

# Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire

## Cap sur la Normandie !

Camembert, cidre, pomme, crème fraîche, confiture de lait... La liste est longue tant les spécialités culinaires en Normandie sont nombreuses. Il n'est donc pas étonnant qu'un concours lui soit dédié, celui des trophées de Léopard qui se dérouleront fin mai.

Petit tour gastronomique de cette région.

## Par quelles spécialités salées commenceriez-vous ?



L'agneau de pré-salé est caractéristique car le pâturage se fait sur les espaces recouverts par la mer lors des marées.



On ne présente plus l'escalope Normande, cette viande recouverte d'une sauce crème fraîche, moutarde, vin blanc et champignons.



La particularité de l'huître de Normandie est sa chair ferme (grâce aux marées) et son goût parfaitement iodé.



L'omelette soufflée de la mère Poulard est une institution mais aussi un spectacle à elle toute seule tant sa préparation est théâtrale !



La Normandie est la 1<sup>re</sup> région de France de pêche de coquilles Saint-Jacques. Elle a également deux labels rouges.



Le boudin noir est la spécialité de Mortagne-au-Perche, petite ville située au nord du Parc naturel régional du Perche.

## Les fromages en Normandie

La Normandie compte 4 fromages AOP. Arriveriez-vous à les reconnaître ?



1

A / Neufchâtel



2

B / Camembert



3

C / Pont-l'Évêque



4

D / Livarot

# La teurgoule, un riz au lait à la normande ?

La recette est simple : du lait entier, du riz et du sucre. Le tout est ensuite placé dans une jatte à bec en grès émaillé pour une cuisson au four très doux pendant près de 5h, de sorte que le riz soit complètement fondu dans le lait. La particularité ? L'utilisation de cannelle et de lait entier.

Le terme « teurgoule » signifie « se tordre la goule, la tête » car la dégustation de ce dessert se fait lorsqu'il est chaud.

Petit point historique : au milieu du XVIIIe siècle, la France subit un terrible épisode de famine. L'intendant de la ville de Caen, le baron de Fontette, décide de faire venir du riz en Normandie. Mais personne ne connaît cette céréale ! Le baron décide alors de faire imprimer des recettes pour aider les Normands à cuisiner le riz !



La teurgoule se déguste à une tranche de brioche fallue

## La confiture de lait s'invite au goûter

Savoureux mélange de lait de ferme et de sucre, la confiture de lait est originaire de Normandie. Au naturel, elle a un goût de caramel mais elle peut être aromatisée à la vanille, la noisette ou même à la noix de coco.



Alfajores, petits sablés argentins à la confiture de lait



Crêpes à la confiture de lait



Roulé à la confiture de lait



Moelleux à la confiture de lait



Pour les inconditionnels, la tartine à la confiture de lait

## Tarte aux pommes made in Normandie

### Ingrédients pour une tarte :

- . 1 rouleau de pâte feuilletée prête à l'emploi
- . 2 œufs
- . 50 g de poudre d'amandes
- . 1/2 verre à liqueur de calvados (facultatif)
- . 500 g de pommes
- . 100 g de sucre en poudre
- . 100 g de crème fraîche liquide
- . Quelques amandes effilées

### Étapes de préparation

- Étalez la pâte sur un plan de travail fariné puis garnissez-en un moule à tarte. Piquez à la fourchette. Préchauffez le four à 220°C.
- Pelez les pommes et ôtez-en le cœur. Épépinez-les et coupez-les en tranches assez épaisses. Rangez-les sur la pâte en les faisant se chevaucher légèrement. Réservez.
- Battez les œufs dans une jatte. Ajoutez-y le sucre, puis la poudre d'amandes, la crème fraîche et le calvados (facultatif).
- Versez l'appareil sur les pommes. Parsemez d'amandes effilées
- Mettez à cuire au four pendant 25 minutes.



Il existe plus de 400 variétés de pommes dans la région.

