

À 5 PETITES HEURES DE VOITURE DE BRUXELLES,
NOUS VOICI EN NORMANDIE POUR UN PARCOURS
AUSSI NATURE QUE GOURMAND.

Sur le chemin de la Saint-Jacques de Normandie



Notre périple nous mène dans La Manche et le Calvados, 2 des 5 départements de Normandie. La Manche, presqu'île qui s'étend du Mont Saint-Michel à la pointe du Cotentin, est une région verte, maritime, pittoresque et historique. Ce pays d'escapades, tout comme le Calvados, nous offre des trésors gastronomiques: coquillages, pâtisseries et confiseries au beurre et à la crème fraîche, teurgoule (confiture de lait), fromages, viandes, pommes, poires et dérivés...

Le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin

Ce parc de 145 000 ha réunit de sublimes paysages qui changent au fil des saisons: inondé en hiver, pâtures au printemps, lieu de promenades en bateau en été, mosaïque de couleurs flamboyantes à l'automne. Paradis pour une faune et une flore variées, il est un relais bien connu des ornithologues pour les oiseaux migrateurs. En bordure de ce site, découvrez la Ferme des Mares, hôtel-restaurant de charme où Mike Allen propose une cuisine très inventive et locale. Il organise également des cours de cuisine pour tous niveaux (8 pers. max.), dévoilant ainsi nombre de coups de mains et secrets, dans une ambiance très

conviviale. A 50430 Saint-Germain-sur-Ay, 00 33 2 33 17 01 02 ou www.la-ferme-des-mares.com.

L'huître de la baie des Veys, la spéciale d'Isigny

André-Gilles Taillepié, ostréiculteur fort de 30 ans d'expérience, vous expliquera la genèse des huîtres, vous guidera parmi les bassins de décantation et vous fera déguster ses remarquables produits. Grandcamp-Maisy, 00 33 2 31 22 45 45.

Escale à Port en Bessin

Capitale de la coquille Saint-Jacques, le 3^e port de Normandie offre des produits de première fraîcheur, pêchés de manière artisanale. La Saint-Jacques (pecten maximus) au label rouge doit être normande, avoir un diamètre de 11 cm, être entière, avec le corail et la coquille intacte. Elle a 2-3 ans quand on la récolte et ne se vend ici qu'à la criée, moins de 48 h après avoir été pêchée.



Pour être commercialisée, une huître doit avoir 3-4 ans. Bien charnue, elle présente $\pm 13\%$ de chair par rapport à son poids total.



La St-Jacques De Didier Robin (La chènevière)

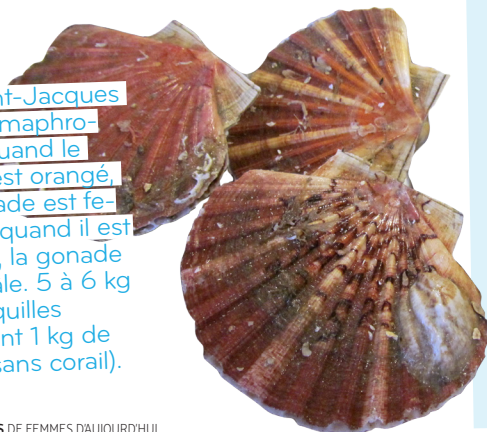
En beignets, avec minestrone de légumes

Mélangez de la farine, de l'eau, de la bière, du blanc d'œuf, de l'huile d'arachide et des algues, roulez-y des noix de Saint-Jacques, faites-les frire et servez avec un mirepoix de carotte, courgette et concombre sautés à l'huile d'olive et à la sauce soja, de la crème balsamique et du sel de Guérande.

Saint-Jacques panées sur carpaccio d'ananas

Panez des noix de Saint-Jacques émincées, faites-les frire et servez avec un carpaccio d'ananas à l'huile d'olive, au citron vert et au basilic, de la roquette et une vinaigrette d'agrumes.

La Saint-Jacques est hermaphrodite. Quand le corail est orangé, la gonade est femelle; quand il est crème, la gonade est mâle. 5 à 6 kg de coquilles donnent 1 kg de noix (sans corail).





Manifestations et visites gourmandes

▣ Festival Coquillages et Crustacés

A Granville, premier port coquillier de France, 29-30/9/12.

▣ **Mange ta soupe**, manifestation axée sur l'univers du potage, de la protection de la biodiversité et des relations humaines. Carentan, 24-28/10/12.

▣ Foire à la citrouille à Gavray

(www.gavray.fr). **Foire millénaire**

à Lessay (salons de la gastronomie, allée des rôtisseurs, festivals de l'élevage, tournons de gigots,

www.canton-lessay.com). **Banquet médiéval de Mortain** (www.mortain-tourisme.fr)...

▣ **Les Vergers de la Chapelle**, cidrerie et caves de Marie-Agnès Hérout, agricultrice biologique de cidre, calvados et pommeau selon une longue tradition familiale. Auvers, 00 33 2 33 71 07 89, www.herout-caves.com.

▣ **Le goût du large**, festival sur le thème de la mer. Port en Bessin-Huppain, 10-11/11/12.



Port en Bessin

3 RECETTES

> Beurre de calvados

Faites réduire, aux 3/4, 1 cl de pommeau et 2 cl de calvados, ajoutez 5 cl de crème, montez avec 100 g de beurre, salez, poivrez et servez avec une fondue de poireaux et des brochettes de Saint-Jacques, de jambon à l'os et de pomme.

> Fondants au chocolat, velouté au pommeau

Mélangez 100 g de chocolat noir fondu, 50 g de beurre mou, 100 g de sucre, 25 g de farine et 25 g de fécule de maïs, incorporez 3 blancs d'œufs en neige, versez dans des ramequins et faites cuire, 30 mn, au four à 170 °C. Servez avec une crème anglaise au pommeau (10 cl de lait, 10 cl de crème, 3 jaunes d'œufs, 60 g de sucre et 5 cl de pommeau).

> Saint-Jacques, sauce mousseline au pommeau

Pour 4 pers., faites un sabayon avec 4 jaunes d'œufs, 15 cl de pommeau, du sel et du poivre, incorporez 100 g de crème épaisse, versez dans des assiettes et décorez de 12 noix de Saint-Jacques sautées au beurre.

CHÂTEAU DE CHÈNEVIÈRE

Située au cœur d'un parc riche d'arbres centenaires, cette splendide demeure abrite un hôtel prestigieux **** et un restaurant gastronomique. Port en Bessin, 00 33 2 31 51 25 25, www.lacheneviere.com.



Sur les 400 variétés de pommiers en Normandie, ± 30 sont utilisées pour faire le cidre, le calvados et le pommeau.

Carpaccio de Saint-Jacques au confit de gingembre

Faites sécher le corail des Saint-Jacques 2 h au four à 80 °C, et réduisez-le en poudre. Faites confire 150 g de gingembre râpé dans de l'huile d'olive, nappez-en des noix de Saint-Jacques coupées en très fines lamelles et servez avec la poudre de corail, des herbes fraîches ciselées et du parmesan râpé.

LA VACHE NORMANDE EST LA SEULE À PORTER DES LUNETTES

