

# FLASH INFO !

## 1<sup>o</sup> TRIMESTRE 2022

**En cette nouvelle année, toute l'équipe LCMS vous souhaite une bonne santé ; du bonheur et la réalisation de vos vœux les plus chers.**

Nous espérons cette année riche en activités, loisirs, voyages, randonnées... au sein de notre association.

Hélas, pour le moment, le virus est bien trop présent sous ses différents variants ; si bien que nous avons été contraints d'annuler notre traditionnel rendez-vous de la galette.

L'assemblée générale ne peut pas être fixée, et nous ne pouvons rien programmer dans les jours à venir.

L'activité vannerie va à nouveau faire une pause, de même pour le tricot et la reprise des cours de yoga est différée.

Devoir renoncer encore à nos projets de vie associative nous laisse moroses.

Mais dès que la pandémie faiblira, nous croirons en des jours meilleurs et des moments à partager car n'oublions pas que la convivialité est le maître mot de notre association. Nous vous donnerons de belles nouvelles dès que ce sera possible. Prenez soin de vous. Avec toute notre amitié.

Pour compléter ce flash infos, voici une recette de cuisine ainsi qu'un article de Véronique sur une plante appelée autrefois en patois « herbe de la roue ».

### Atelier cuisine du 27 novembre 2010. Croustade aux fruits de mer.

Pour 4 personnes :

500 gr de coques      12 crevettes      20 moules      12 coquilles Saint Jacques  
Safran      ras el hanout (mélange d'épices de la cuisine orientale)      50 cl de crème.

Faire tremper les coques 1h 30 dans de l'eau froide avec du gros sel.

Laver les coquilles Saint Jacques à l'eau froide.

Cuire les coques 10 mn avec 1 échalote et une goutte d'huile d'olive, récupérer le jus.

Cuire les moules avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Débarrasser les crustacés de leur coquille.

Faire revenir les crevettes (coupées en 2) et les Saint Jacques (coupés en 4), dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Réserver.

Vider ensuite le jus des coques dans la poêle, faire chauffer et ajouter tous les crustacés, ajouter une pincée de safran et ras et hanout plus la crème. Laisser mijoter à feu doux.

Répartir dans de petits moules à bords hauts. Recouvrir de pâte feuilletée (il faut que le rond de pâte soit plus large que le moule et retombe sur le bord du moule). Cuire 15 mn thermostat 6.



## **CONNAISSANCE DES PLANTES DU JARDIN**

La Rue, encensée puis disparue : Parmi ses noms populaires, on trouve « Herbe de grâce, car elle fut une panacée, herbe à la belle-fille, pour ses propriétés abortives, Rue fétide ou Rue puante pour son odeur » et encore Rue domestique, Rue des jardins.



« En étudiant les textes anciens, on s'aperçoit que la Rue y est systématiquement mentionnée : au XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles encore, elle était une panacée. » Au XIII<sup>e</sup> siècle des textes expliquent comment elle aiguise la vue et l'éclaircit. Sa trace remonte jusqu'aux médecins de l'antiquité qui la disaient douée pour combattre toutes sortes de poisons et venins en plus de ses propriétés antispasmodiques et antiseptiques. « Alors pourquoi cette soudaine disparition des jardins ? Est-ce en raison de sa réputation d'anaphrodisiaque ou bien son statut de plante abortive, dont on allait discrètement chercher l'onguent chez la sorcière, bien souvent une sage-femme, qui a jeté sur elle le discrédit ? Ou est-ce simplement son odeur désagréable qui a causé l'oubli dans lequel elle est tombée ? » La Flore Bonnier la décrit comme un médicament dangereux qui peut causer de graves accidents et qui entrait autrefois dans la composition de plusieurs remèdes empiriques que l'on croyait à tort efficace contre la rage. Elle dit par contre que « deux poignées de cette plante placée dans les matelas d'un lit suffit à éloigner les punaises. » Elle aurait ainsi la propriété d'éloigner les parasites et M. Galetier nous avait raconté qu'on en mettait dans l'eau des poules pour éloigner les maladies. Moi, ce sont ses feuilles que je préfère : elles sont très divisées et chaque division est ovale, avec la partie la plus large au sommet, pour ce qui concerne les feuilles terminales. La plante mesure entre 40 et 70cm de haut et se perpétue par les ramifications de sa tige souterraine.

La Rue Graveolens ou Rue fétide dont on parle ici est une espèce appartenant à la famille des Rutacées dont on a décrit plus de 700 espèces dans les régions chaudes et tempérées de la Terre. On en trouve beaucoup en Australie et dans le sud de l'Afrique. Elle s'appelle Rue en Anglais, Raute en Allemand et Ruta en Italien.

Côté cuisine, les romains l'incorporaient dans la composition du moretum : pâte cuite à la façon d'un pain avec ail, coriandre, fromage, huile d'olive et vinaigre.

(Source de documentation : Flore Bonnier et l'Herbier oublié de Bertrand Bernard)

