



Cal Tonillo-Sant Miquel de Tudela—25214 La Prenyanosa — Espagne  
Tél/whatsapp: + 34 639 303 833 -E-mail: santmiqueldetudela@yahoo.com—Insta: @santmiqueldetudela  
Site internet: www.santmiqueldetudela.com

## Editorial

### Sommaire

Editorial	1
Le Lavande	1
La recette du mois	2
A la découverte...	2
A venir	2

Chers amis,  
C'est officiel, l'été est là! Vous serez nombreux à partir en vacances alors nous en profitons pour vous souhaiter de passer de très bonnes vacances ou que vous alliez! Et pour ceux qui n'auraient pas encore organisé leurs congés et qui désireraient un endroit calme pour décompresser, penser à venir nous rendre visite ☺

La saison s'annonçant sèche et chaude, nous avons déjà pris les devants et installé notre petite piscine. Nos

premières olives ont fait leur apparition et le potager montre les premiers signes d'une bonne saison.

Nous avons élaboré notre 1<sup>ère</sup> cuvée de Ratafia, liqueur typique de la Catalogne, et dont la recette à base d'une multitude d'herbes aromatiques, varie de famille à famille et de région en région. Ce nectar sera disponible à la dégustation à la propriété dès la fin du mois d'août.

Ce mois-ci nous vous parlerons de la fleur de l'été et qui n'est autre que la lavande, la vraie lavande, à ne pas

confondre avec sa cousine le Lavandin, dont les propriétés sont différentes.

Puis, nous découvrirons le petit village médiéval de Comabella, un trésor bien caché et que peu de gens connaissent.

Bonne lecture !

Virginie Buu-Hoi Stewart



La lavande, de son nom scientifique *Lavandula angustifolia*, est une plante aux fleurs bleu-violet, qui lui donne son nom.

## La Lavande

Les premières mentions de cette plante remontent à plus de 2500 ans. La lavande était utilisée lors de la momification en Egypte ancienne et aussi pour son odeur dans les parfums.

Dans la Rome antique, la lavande parfumait les bains et les thermes. Dans la Grèce antique, la lavande servait à soulager les douleurs musculaires et favoriser un sommeil paisible. On l'utilisait aussi pour soigner les plaies et les brûlures. Au 16<sup>ème</sup> siècle, la lavande et l'alcool étaient utilisés pour désinfecter et elle

avait la réputation de protéger contre le risque de contracter des maladies.

On lui reconnaît de nombreuses propriétés : sédatives contre les maux de tête (céphalées et migraines) et les maux de dents ; antiseptiques : elle favoriserait la guérison des blessures en améliorant la formation de tissus au cours de la guérison ; calmantes : ses effets apaisants permettraient de soulager les symptômes légers de stress et troubles du sommeil. Elle calmerait aussi les enfants dissipés ! Anxiolytique : elle

diminuerait les symptômes d'anxiété, anti-inflammatoire : elle agitait contre les douleurs musculaires et antispasmodiques : elle soulagerait les règles douloureuses.

On utilise surtout la fleur.

### Principaux bénéfiques

- Antiseptique
- Anti-inflammatoire
- Anxiolytique
- antispasmodique

Pour en apprendre plus, inscrivez-vous à nos ateliers.

## La recette du mois : Crème brûlée à la Lavande

### INGREDIENTS

Pour 6 personnes:

- 40 cl de crème liquide
- 40 cl de lait demi-écrémé
- 100 grs de sucre en poudre
- 8 jaunes d'œufs
- 15 grs de Lavande sèche

*La Lavande est une herbe aromatique qui a sa place en gastronomie. Ses fleurs sont un excellent assaisonnement pour des plats aussi bien sucrés salés.*

1. Préchauffer le four à 100 °C.
2. Mettre le lait et la crème à bouillir avec les fleurs de lavande. Mélanger les jaunes avec le sucre jusqu'à ce
3. que le mélange blanchisse.
3. Verser dessus le lait filtré, bien mélanger et remplir les verrines.
4. Cuire à sec au four 40 min à 100 °C puis laisser refroidir.
5. Saupoudrer les crèmes de sucre roux et caraméliser avec un chalumeau.
6. Servir aussitôt.



Bonne dégustation!



Comabella comme beaucoup de village de la Segarra, garde sa typologie médiévale, avec ses petites ruelles intérieures dont une sans issue et dont nous parlerons plus tard.

## A la découverte de Comabella...

Son église située au sommet du village est dédiée à St Esteve et affiche au-dessus de sa porte la date de 1818, correspondant sans doute à la dernière rénovation de la façade. Le village est situé à 612 mm d'altitude. Il ne compte que peu d'habitants, la plupart étant des gens de la ville y ayant une résidence secondaire.

Il semblerait que sa ruelle sans issue, servait dans l'ancien temps, quand le village vivait de la chasse, à y rabattre les lapins et les lièvres pour pouvoir les attraper sans qu'ils puissent s'échapper.

Son four communautaire était renommé pour l'élaboration du pain de glands, les villageois y venaient une fois par semaine.

On filait le chanvre et on fabriquait des vêtements que l'on lavait avec de la

endre et qu'on rinçait dans le lavoir en bas du village, rempli d'eau de pluie.

La culture de la vigne était une activité importante aussi, le village était réputé pour son "aguardiente a la facina" qui était transporté au port de Tarragone.

Comme tout village, il a sa légende et celle de Comabella est celle de la "vera Creu", la vraie croix, laissée par un chevalier de passage...

Si vous voulez en savoir plus, réservez votre séjour et venez à la découverte de notre belle région.

## A venir

- \* Nous avons encore des disponibilités pour cet été, alors n'hésitez pas à réserver vos séjours et escapades !
- \* Réservez dès à présent vos petits weekends (septembre à novembre) ou tout simplement une journée de découverte.

Consultez-nous pour plus d'information !