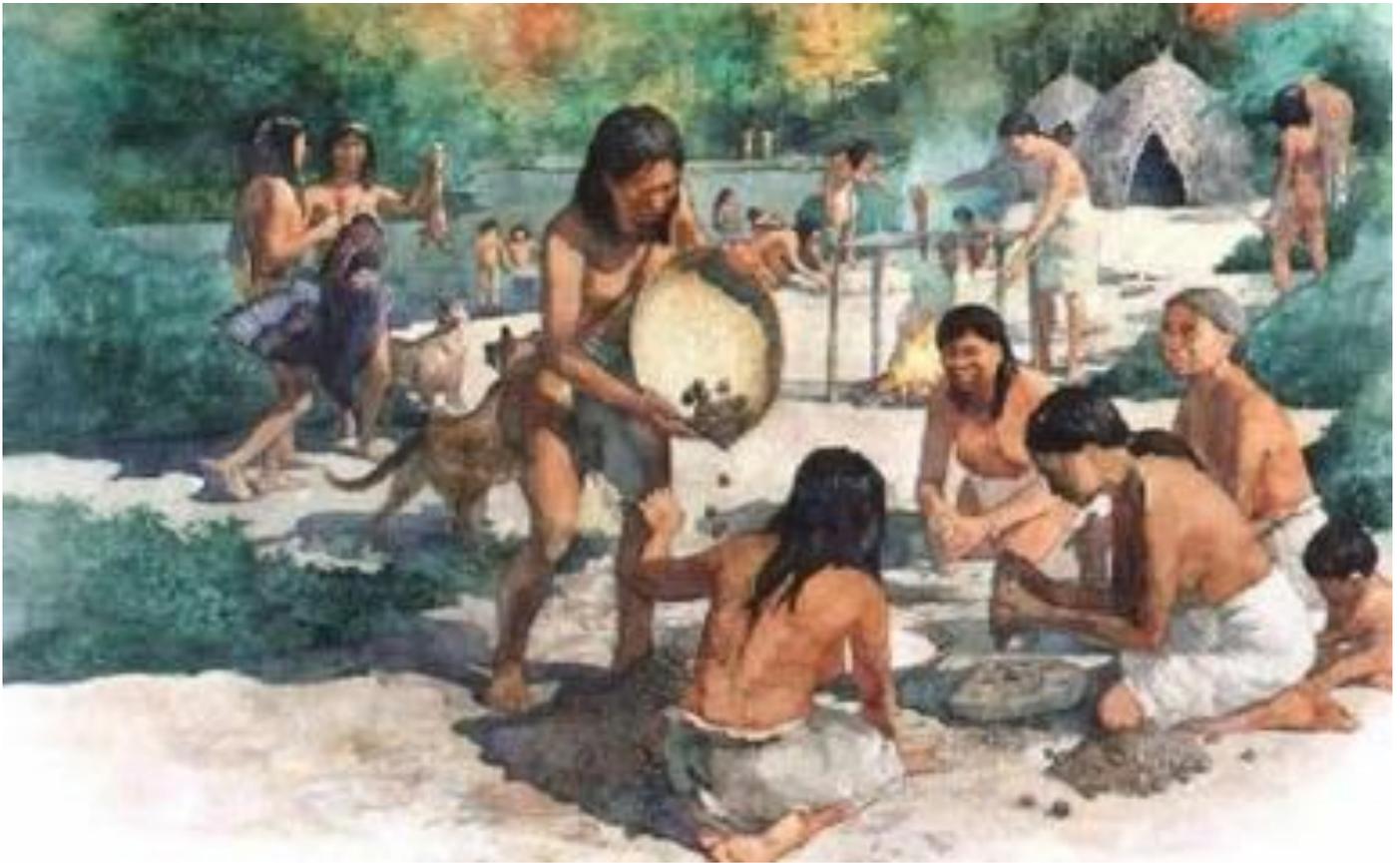


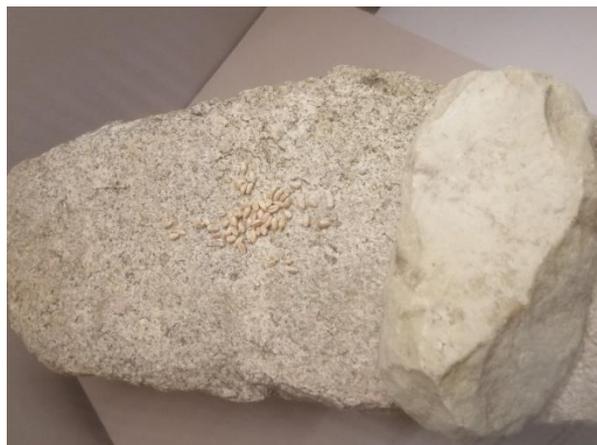
GARE de VAISE ! Terminus !

Plusieurs millénaires plus tard, il y a 6 000 ou 7 000 ans, le vallon de Gorge de Loup tout proche, s'est quelque peu asséché mais les grenouilles, toujours aussi nombreuses, contemplent les castors qui ont fait un barrage sur le ruisseau principal. De nouveaux voyageurs, lourdement chargés, remontent à leur tour la vallée du Rhône. Ils dépassent le confluent tumultueux et s'arrêtent dans la calme plaine de Vaise.



Ces hommes du Néolithique viennent d'une lointaine et fertile contrée où céréales, légumineuses, et alliacées poussent à l'état sauvage. Ils ont réussi à domestiquer ces végétaux. La sédentarisation et l'amélioration de l'alimentation entraîne une importante croissance démographique et une lente expansion commence. Depuis ce qui est aujourd'hui la Syrie, l'Iran, l'Irak et la Turquie, ils empruntent deux voies principales : les uns longent le bord de la Méditerranée, les autres remontent le Danube. D'autres encore, longeront les autres mers : Noire et Caspienne. Ils arpenteront les steppes d'Ukraine, de Russie et d'Europe du Nord.

Les premiers qui arrivent dans la plaine de Vaise se sont attardés sur la Côte d'Azur et ont visité la Provence. Au départ, ils ont mis dans leurs vanneries, sacs de peau et poteries des céréales et des légumes : blé, orge,



millet, **pois chiches**, **fèves**, **lentilles**, **oignons** et **poireaux**. Le long du chemin, ils ont découvert et goûté d'autres végétaux spontanés comme les choux, les **pois verts ronds ou carrés**, le **fenouil**, la **coriandre**, le **céleri** ou les **cardons**. Ils ont ajouté à leurs bagages quelques graines de plus et ont ramassé quelques coquillages dont ils se servent pour décorer leurs poteries. Ils apprécient toujours la diversité des cueillettes mais profitent aussi des récoltes qu'eux-mêmes, sèment et cultivent. Ils élèvent quelques animaux, source de viande, de cuir, de laine et surtout de lait. Leurs outils en pierres polies ont gagné en efficacité et permettent de chasser le cerf. Les bois font d'excellents manches de houes et de haches. Les os des grands animaux élevés ou chassés deviennent aiguilles, poinçons ou parures après que les gourmands en ont consommé la moelle.



Ceux qui ont choisi les autres itinéraires arrivent en plusieurs vagues qui se succèdent pendant plus de 2 000 ans. Au départ, ils sont partis avec les mêmes graines et le même cheptel mais sur leur chemin continental, ils croisent les pistes des petits chevaux sauvages qu'ils s'emploient à domestiquer et découvrent d'autres légumes spontanés comme les **navets**, les **radis noirs**, les **lupins**, le **chervis**, la **rhubarbe**, le **raifort** ou l'**aneth**. Eux aussi, ramèneront des souvenirs de leur périple : graines prometteuses, ambre précieux et fibres de chanvre dont ils se serviront pour décorer les poteries.

Quelque-soit le chemin pris et quelques soient les populations autochtones qu'ils ont déjà côtoyées et avec lesquelles ils se sont mêlés, tous ces migrants viennent remplir les rangs des habitants déjà installés dans la plaine de Vaise. Ils échangent expériences, poteries, graines ou animaux et participent à la mise en culture des terrains alentours. Au fil du temps, sur les pentes du vallon de Gorge de Loup, la forêt régresse au profit des pâturages et des champs. Dès le début de l'âge de bronze, les cultures de chanvre font leur apparition. Dans le cheptel, le nombre de porcs en constante augmentation se fait au détriment des ovins.

Ces populations du Néolithiques sont peut-être à l'origine de certaines de nos plus emblématiques recettes traditionnelles : **Grenouilles à la crème** et **Cardon à la moelle** !

Les cardons à la moelle

Légume lyonnais par excellence, le cardon connaît plusieurs recettes typiques, dont les cardons à la moelle, en sauce poulet, au gratin ou au jus de volaille.

PRÉPARATION : 30 minutes CUISSON : 1 heure

Pour 6 personnes

- 2 gros pieds de cardons
- 1 citron
- farine
- 60 g de beurre
- 140 g de moelle de bœuf
- 1 bouquet de ciboulette
- sel et poivre blanc au moulin

1. Parez les cardons en ne gardant que les côtes. Ôtez les filandres, puis coupez les cardons en tronçons réguliers en les plongeant au fur et à mesure dans une bassine d'eau citronnée.

2. Délayez 50 g de farine dans un peu d'eau froide, puis versez-la dans une grande casserole contenant 2,5 litres d'eau. Portez à ébullition en remuant, puis ajoutez les cardons. Couvrez et laissez cuire pendant 40 minutes sur feu moyen. Égouttez-les à fond.

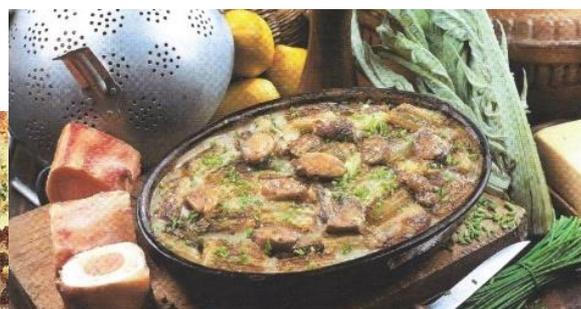
3. Faites fondre le beurre dans une poêle, mettez-y les cardons et faites chauffer sans laisser colorer, en remuant

de temps en temps, pendant une dizaine de minutes. Salez et poivrez.

4. Pendant ce temps, coupez la moelle en tranches épaisses et faites-la pocher pendant 3 minutes dans une casserole d'eau frémissante. Égouttez-les à fond. Versez les cardons dans un plat creux bien chaud, ajoutez les rondelles de moelle par-dessus et garnissez de ciboulette hachée. Servez bien chaud.

Ainsi préparés, les cardons servent de garniture pour une viande rouge rôtie.

BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE LÉGER



Les grenouilles à la crème

Si vous ne trouvez pas des grenouilles surgelées, faites-les mariner une fois décongelées pendant 15 minutes dans un mélange d'huile et de vinaigre, puis épongez-les. Il faut bien reconnaître que cet animal se fait rare...

PRÉPARATION : 10 minutes CUISSON : 10 minutes

Pour 4 personnes

- 4 douzaines de cuisses de grenouille
- farine
- beurre
- 3 échalotes
- 1 bouquet de ciboulette
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- champignons blancs
- sel et poivre



1. Versez de la farine dans un plat creux et roulez-y les cuisses de grenouille, tapotez-les pour en faire tomber l'excédent.

2. Faites chauffer 50 g de beurre dans une grande poêle et faites-y dorer les grenouilles en les poudrant légèrement de chapelure et en les remuant sans cesse de 5 à 6 minutes. Salez et poivrez.

3. Beurrez un grand plat à gratin et rangez-y les cuisses de grenouille. Pêlez et hachez les échalotes très finement, mélangez-les avec la moitié de la ciboulette ciselée et étalez ce mélange d'aromatés sur les grenouilles. Versez enfin la crème par-dessus.

4. Mettez le plat dans le four à chaleur assez vive et laissez cuire pendant 5 minutes environ. Sortez le plat du four, ajoutez le reste de ciboulette hachée, poivrez et servez aussitôt.