



Généralités



Départements (3):

le Calvados, la Manche et l'Orne.

Préfecture : Caen

Autres villes : Cherbourg, Alençon, Bayeux.

Population : 1 450 000 bas-normands (en 2006)

A visiter

Le Mont-Saint-Michel : une église bâtie sur un rocher qui est entouré d'eau au rythme des marées. Le Mont-Saint-Michel est une merveille.



TEURGOULE (6 personnes)



Spécialité

La teurgoule : dessert à base de riz rond. Il cuit très longtemps avec du sucre ce qui lui donne un goût légèrement caramélisé. On la parfume en général avec de la cannelle.

Ingrédients :

2 litres de lait entier
150 g de riz rond non traité
150 g de sucre en poudre
1 cs de cannelle

Lavez le riz rond et jetez-le dans une terrine résistant au four. Versez le lait avec sa crème, ajoutez le sucre en poudre et la cannelle. Mettez à four très doux 120° pendant 6 heures.

Un bas-normand célèbre

Guillaume le Conquérant : Duc normand du XI^{ème} siècle, Guillaume est couronné roi d'Angleterre en 1066.

Une superbe tapisserie raconte son épopée à Bayeux. C'est une œuvre qui témoigne de la vie au Moyen Âge.

