

Le meilleur de la Normandie

P. 44

Recettes
traditionnelles

P. 46

Produit du terroir :
l'agneau des
prés salés

P. 48

Balade gourmande :
24h à Caen

P. 50

Spécialité régionale :
le livarot

P. 52

Balade gourmande :
48h en Normandie

P. 54

Les incontournables
du cru : le bœuf
normand, le homard
des Minquiers,
la teurgoule, le poiré

TEXTES ET PHOTOS :
JEAN-PAUL FRÉTILLET



Cette eau-de-vie typique
de la Normandie est
obtenue par distillation
de cidre et de poiré, deux
boissons fabriquées
à partir des belles
pommes normandes !

Le livarot

de Lison Mansois
et Pierre Lemancel

Ce jeune couple élève des vaches normandes et transforme leur lait cru en livarot, camembert et pont-l'évêque.

À Orbec, près de Livarot, dans le Calvados, la neige pointe le bout de ses flocons. Dans les prés, l'herbe est d'un vert glacé. Les pommiers attendent le printemps comme les vaches de Lison Mansois et Pierre Lemancel, à l'abri sous l'étable. Les normandes ruminent leur foin. Après la traite du matin, la jeune paysanne a fabriqué ses fromages, des livarots, comme tous les mercredis. Le lundi, ce sont les camemberts, le vendredi les pont-l'évêque. Le samedi, c'est jour de marché à Bernay, dans l'Eure.

Un des plus anciens fromages normands

Comme le camembert et le pont-l'évêque, il appartient à la grande famille des fromages AOP (appellation d'origine protégée). Il est fabriqué avec du lait cru de vaches

Lison présente le livarot, cousin normand du munster.



JEAN-PAUL FRÉTELLET

de race normande, nourries une grande partie de l'année (au moins six mois) au pâturage.

Secrets de fabrication

« Le livarot se distingue du camembert par les ferments, le moulage, le temps d'égouttage et surtout l'affinage », explique Lison en brossant ses jeunes livarots dans son atelier à la ferme. Les fromages sont lavés avec de l'eau salée. Après trois semaines, la croûte se



Étape qui consiste à entourer le livarot de sa laïche (feuilles séchées de roseau).



Brossage à la main du fromage lavé à l'eau salée.



il est corseté avec des lanières taillées dans les feuilles séchées d'un roseau sauvage que l'on appelle la laïche. À point, la pâte ivoire du livarot est onctueuse, d'un goût puissant avec des notes animales et des arômes d'herbes séchées.

plisse, devient orangée comme la brique, poisseuse comme de la glaise. L'odeur du livarot se corse, comme celle d'un munster dont il est le cousin. En vieillissant, le fromage ramollit et s'affaisse. C'est pourquoi,

Découvrez d'autres recettes à base de livarot lors des finales du concours culinaire « Le Trophée des Léopards », les 31 mai et 1er juin à l'abbaye aux Dames, à Caen (marché de producteurs).

LA RECETTE ORIGINALE Nougat de livarot AOP

Recette du restaurant Stéphane Carbonne

8 PERSONNES PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 10 MIN REPOS 2 H

- 400 g de livarot • 30 g de tomates séchées
- 30 g de pistaches • 15 g de noisettes • 15 g d'amandes
- 3 feuilles de gélatine • Sel • Poivre au moulin

1. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 2 minutes.
2. Toastez les noisettes et les amandes dans une poêle jusqu'à ce que la peau brunisse en les secouant de temps en temps. Stoppez et frottez les fruits secs ensemble, enveloppés dans un torchon pour les débarrasser de leur épiderme.
3. Concassez tous les fruits secs grossièrement avec un couteau ou au mixeur. Taillez les tomates en petits dés.
4. Coupez le livarot en morceaux et faites-le fondre dans une casserole posée sur un bain-marie. Essorez les feuilles de gélatine et incorporez-les. Ajoutez les fruits secs et les tomates. Salez et poivrez. Mélangez bien pendant 1 minute.
5. Retirez du feu et versez la préparation dans un cercle de gâteau de 15 cm de diamètre posé sur un papier sulfurisé. Réservez au réfrigérateur pendant 2 heures. Servez sur un plateau à l'heure de l'apéritif ou du fromage.

La touche normande

Montez un chantilly avec une belle crème fermière normande et épicez-la avec un poivre très parfumé. Servez avec le nougat.



JEAN-PAUL FRÉTELLET

4 mini recettes au livarot

Pour 4 personnes

1 Gratin de légumes normand

- Taillez en rondelles 3 pommes de terre à chair ferme, 4 carottes, 1 panais et 1 poireau.
- Mélangez-les dans un plat à gratin avec 2 oignons émincés et 4 c. à soupe de crème fraîche.
- Salez.
- Enfourez à 180 °C pour 50 minutes.
- Ajoutez des tranches de livarot
- Faites fondre sans gratiner.

2 Gougère du pays d'Auge

- Versez 150 cl de lait dans une casserole avec 50 g de beurre en petits morceaux.
- Portez à ébullition et hors du feu, ajoutez 90 g de farine, puis 2 œufs, l'un après l'autre.
- Incorporez 150 g de livarot en petits dés. Salez et poivrez.
- Formez des petites gougères sur une plaque du four.
- Enfourez à 180 °C pour 12 minutes.

3 Tarte au livarot

- Étalez 250 g de pâte à pain (ou à pizza) sur un plan de travail fariné et foncez-en un moule à tarte.
- Couvrez le fond de tranches assez épaisses de livarot.
- Fouettez 2 œufs et 15 cl de crème fraîche.
- Salez et épicez selon votre goût.
- Versez l'appareil sur le fromage.
- Enfourez à 200 °C pour 10 minutes.
- Servez chaud avec une salade verte.

4 Œufs cocottes à la carotte

- Faites cuire 100 g de carotte dans un bouillon de légumes épice au cumin.
- Mixez-les avec 20 cl de crème fraîche et 10 cl de bouillon. Salez.
- Répartissez dans 4 ramequins beurrés.
- Cassez un œuf dessus et ajoutez des tranches de livarot.
- Enfourez à 180 °C au bain-marie pendant 12 minutes. Poivrez au moulin.
- Servez avec des petits lardons fumés.