

# NORMANDIE

La crème de la crème



Avec ses paysages variés, la richesse de son histoire et de sa culture, et sa gastronomie gourmande, la Normandie séduit de nombreux touristes.

De la pointe du Cotentin aux méandres de la Seine, du Mont-Saint-Michel au Tréport, la Normandie est avant tout plurielle. On se presse aux beaux jours sur ce territoire empreint d'histoire, de culture et de traditions, à la recherche d'authenticité et de beautés naturelles. Le temps d'une balade, nous partons à la découverte d'une partie de cette région, de la côte Fleurie, à l'entrée du pays d'Auge, jusqu'à Caen et les plages du Débarquement.

## Carte postale.



Des maquereaux au retour de pêche.



Le phare de Trouville-sur-Mer au bout de la jetée.



Le fromage Pont-l'Évêque qui bénéficie d'une AOP.



Pommiers bien garnis pour un cidre normand des plus savoureux, à consommer avec modération.



La promenade des planches de Deauville, en souvenir des réalisateurs et acteurs de cinéma.



Les célèbres parasols colorés de la plage de Deauville.

Avec ses célèbres Planches, ses parasols colorés, ses hôtels de luxe et son casino, Deauville est une escale incontournable. Pour une pause fraîcheur, on vous recommande un arrêt chez Martine Lambert, un glacier réputé à quelques pas de la plage. A côté de l'hippodrome, la villa Strassburger, avec sa façade en damiers et ses colombages, est une imposante demeure de la Belle Epoque. Construite sur l'emplacement de la ferme du Coteau, jadis propriété de Gustave Flaubert, elle se visite de juin à septembre sur rendez-vous. Pour vous restaurer, on vous propose de vous rendre à la Digue, à Villers-sur-Mer, ou vous pourrez choisir un bon morceau de viande cuisiné façon Normandie.



### **Plaisirs de la mer.**

L'exploration de la côte Fleurie se poursuit à Trouville-sur-Mer, port de pêche réputé. « On s'imprègne de son ambiance à la halle aux poissons où l'on trouve tous les produits de la mer fraîchement pêchés. Un bonheur ! » Ici le maquereau est la star et se retrouve à la carte des nombreux restaurants qui bordent les quais et la plage. Dans une petite rue du centre, on aime profiter du calme de Pipelettes & Co, « une petite pépite, à la fois salon de thé, boutique et lieu de restauration pour le déjeuner ». On arpente au passage les ruelles de ce village charmant où fut tourné, dans les années 1960, le film « un singe en hiver ».

### **Des fromages classés.**

La Normandie compte quatre fromages AOP, fleurons de ses nombreux produits laitiers : le camembert, le livarot, le neufchâtel et le pont l'évêque. Tous sont à retrouver à la fromagerie d'Annabelle, dans le centre de Pont-l'Évêque, « un village typique avec un fort côté épicurien ». Au rayon, crèmerie, d'autres produits locaux comblent les amateurs : beurre à la motte, crème crue, yaourt et fromage blanc. Mais la gastronomie normande ne se résume pas à cela. Sur la route vers Caen, nous faisons un détour par le Domaine Dupont où les pommes des vergers sont transformées en cidre, calvados, pommeau, givre (vin moelleux) et jus. Après une visite de la distillerie et des chais vient le temps de la dégustation, toujours agréable.

### **Une ville qui prend aux tripes.**

Cité aux multiples facettes, Caen est ancrée dans l'histoire, notamment contemporaine. Pour en prendre toute la mesure, on vous conseille une visite au Mémorial de Caen, « mémoire vivante » de la seconde guerre mondiale. Pour aller plus loin, l'établissement propose un circuit sur les plages de Débarquement où, les pieds dans le sable, un guide revient sur les événements d'août 1944. Le retour au présent se veut gourmand et nous prenons place à l'Embrosche pour notre dernier repas du séjour. Le restaurant fait la part belle à la gastronomie locale et nous nous laissons tenter par les tripes à la mode de Caen. Dans cette recette traditionnelle, les tripes cuisent de longues heures avec des légumes, du cidre et du calvados dans une terrine lutés. La Normandie ne manque décidément pas de surprises !

## GATEAU DE POMMES AU CIDRE

### Ingrédients :

2c à soupe d'huile de tournesol - 3c à soupe de sirop d'agave (ou 80 g de sucre de canne) - 2c à soupe de jus de pommes cuit dans le cidre (que vous prélèverez après cuisson des pommes) - 1 pincée de sel - 2c à soupe d'amandes effilées - 90 g de farine de sarrasin - 60 g de poudre d'amande - 25 cl de cidre de France demi-brut - 10 g de beurre - 1c à soupe de sucre de canne - 3 œufs - 4 belles pommes Golden.

### Préparation :

Éplucher les pommes, les couper en 2, ôter les pépins. Couper chaque demi-pomme en 3 gros quartiers et chaque quartier en 3 morceaux. Faire revenir le beurre dans une poêle et ajouter les pommes afin qu'elles caramélisent (à peine) 5 min. Ajouter les 25 cl de cidre et laisser mijoter à feu doux pendant 10 min, voir plutôt 20 min, sinon vos pommes resteront fermes. Verser la cuillère à soupe de sucre de canne. Pendant ce temps-là, mélanger les œufs avec le sirop d'agave (ou le sucre choisi), puis la poudre d'amande, la farine de sarrasin, l'huile de tournesol. Ajouter les pommes précuites sans le jus. Ajouter 2 c à soupe de jus de pommes cidré. Verser dans un moule à charnière ou un moule à manqué, beurré préalablement. Parsemer d'amandes effilées. Enfourner à four chaud th.180° (th.6) pendant 35 min. Laisser refroidir. Avec le jus restant de pommes et de cidre, imbiber le gâteau avec un pinceau, en plusieurs fois afin que le gâteau absorbe bien le jus. Déguster avec un verre de cidre bien frais.



## TRIPES A LA MODE DE CAEN

### Ingrédients :

1kg de gras-double - 1 L de cidre - 2 pieds de veau - 300 g de carotte - 200g d'oignon - 100 g de barde de lard - 3 cl de Calvados - 20 g de beurre - 1 gousse d'ail - 1 bouquet garni (persil, thym, laurier) - 2 clous de girofle - 1 pincée de quatre-épices - sel fin - poivre du moulin

### Préparation :

Taillez le gras-double en lanières et les pieds de veau en morceaux. Epluchez les carottes, puis lavez-les et émincez-les en rondelles. Pelez les oignons, piquez-en un avec les clous de girofle et coupez les autres en fins anneaux. Pelez la gousse d'ail et écrasez-la. Préchauffez le four th.6 (180°C). Tapissez une cocotte ou, mieux, une marmite en terre (trivière) avec les bardes de lard. Étalez dessus les carottes et les anneaux d'oignons. Répartissez ensuite les tripes et les morceaux de pied de veau. Ajoutez l'ail, le bouquet garni et l'oignon entier. Salez et poivrez. Aromatisez avec les quatre-épices. Mouillez avec le Calvados et le cidre. Parsemez avec le beurre, en noisettes. Lutez la cocotte ou la marmite, en collant le bord avec un peu de farine détrempée à l'eau. Faites cuire, à couvert, au four, à mi-hauteur, pendant 8 heures au moins. Retirez le bouquet garni et les morceaux d'os. Dressez dans un plat chaud, et servez, avec des pommes de terre cuites à l'anglaise en accompagnement.

### ASTUCES

Luter une cocotte, consiste à réaliser une pâte composée de farine et d'eau. Servez-vous de cette pâte pour sceller le couvercle d'une cocotte, vous aurez ainsi une cuisson à l'étouffée où les vapeurs d'eau resteront dans la cocotte.

