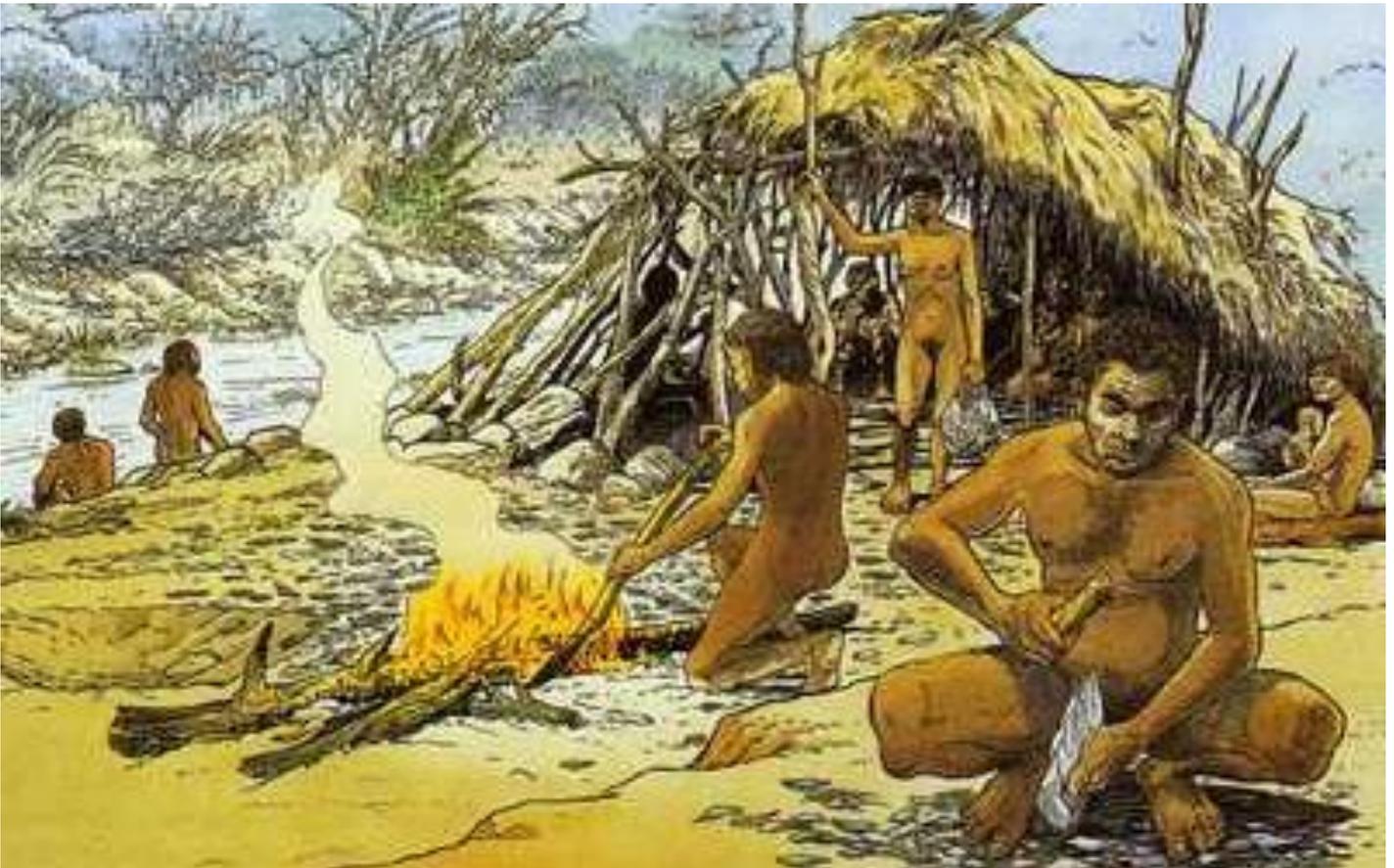


# GORGE DE LOUP : Il y a 12 000 ans !

A la fin du Paléolithique, des chasseurs-cueilleurs précédés de quelques chiens remontent la vallée du Rhône. Ces Homo Sapiens maîtrisent le feu mais n'ont encore pour outils que des « bâtons à fouir » et quelques pierres taillées qu'ils ont fabriqués avec du silex ramassé en chemin.

Depuis le bord du plateau de la Duchère, ils découvrent une zone marécageuse drainée par de petits ruisseaux qui se jettent dans la Saône toute proche. Des grenouilles sautent sur des nénuphars et des couples de canards couvent dans des roselières. Sur les pentes du vallon de Gorge de Loup des bois de chênes, aulnes et tilleuls alternent avec des clairières où poussent des **pissenlits**, des noisetiers et des fougères. La petite troupe installe un campement un peu en hauteur sur les contreforts du plateau.



Les roseaux et le bois fournissent l'abri et alimentent le feu. Les fougères apportent le confort. La pêche, la chasse et la cueillette fourniront une subsistance abondante et variée. Ils pourront faire figurer au menu en fonction des saisons : grenouilles, escargots, racines de nénuphars, **pissenlits**, **chicorées**, **asperges**, **racines diverses**, **choux**, **orties**, **ail**, **menthe**, **persil**, **arroches**, glands et noisettes. Des œufs de canne ou un brocheton compléteront parfois l'ordinaire





Ces hommes fréquentent les lieux suffisamment longtemps pour que les ruisseaux en période de crue et les glissements de terrain ultérieurs charrient et rassemblent dans la plaine de Vaise une quantité importante de silex taillés.

En dehors des racines de nénuphars dont nous avons perdu l'usage, beaucoup des végétaux qui poussent spontanément sur les lieux quand ils arrivent comme les **choux**, les **chicorées** et toutes sortes de racines comme les **panais**, les **salsifis** ou les **carottes** seront domestiqués dès la période suivante bien avant l'arrivée des Romains. Ces plantes cultivées de longue date ont toujours leur place dans nos potagers d'aujourd'hui mais d'autres comme les **arroches**, les **pissenlits** ou les **orties** répondent encore au vocable de soi-disant mauvaises herbes.

En souvenir de ces lointains ancêtres, pourquoi ne pas mettre au menu des recettes dont ils se régalaient déjà : **Salade de Groin d'âne et Soufflé aux pointes d'asperges !**

### Le groin d'âne aux lardons

C'est le pissenlit que l'on appelle groin d'âne à Lyon. La garniture traditionnelle de cette salade fait appel aux croûtons aillés et aux lardons.

**PRÉPARATION :** 20 minutes **CUISSON :** 10 minutes

Pour 4 personnes

- 800 g de pissenlits
- 1 grosse gousse d'ail
- 2 tranches de pain de campagne un peu rassis
- 200 g de petits lardons découennés
- huile, vinaigre, sel et poivre

1. Nettoyez soigneusement les pissenlits et lavez-les en changeant l'eau deux ou trois fois. Essorez-les et mettez-les dans un saladier. Salez, poivrez et mélangez.

2. Pelez la gousse d'ail et frottez-en les

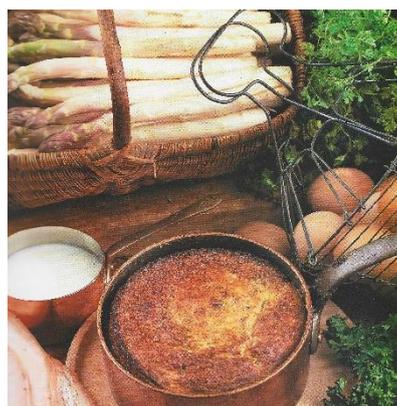
tranches de pain. Écroutez-les et taillez-les en petits carrés. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez les lardons et faites-les rissoler 5 minutes en les remuant bien.

3. Versez-les sur les pissenlits. Remettez la poêle sur le feu sans la nettoyer, ajoutez les croûtons aillés et faites-les également dorer en les remuant. Versez-les aussi sur la salade.

4. Remettez encore la poêle sur le feu, versez-y 2 cuillerées à soupe de vinaigre et portez à ébullition en déglaçant avec une spatule. Versez le tout sur la salade, mélangez intimement et servez aussitôt.

Vous pouvez enrichir cette salade de rondelles de saucisse fumée à pocher.

BOISSON CONSEILLÉE : BEAUJOLAIS



### Le soufflé de jambon aux pointes d'asperges

Loin des plats de bistrot du mâchon, cette entrée raffinée fait référence aux menus soignés de la cuisine bourgeoise.

**PRÉPARATION :** 35 minutes **CUISSON :** 40 minutes

Pour 4 personnes

- 300 g de jambon cuit
- cerfeuil et persil plat
- 250 g de pointes d'asperges cuites
- 70 g de beurre
- farine
- 50 cl de lait
- noix muscade
- 4 œufs

chapelure  
sel et poivre blanc au moulin

1. Passez rapidement le jambon au mixeur, puis incorporez à la purée obtenue 2 cuillerées à soupe de persil haché et autant de cerfeuil. Ajoutez également les pointes d'asperges cuites, bien égouttées, coupées en très petits tronçons.

2. Préparez une béchamel très peu liquide avec 50 g de beurre, autant de farine, le lait, sel, poivre et noix muscade. Lorsqu'elle est cuite, retirez la casserole du feu et laissez tiédir. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes.

3. Versez la béchamel dans un saladier, incorporez-lui d'abord les jaunes d'œufs un par un en mélangeant bien, puis la préparation jambon-pointes d'asperges. Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les en dernier.

4. Beurrez un moule à soufflé et poudrez-le de chapelure. Versez-y la préparation et lissez le dessus avec le dos d'une cuiller. Faites cuire dans le four, d'abord une dizaine de minutes à chaleur douce, puis 30 minutes environ à chaleur plus forte. Servez sans attendre.

BOISSON CONSEILLÉE :  
POUILLY-FUMÉ