avec le safran (2 petites doses) et la levure. Suivre ensuite la recette de votre brioche en ajoutant le contenu du bol. Avant de mettre au four, mélanger un jaune d'œuf avec une dose de safran et étaler la préparation avec un pinceau sur la pâte. Enfourner.

*Revue Le Pays d'Auge, 65<sup>ème</sup> année, n°6, novembre-décembre 2015*



## Teurgoule

**Ingrédients :** 2 litres de lait, 150 g de riz rond, 150 g de sucre, une cuillère à soupe de cannelle.

Mettre le tout dans un plat haut au four à 150° pendant 6 heures.

## Tartine de fraises

**Ingrédients :** Pain, fraises.

Découper de belles tranches de pain et y écraser à la fourchette des fraises. Sucrez légèrement les fruits écrasés.

Source : Jardins Savoureux en Pays d'Auge – Montviette Nature



## Confitures



### Jelée de Pommes

**Ingrédients : pommes, sucre, citron**

Choisir des pommes un peu sures, les couper en quatre, les couvrir d'eau. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser égoutter sur un linge. Peser le jus, pour 1 kg de jus, ajouter 750 g de sucre. Lorsque c'est cuit, déposer au fond du pot une rondelle de citron et verser la gelée dessus. Laisser reposer trois jours. La rondelle de citron est remontée sur le dessus du pot. Enlever la rondelle et fermer le pot.

Source : Jardins Savoureux en Pays d'Auge  
Montviette Nature

### Confiture de poires au vinaigre

**Ingrédients : 5 kg de poires, 1 kg de sucre, 1 verre de vinaigre de cidre**

5 kg de poires bien fermes de « collation » (= très sucrées), 1 kg de sucre et un verre de vinaigre de cidre. Eplucher les poires et les couper en quartiers. Les mettre à cuire avec le sucre et le verre de vinaigre. Cuire jusqu'à ce que les fruits soient roux et mettre en pots.

Source : Jardins Savoureux en Pays d'Auge  
Montviette Nature





*N'hésitez pas à vous rendre  
sur les marchés locaux  
de notre "Authentic Normandy"  
pour y trouver de bons produits frais  
issus du terroir.*

Un détour par les fermes, fromageries, distilleries ou cidreries de la région éveillera aussi vos papilles et vous aidera à l'élaboration de vos recettes.

**Les marchés de la région (en matinée) :**

**Lundi :** Saint-Pierre-sur-Dives

**Mercredi :** Bretteville-sur-Dives, Saint-Martin-de-La-Lieue et Orbec

**Jedi :** Livarot

**Vendredi :** Cambremer - Saint-Pierre-sur-Dives (Présence d'un poissonnier - Place du marché)

**Samedi :** Lisieux

**Dimanche :** Mézidon-Canon, Moyaux

**Dimanche de Pâques, de Pentecôte et tous les dimanches de 10h à 13h en juillet et en août :**  
Marché à l'ancienne à Cambremer

*... et des manifestations à ne pas manquer*

**Festival des AOC-AOP à Cambremer**

**Foire aux Picots de Lisieux**

**Marché du terroir au Village Fromager Graindorge à Livarot**

**Foire aux Fromages de Livarot**

**Salon du livre et de la Gastronomie à Livarot**

**Fête du Camembert Lanquetot à Orbec**

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

*Venir à Lisieux,  
cœur de Normandie,  
à 30 minutes de la mer  
et à 2h30 de Paris*



#### EN VOITURE

Lisieux est à

- 210 km de Paris par l'A13, **soit 2h30**
- 250 km de Rennes par l'A84, **soit 2h30**
- 100 km d'Alençon par l'A28, **soit 1h30**
- 95 km de Rouen par l'A13, **soit 1 heure**



#### EN TRAIN

Depuis la gare Saint-Lazare à Paris

- Ligne Paris-Lisieux-Deauville-Trouville-Cabourg
- Ligne Paris-Lisieux-Caen-Cherbourg



#### EN AVION

L'aéroport Deauville-Normandie

est à 30 minutes  
([www.deauville.aeroport.fr](http://www.deauville.aeroport.fr))

L'aéroport Caen-Carpiquet

est à 45 minutes  
([www.caen.aeroport.fr](http://www.caen.aeroport.fr))

Contactez-nous par mail ou par téléphone  
pour organiser votre séjour sur mesure

  
*Authentic*  
**NORMANDY**  
TOURISM LISIEUX AGGLOMERATION



Direction Tourisme Agglomération Lisieux Normandie  
11 rue d'Alençon - 14100 Lisieux - France  
Tél. : +33 (0)2 31 48 18 10  
[tourism.authenticnormandy@agglo-lisieux.fr](mailto:tourism.authenticnormandy@agglo-lisieux.fr)

*authentic***normandy**.fr