

The logo for Bretonnes features the word "BRETONNES" in a bold, blue, sans-serif font. On either side of the text are stylized blue icons consisting of five horizontal lines of varying lengths, creating a sense of motion or a stylized 'B' shape.

LANOUELLEBLEUE.FR



ENTRÉES

- ANDOUILLE DE POULPE : une réponse à l'invasion de céphalopodes en Bretagne !! p.4
- COUTEAUX VAPEUR, MAYONNAISE, SAUCE VIERGE et souvenirs d'enfance. p.6
- HUÎTRES EN GELÉE, ÉMULSION À LA TOMME DE BRETAGNE : parce qu'il n'y a pas que le citron ou le vinaigre ! p.8
- LANGOUSTINE, LAIT RIBOT ET CHOU DE LORIENT : la mer, la terre !..... p.10
- SOUPE DE CREVETTES GRISES : à vos épuisettes ! 1, 2, 3 tous à la pêche..... p.12
- SOUPE DE SARDINES : un peu de bouillon et beaucoup de fraîcheur. p.14

DESSERTS

- FLAN AU LICHON ou gâteau d'algues : du lait et du goémon blanc. p.36
- GÂTEAU DE LORIENT dit « gâteau breton » : un incontournable depuis sa création en 1878 !..... p.38
- KOUIGN AMANN (de Douarnenez) : toute la Bretagne se l'est approprié..... p.40
- KOUIGN POD (prononcez « tchouine pote »!) : la madeleine de Proust pour nombre de greks..... p.42

PLATS



- VIEILLE SUR LES PATATES : les insulaires savent qu'il n'y a pas mieux qu'une vieille ou un mullet noir ! p.16



- COTRIADE GAVRAISE : sardines, maquereaux, chinchards et tranche de pain. p.18



- FARZ OALÉD ou far aux pommes de terre cuit à la cheminée dans les mottes de tourbe. p.20

- KIG AH FARZ ET SON LIPIG : comme deux et deux font quatre..... p.22

- MERLU VINAIGRETTE : simple, sain et tellement bon. p.24

- RAIE MAYO-AGRUME : un poisson à la chair délicate que révèle une mayonnaise légère et parfumée..... p.26



- RATA DE BERNIQUES : des souvenirs d'enfance pour beaucoup de Bretons du littoral. p.28

- SAINT-JACQUES EN NUGGETS : c'est mieux que le poulet ! p.30

- TCHIMPOU : de la farine, des pruneaux et du lard. Sobre et efficace !..... p.32



- POULE AUX KRASSENS : un repas de noces pour les bellilois..... p.34



ANDOUILLE DE POULPE ET ROSTIS DE PATATE DOUCE



4 personnes



Préparation: 48 h



Cuisson: 1h30



INGRÉDIENTS

Pour le poulpe:

- 1,5 à 2 kg de poulpe
- 50 cl de vin blanc
- 150 g d'oignons
- 150 g de carottes
- Thym, laurier
- 50 g d'ail
- 50 g de beurre
- 5 g de poivre en grains

Pour les röstis de patate douce:

- 300 g de patate douce
- 2 œufs
- 35 g de farine
- Épices de votre choix
- Sel, poivre
- Huile de cuisson



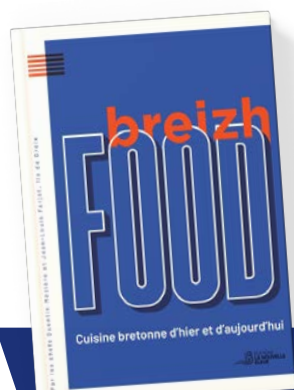
PRÉPARATION

Le poulpe:

- Vider le poulpe, bien le laver et le surgeler 24 heures (minimum).
- Le décongeler doucement et bien le laver à nouveau.
- Dans une marmite, faire revenir les légumes émincés avec un peu de beurre. Ajouter le vin blanc et faire réduire 2 à 3 minutes.
- Ajouter 3 litres d'eau, poivrer et porter à ébullition.
- Ajouter le poulpe et cuire à petits bouillons 1 heure environ. Laisser refroidir dans l'eau de cuisson. Séparer les tentacules.
- Couper une bouteille plastique dans la largeur avant l'étranglement du goulot et disposer à l'intérieur les tentacules. Bien tasser, filmer l'extrémité et réserver au froid pendant 48 heures.
- Démouler en coupant la bouteille et couper le poulpe en tranches avant de servir.

Les röstis de patates douces:

- Éplucher et râper la patate douce. Ajouter les œufs et mélanger avec les doigts.
- Ajouter la farine, le sel, le poivre et les épices. Mélanger à nouveau.
- Huiler et chauffer une poêle à feu doux.
- Déposer une cuillère à soupe du mélange pour former des petites galettes.
- Faire dorer 2 à 3 minutes sur chaque face.



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Breizh Food » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



COUTEAUX VAPEUR MAYO ET LEUR SAUCE VIERGE

PAR LE RESTAURANT LE POULPE LA PERRIÈRE, LORIENT



4 personnes



Préparation: 20 min



Cuisson: 5 min



INGRÉDIENTS

- 24 couteaux

Pour la mayonnaise:

- 1 jaune d'œuf
- Moutarde
- Huile neutre
- Sel
- 2 gousses d'ail râpées

Pour la sauce vierge:

- 6 cuillères à soupe de très bonne huile d'olive
- Jus de 2 citrons et un pamplemousse
- 1 botte de persil ou 1 botte d'aneth effeuillé
- 1 grosse échalote émincée
- Noisettes ou grains de kasha pour la décoration



PRÉPARATION

Mayonnaise:

- Ajouter le jaune d'œuf et la moutarde dans un bol, puis monter avec l'huile.
- Une fois la consistance voulue obtenue, ajouter le sel et les gousses d'ail.

Sauce vierge:

- Mélanger les ingrédients, puis saler à convenance.

Couteaux:

- Laver les couteaux puis les plonger dans l'eau bouillante pendant 2 minutes.
- Égoutter et laisser dans sa coquille.

Dressage:

- Déposer les couteaux dans l'assiette, puis, avec le dos d'une cuillère, effectuer une virgule de mayonnaise sur l'ensemble.
- Badigeonner ensuite de sauce vierge, ajouter quelques noisettes ou grains de kasha.



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Je cuisine à la lorientaise » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



HUÎTRES EN GELÉE, ÉMULSION À LA TOMME DE BRETAGNE

PAR VINCENT SÉVILLER DU RESTAURANT GARE AUX GOÛTS À LORIENT



4 personnes



Préparation: 2 h



Cuisson: 5 min



INGRÉDIENTS

- 8 huîtres n° 3
- 1 feuille de gélatine
- 30 cl de crème
- 250 g de tomme de Bretagne
- Herbes fraîches (cerfeuil, aneth, criste-marine...)
- Poivre blanc du moulin
- Un siphon



PRÉPARATION

- Ouvrir les huîtres, puis détacher le muscle de chacune d'elles.
- Récupérer et filtrer leur première eau.
- Mettre la feuille de gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes, puis la plonger dans l'eau des huîtres après une petite ébullition.
- Disposer chaque huître dans sa coquille, verser par-dessus la gelée et mettre au frais pour 2 heures.
- Faire bouillir la crème et ajouter les dés de tomme. Remuer avec un fouet jusqu'à ce que ce soit lisse.
- Verser dans un siphon, puis mettre deux cartouches de gaz.
- Déposer la crème avec le siphon sur les huîtres, ajouter les herbes fraîches et un tour de moulin.
- Servez aussitôt.



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Je cuisine à la lorientaise » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



LANGOUSTINE AU LAIT RIBOT, CHOU DE LORIENT À LA POUTARGUE

PAR VINCENT SÉVILLER DU RESTAURANT GARE AUX GOÛTS À LORIENT



4 personnes



Préparation: 2 h



Cuisson: 20 min



INGRÉDIENTS

- 12 langoustines
- 8 feuilles de chou de Lorient
- 20 g de poutargue (facultatif)
- 20 cl de lait ribot
- Graines de sarrasin
- Beurre
- Aneth
- Sel
- Piment d'Espelette



PRÉPARATION

- Décortiquer les queues de langoustines, réserver au frais.
- Faire torréfier les graines de sarrasin et les mettre à infuser dans le lait ribot pendant 2 heures. Filtrer et garder les graines de sarrasin.
- Cuire les feuilles de chou dans de l'eau bouillante salée, elles doivent rester légèrement croquantes.
- Mettre le lait ribot à tiédir.
- Cuire les langoustines préalablement assaisonnées de sel et piment. Elles doivent rester translucides. Poêler les feuilles de chou dans un beurre noisette, avec les graines de sarrasin et le râpé de poutargue.
- Dresser une feuille de chou sur l'assiette, déposer les langoustines puis une autre feuille de chou.
- Émulsionner le lait ribot au mixeur.
- Râper un peu de poutargue et ajouter un peu d'aneth ciselé.



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Je cuisine à la lorientaise » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



SOUPE DE CREVETTES GRISES



4 à 6 personnes



Préparation: 15 min



Cuisson: 1 h 15



INGRÉDIENTS

- 600 g de crevettes grises
- 1 oignon
- 1 poireau
- 3 tomates
- 1 carotte
- 3 gousses d'ail
- Sel et poivre
- 15 cl de cognac
- 30 g de concentré de tomate
- 50 g de crème fraîche
- 1 branche de céleri



PRÉPARATION

- Faire colorer les crevettes dans la cocotte avec de l'huile d'olive bien chaude.
- Les crevettes bien colorées, incorporer les 15 cl de cognac puis flamber.
- Ajouter ensuite les légumes et l'ail.
- Faire revenir le tout pendant 5 minutes, ajouter le concentré de tomate.
- Ajouter 3 volumes d'eau dans la cocotte.
- Incorporer un bouquet garni, faire cuire la soupe pendant une heure.
- Mixer la soupe et la passer au chinois ou à défaut au moulin à purée.
- Réchauffer la soupe.
- Assaisonner selon son goût (vous pouvez incorporer un filet de crème fraîche).
- Servir accompagné de petits croûtons.



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Recettes des îles bretonnes » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



SOUPE DE SARDINES

D'ALEXANDRE NAGY, RESTAURANT LE POULPE DE BELLE/UE, CAUDAN



4 personnes



Préparation: 20 min



Cuisson: 25 min



INGRÉDIENTS

- 12 sardines
- 2 poireaux
- Une branche d'aneth frais
- Beurre
- 1 fenouil frais
- 2 feuilles de laurier
- cuillère à café de graines de cumin et de coriandre



PRÉPARATION

La sardine est délicate, elle demande une grande attention et un travail précis pour la garder entière : écailler les poissons dans l'eau sans les meurtrir, les vider puis couper les ventres, ce qui permettra de vous débarrasser des arêtes.

- Bien laver les légumes, les tailler pour qu'ils puissent être mangés à la cuillère.
- Les faire suer avec de la matière grasse, un cube de bouillon de légumes et deux feuilles de laurier.
- Mouiller 5 cm au-dessus des légumes et cuire à feu moyen, à couvert, pendant 25 minutes.
- Une fois le bouillon prêt, en verser la quantité désirée avec les légumes dans chaque assiette. Déposer les sardines dans le reste du bouillon frémissant et les faire cuire 45 secondes.
- Déposer très délicatement, pour ne pas les casser, les poissons dans chaque assiette, puis assaisonner avec les graines concassées, quelques peluches d'aneth frais et un morceau de beurre frais.
- Déguster aussitôt avec du bon pain !

L'astuce du chef

Les sardines cuites à l'eau sont plus délicates en goût que grillées. Utilisez les graines que vous avez sur vos étagères, pilonnées si possible. Pensez à doser l'équilibre des saveurs. Ce qui compte, c'est la surprise de l'assaisonnement, et non pas d'écraser le plat par trop de goûts. N'hésitez pas à goûter chaque étape, vous cuisinez !

Pour en savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans « Il est bon mon poisson » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



VIELLE À LA VAPEUR OU "LA MORUE DU PAUVRE"



5 personnes



Préparation: 12 h



Cuisson: 20 min



INGRÉDIENTS

- 2 kg de vieilles
- 200 g de gros sel
- 1 oignon
- Thym
- Laurier
- Poivre
- 10 pommes de terre (amandine ou bintje)



PRÉPARATION

- Faire mariner les 2 kg de poissons préalablement vidés dans les 200 g de sel pendant 12 h.
- Déposer les pommes de terre dans une marmite et les recouvrir d'eau.
- Peler et émincer l'oignon.
- Couper le poisson en 3 ou 4 grosses tranches, tête comprise.
- Déposer les morceaux de vieilles dans une assiette puis le thym, le laurier et l'oignon coupé en rondelles.
- Placer l'assiette de poisson sur les pommes de terre dans la marmite et porter à ébullition.
- Baisser le feu et cuire pendant 20 minutes.
- Pour accompagner, faire une vinaigrette ou une mayonnaise.



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Recettes des îles bretonnes » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



COTRIADE GÂVRAISE



4 personnes



Préparation: 30 min



Cuisson: 30 min



INGRÉDIENTS

- 12 sardines
- 3 maquereaux de taille moyenne
- 3 chinchards de taille moyenne
- 1 kg de pommes de terre
- 4 oignons
- 100 g de graisse de porc salé (pas de saindoux)
- Sel (attention, poissons et graisse sont déjà salés) et poivre
- Beurre salé
- Pain
- Huile et vinaigre



PRÉPARATION

- Éplucher, hacher les oignons, fondre la graisse salée dans un grand chaudron, faitout, marmite, mettre les oignons à roussir.
- Verser sur les oignons 2 l d'eau froide environ et poivrer. Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en gros morceaux.
- Couvrir et porter à ébullition pendant 20 minutes environ (selon variété des pommes de terre).
- Pendant ce temps, écailler, vider et couper en tronçons maquereaux et chinchards.
- Étêter les sardines, saupoudrer tous les poissons de gros sel, les poser délicatement dans le chaudron sur les pommes de terre presque cuites.
- Surveiller avec attention la cuisson et vérifier l'assaisonnement.
- Dans une bassine (soupière), couper de fines tranches de pain rassis puis tremper la soupe, c'est-à-dire verser une partie du bouillon sur le pain et tenir au chaud. Il faut qu'il reste du bouillon avec les pommes de terre et les poissons pour les arroser lorsqu'on les sert.
- Recouvrir la table de papier journal, poser assiette, cuillère, éventuellement couteau (chaque pêcheur utilisait le sien) et les chopines de boissons (cidre ou vin). Pas de verre, ni fourchette. Beurre, huile et vinaigre déposés sur la table que chacun utilise à son goût.



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans « À table, balade culinaire en Bretagne » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



FARZ OALED D'OUESSANT



4 à 6 personnes



Préparation: 25 min



Cuisson: 2 h



INGRÉDIENTS

- 150 g de lardons fumés
- 150 g de gras de porc
- 400 g de pommes de terre
- 30 g de beurre
- 70 cl de lait tiède
- 200 g de farine de froment
- 100 g de raisins secs
- 100 g de pruneaux
- Sel



PRÉPARATION

- Peler, laver, sécher et râper les pommes de terre.
- Mettre la farine dans un saladier, faire un puits et délayer avec le lait en filet.
- Ajouter les pommes de terre râpées, les lardons et le gras de porc, les raisins et les pruneaux.
- Saler.
- Cuire sous la tourbe pendant 1 h 30 à 2 heures.

La cuisson du farz oaled (ou far au foyer), peut s'envisager au four mais le goût de fumé sera absent. Comptez dans ce cas 15 minutes à 200-210 °C puis 50 minutes à 180 °C.

À Ouessant, rares sont les arbres capables de résister aux tempêtes hivernales. À défaut de bois, les Ouessantins utilisaient donc comme combustible des mottes d'herbes coupées le long des côtes et séchées au vent. Une technique de cuisson encore utilisée sur l'île pour faire cuire le farz oaled ou le ragoût sous les mottes.



Pour en savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans « Recettes des îles bretonnes » aux Éditions la Nouvelle Bleue.





6 à 8 personnes



Préparation: 30 min



Cuisson: 2 h 30



INGRÉDIENTS

Pour la viande

- 1 saucisson fumé
- 1 morceau de palette (500 g)
- 1 morceau de poitrine fumée (500 g)
- 1 jarret
- 3 saucisses fumées

Pour le far

- 500 g de farine de blé noir
- 4 œufs
- 625 g de lait
- 100 g de crème
- 125 g de beurre fondu

- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- On peut ajouter des raisins secs

Pour les légumes

- 6 à 8 poireaux en fonction de leur taille
- 1 navet
- 6 à 8 carottes en fonction de leur taille
- 1/2 chou vert
- 2 oignons piqués de clous de girofle
- Thym, laurier
- Poivre noir en grains



PRÉPARATION

- Dans un récipient, mélanger la farine, les œufs, la crème, le beurre et le sucre et laisser reposer au frais.
- Mettre la viande (palette, jarret, poitrine) dans un grand faitout, couvrir d'eau froide et compter 45 minutes à partir de l'ébullition.
- Verser la préparation du far dans le sac prévu à cet effet, ficeler bien hermétiquement l'extrémité du sac, ajouter à la viande puis cuire encore 45 minutes.
- Après 1 h 30 de cuisson, ajouter les légumes épluchés et lavés mais sans les débiter, ainsi que les saucisses et le saucisson fumés.
- Laisser mijoter pendant 1 heure.

Ce plat familial se prête parfaitement au réchauffage !

Vous pouvez donc réduire les temps de cuisson puis la relancer quelques dizaines de minutes avant de servir.

Dressage

Au centre d'un grand plat, disposer le far en « brujune » comme on dit en nord Finistère, c'est-à-dire en l'émettant avec les doigts (attention au risque de brûlure...). Une variante consiste à couper le farz en tranches épaisses, puis tout autour les viandes trouveront leur place d'un côté du plat et les légumes de l'autre.



Pour en savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans « Recettes des îles bretonnes » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



MERLU VINAIGRETTE



4 personnes



Préparation: 15 min



Cuisson: 30 min



INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de merlu
- 500 g de pommes de terre (charlotte ou ratte)
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 échalote
- 8 cuillères à soupe d'huile de colza
- 2 poireaux (facultatif)



PRÉPARATION

Pour cette recette, je cuis le merlu au four en deux tronçons, ce qui permet de le désarêter plus facilement au moment de le servir.

- Couper la queue et la tête du poisson puis encore en deux.
- Poser le poisson coupé en deux tronçons égaux dans un plat allant au four, les badigeonner de beurre fondu, ajouter du sel, du poivre, du thym et enfourner à four chaud 8 minutes à 180 °C.
- En parallèle, réaliser la vinaigrette en mélangeant vinaigre, moutarde et huile et ajouter des échalotes hachées.
- Nettoyer les pommes de terre et les cuire avec la peau à l'eau salée 20 minutes en fonction de leur taille.
- Le poireau se cuit entier au four à 180 °C pendant 20 minutes sans matière grasse, sa peau faisant office de papillote.
- Enlever la première peau brûlée et servir ce plat accompagné de vinaigrette. Un régal!



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Il est bon mon poisson » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



RAIE MAYO TOUT SIMPLEMENT !

UNE RECETTE D'ALEXANDRE NAGY, CHEF DU POULPE DE BELLEVUE À CAUDAN



4 personnes



Préparation: 60 min



Cuisson: 30 min



INGRÉDIENTS

- 700 g d'ailes de raies
- 500 g de topinambours
- Des épluchures de légumes (carotte, oignon, navet...)
- Jus d'une orange
- Persil haché : 3 cuillères à soupe
- Câpres hachées : 2 cuillères à soupe
- 10 cl d'huile
- 1 filet de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 jaune d'œuf
- Sel poivre



PRÉPARATION

- Préparer un court-bouillon avec ce que vous avez sous la main : épluchures de carottes, oignons, vert de poireau, etc., laurier, sel, poivre et le cuire 20 minutes puis y plonger la raie pour 20 minutes de cuisson. Débarrasser du court-bouillon et laisser refroidir.
- Cuire les topinambours dans une eau salée frémissante, pendant une vingtaine de minutes. Débarrasser et laisser refroidir les topinambours.
- Pendant les cuissons, faire une vinaigrette maison, puis ajouter deux cuillerées à soupe de câpres hachées et trois cuillerées à soupe de persil haché.
- Préparer une mayonnaise en mélangeant dans un récipient un peu large et haut la moutarde, le jaune d'œuf puis le vinaigre. Avec un batteur électrique, fouetter le mélange tout en versant l'huile en filet. La mayonnaise prendra en quelques minutes. Goûter, saler et poivrer puis détendre la mayonnaise petit à petit avec le jus d'orange pour avoir une consistance souple.
- Éplucher la raie de sa peau, effiloche la chair comme sur la photo.
- Éplucher et tailler en dés les topinambours.
- Ajouter vinaigrette, câpres et persil.
- Maintenant, c'est le moment de dresser l'assiette.

Le plat se mange tiède de préférence, mais il peut aussi se déguster froid.



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Il est bon mon poisson » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



RATA DE BERNIQUES

RECETTE D'ERWAN HAMET DE BRÉHAT



8 à 10 personnes



Préparation: 15 min



Cuisson: 1 h 15



INGRÉDIENTS

- 2 kg de berniques
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 500 g de carottes
- 2 navets
- 1 bouquet garni
- 15 cl de vin blanc
- 50 g de farine
- Sel, poivre
- Persil plat



PRÉPARATION

- Laver les berniques plusieurs fois dans l'eau pour retirer le sable.
- Faire bouillir les berniques dans de l'eau salée, la coquille se retire ainsi plus facilement.
- Ôter la chair de la coquille et jeter le boyau noir.
- Éplucher vos légumes puis les laver à l'eau claire.
- Émincer vos échalotes puis faire revenir à l'huile d'olive dans une cocotte en fonte si possible.
- Ajouter les berniques, les faire colorer et déglacer au vin blanc, incorporer les carottes, les navets, sel et poivre, puis singer*.
- Mouiller à hauteur des ingrédients et ajouter le bouquet garni.
- Faire bouillir et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes.
- Au bout de 45 minutes, ajouter les pommes de terre et finir la cuisson pendant 30 minutes.
- Ajouter le persil plat juste avant de servir.

*Singer : saupoudrer de farine des aliments.



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Recettes des îles bretonnes » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



NUGGETS DE SAINT-JACQUES, MAYO KARI GOSSE



3-4 personnes



Préparation: 20 min



Cuisson: 2-3 min



INGRÉDIENTS

- 12 noix de Saint-Jacques
- 1 kg de chapelure panko
- 2 œufs
- 300 g de farine
- 1,5 l d'huile de tournesol

Pour la mayonnaise au Kari Gosse:

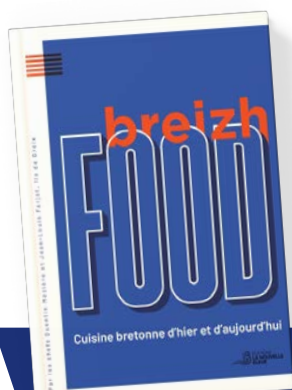
- 1 jaune d'œuf
- 15 g de moutarde
- 20 cl d'huile de pépin de raisin
- 1 pincée de Kari Gosse
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- Décortiquer et sécher les noix.
- Battre les œufs et verser le contenu dans un récipient.
- Verser la farine et la chapelure dans un récipient différent.
- Tremper chaque noix dans la farine, dans les œufs battus et enfin la rouler dans la chapelure afin qu'elle adhère partout.
- Laisser les noix dans cette préparation.
- Pendant ce temps, réaliser la mayonnaise.
- Dans un saladier, mettre le jaune d'œuf à température ambiante, la moutarde, le sel, le poivre.
- Fouetter énergiquement avec un peu d'huile pendant 15 secondes.
- Ajouter l'huile au fur et à mesure et fouetter énergiquement, la mayonnaise doit monter et se serrer.
- Assaisonner au Kari Gosse au fur et à mesure jusqu'à atteindre le piquant que vous souhaitez.
- Faire monter votre friteuse ou l'huile dans une marmite à 180 °C.
- Plonger les noix de Saint-Jacques une par une et compter 2 minutes de cuisson.
- Les sortir et les étaler sur un papier absorbant.
- Servir chaud avec la mayonnaise.

Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Breizh Food » aux Éditions la Nouvelle Bleue.





8 à 10 personnes



Préparation: 20 min



Cuisson: 2 h 45



INGRÉDIENTS

- 500 g de farine de froment
- 500 g de sucre en poudre
- 6 à 7 œufs (selon la grosseur)
- 75 cl de lait
- Une vingtaine de pruneaux
- Un bon morceau de lard d'1 kg
- 1 sac en toile de coton d'environ 20 x 35 cm



PRÉPARATION

- Dans un grand récipient, déposer la farine et les œufs entiers.
- Mélanger puis délayer avec le lait en veillant à ne pas faire de grumeaux jusqu'à obtention d'une pâte à crêpes.
- Ajouter le sucre en poudre.
- Passer le sac en toile dans l'eau bouillante et le mettre sur l'envers avant d'y mettre la pâte et les pruneaux, puis bien ficeler pour que l'eau ne rentre pas.
- Dans une grande marmite remplie d'eau, mettre le lard à bouillir au moins 1/4 d'heure avant le sac.
- Cuire le tout pendant 2 h 30 à eau frémissante.
- Une fois cuit, passer le sac à grande eau froide pour bien décoller le tchim-pou.
- Sortir la pâte du sac et la couper en grosses tranches pour la servir avec le lard cuit.

Le tout se mange très chaud et le mélange sucré-salé est un régal, mais c'est aussi très bourratif !

Ce plat typique de l'île d'Arz était servi traditionnellement le jour du Mardi gras. Un véritable festin avant le Carême, que les îliens n'auraient manqué pour rien au monde. Cette recette a été préparée dans la plus pure tradition ildaraise sous le regard attentif de Marie Couedel : « Attention, ne jamais servir le tchim-pou avec des légumes, a-t-elle prévenu. Ce n'est pas du kig ha farz ! »



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Recettes des îles bretonnes » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



POULES AU KRASSENS

BELLE-ÎLE-EN-MER



4 à 6 personnes



Préparation: 25 min



Cuisson: 3 h à 3 h 30



INGRÉDIENTS

- 1 belle poule de ferme
- 3 oignons
- 3 belles carottes
- 2 navets blancs
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- Beurre de ferme

Pour les krassens

- 6 œufs
- 300 g de farine
- 15 cl de lait de ferme



PRÉPARATION

- Couper la poule en morceaux, avec la carcasse la faire revenir au beurre dans un grand faitout.
- Ajouter les oignons coupés en quatre, les faire bien colorer, puis les carottes et navets en morceaux, saler et poivrer.
- Couvrir avec de l'eau et laisser mijoter 2 h 30 à 3 heures.

Profiter de la cuisson de la poule pour réaliser la pâte à krassens :

- Mettre les œufs dans un saladier, les battre avec une fourchette, ajouter la farine tamisée en plusieurs fois.
- Bien mélanger la pâte ainsi obtenue avec une fourchette jusqu'à ce qu'elle fasse des bulles (signe qu'elle se sera remplie d'air), saler.
- Laisser reposer la pâte le temps de la cuisson de la poule.
- Quand la poule est cuite, augmenter le feu.
- Faire glisser dans le bouillon avec la poule et les légumes des morceaux de pâtes à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Ralentir le feu quand l'ébullition reprend.
- Laisser cuire 20 minutes sans toucher.
- Vérifier la cuisson et servir dans une assiette creuse.

Astuce: Gardez de côté le bouillon dans lequel a cuit la poule, il fera une excellente soupe pour l'entrée.

À Belle-Île, la poule aux krassens fut longtemps considérée comme un repas de noces il pouvait rassasier jusqu'à 80 personnes.



Pour en savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans « Recettes des îles bretonnes » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



FLAN AU LICHON



Une dizaine
de flans
individuels



Préparation: 20 min



Cuisson: 5-10 min



INGRÉDIENTS

- 1 l de lait
- 100 g de sucre
- 10 g de lichon séché
- 1/3 de gousse de vanille



PRÉPARATION

- Tremper l'algue séchée dans l'eau froide pour la laver (enlever le sable) et l'hydrater pendant 5 min.
- La retremper une seconde fois pour la réhydrater et enlever toutes les impuretés.
- Faire bouillir le lait, y ajouter le sucre, la vanille et le lichon bien essoré à la main.
- Faire frémir pendant une à deux minutes.
- Prendre un tamis le plus fin possible, le poser sur un récipient et y verser le contenu en le pressant pour en extraire la gélatine.
- Diviser le rendu en petits ramequins et réfrigérer quelques heures.
- Vous pouvez servir dans les ramequins ou les démouler. Les saupoudrer de cacao, de paillettes de feuillantine, ou nature.

Le lichon (*Chondrus crispus*) est une algue cueillie sur la grève et qui devient blanche quand on la sèche au soleil. S'il pleut un peu, vous pouvez la laisser dehors, l'eau de pluie enlèvera alors le sel qu'elle contient.

Le lichon était autrefois récolté par la population qui le vendait à l'état naturel pour l'exporter vers le continent dans des ateliers de transformation alimentaire, cosmétique ou des usines d'alginate. Les enfants, pendant les vacances, allaient également en cueillir à la grève en sac pour se faire de l'argent de poche.

Conseil : les blanchir au soleil 15 jours minimum. Elles se conservent ensuite pendant des années.



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Recettes des îles bretonnes » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



LE GÂTEAU BRETON DE LA TRADITION



4 à 6 personnes



Préparation:
24 heures à l'avance



Cuisson: 45 min



INGRÉDIENTS

- 200 g de beurre (salé ou demi-sel selon les goûts)
- 250 g de farine
- 250 g de sucre cristallisé
- 5 jaunes d'œufs
- 1 jaune d'œuf pour décoration



PRÉPARATION

- Mélangez sur une planche en bois la farine et le sucre.
- Incorporez le beurre au mélange farine/sucre, à la main, en douceur et avec légèreté (la clef de la réussite car rien ne vaut le tour de main dans cette affaire).
- Ajoutez les jaunes d'œuf un par un à la pâte.
- Pétrissez en évitant de trop travailler.
- Mettez dans un moule beurré (aux alentours de 17 cm de diamètre si on veut respecter la tradition des gâteaux de pardons en Bretagne).
- Laissez reposer au moins 24 heures à température ambiante.
- Après ce délai, badigeonnez le gâteau au pinceau avec le dernier jaune d'œuf.
- Avec une fourchette, dessinez sur le dessus de beaux losanges réguliers.
- Enfournez dans un four à 160 °C.
- Laissez cuire 45 minutes en surveillant la cuisson.

Une version époustouflante au Sarrazin existe, vous trouverez la recette dans l'ouvrage « Desserts de Bretagne » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



Pour en
savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Desserts de Bretagne » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



LE KOUIGN-AMANN



4 à 6 parts



Préparation: 25 min



Cuisson: 40 min



INGRÉDIENTS

- 12 cl d'eau
- 170 g de farine de froment
- 2,5 g de levure
- 3,5 g de sel
- 170 g de beurre demi-sel
- 170 g de sucre
- un peu de lait



PRÉPARATION

Faire la pâte:

- Faites sur une surface plane un cercle de farine, déposez au milieu le sel et la levure (sans mélanger).
- Versez l'eau au milieu du cercle.
- Mélangez du bout des doigts l'eau, le sel et la levure.
- Incorporez doucement et lentement la farine à partir du bord interne du cercle (afin d'éviter les fuites).
- Lorsque la pâte est souple (elle doit coller un peu à la main), on la laisse reposer 5 bonnes minutes. Au-delà, il faut la placer dans un réfrigérateur pour qu'elle ne gonfle pas.
- Abaissez la pâte.
- Aplatissez le beurre et disposez-le sur la pâte puis déposez le sucre.
- Recouvrez l'ensemble de la pâte en l'étirant.
- Donnez deux tours simples de rouleau à pâtissier et formez un carré.
- Ramenez les quatre coins au centre et abaissez à la taille du moule (+/- 22 cm).
- Dorez au lait et incisez. Cuisez au four 35 à 40 minutes à 180°



Pour en savoir plus :



Cette recette est celle de la maison Lucas à Douarnenez. Mais ici comme pour beaucoup de grands classiques de la cuisine bretonne, c'est le coup de main qui change tout. Pas de secret il vous faudra vous remettre plusieurs fois à l'ouvrage avant d'obtenir un résultat digne d'un spécialiste.

Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans « Desserts de Bretagne » aux Éditions la Nouvelle Bleue.



KOUGIN POD

REVISITÉ PAR JEAN-LOUIS FARJOT ET QUENTIN MÉZIÈRE DU 50 À GROIX



4 personnes



Préparation: 20 min



Cuisson: 40 min



INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 120 g + 120 g de beurre
- 1 œuf
- 100 g de crème
- 120 g de sucre vergeoise
- 130 g de raisins
- 10 cl de rhum blanc
- 1 pomme
- 1 citron



PRÉPARATION

- Dans une casserole, mélanger le rhum et les raisins, chauffer sans porter à ébullition, laisser refroidir.
- Mélanger la farine et 120 g de beurre ramolli dans un récipient, ajouter l'œuf et la crème, travailler de nouveau pour obtenir une pâte homogène.
- Étaler avec un rouleau à pâtisserie de façon à obtenir un rectangle de 30 x 20 cm. Disposer la pâte sur un torchon.
- Couper le restant de beurre en petits morceaux, disposer le avec les raisins au milieu de la pâte, saupoudrer le sucre sur le tout.
- Rouler la pâte en soudant les extrémités et fermer le tout dans le torchon en nouant les extrémités avec une ficelle.
- Faire bouillir de l'eau dans une casserole suffisamment grande, ajouter le kouign pod et cuire 40 minutes à frémissence.
- Éplucher la pomme, la couper en tout petits dés.
- Laver le citron, râper légèrement la peau et le presser, mélanger le tout à la pomme.
- Retirer délicatement le kouign pod et enlever le torchon. Couper des tranches.
- Servir avec une quenelle de pomme.



Pour en savoir plus :



Retrouvez cette recette et bien d'autres encore dans
« Recettes des îles bretonnes » aux Éditions la Nouvelle Bleue.

Une série de recettes collectées par
la maison d'édition la Nouvelle Bleue
dans le cadre de publications dédiées
à la gastronomie en Bretagne qui met
en lumière des plats emblématiques
aussi bien que des relectures
inventives de la cuisine bretonne.



en partenariat avec

ÉDITIONS
**LA NOUVELLE
BLEUE**

lanouvellebleue.fr

Photographies : © Xavier Dubois
pour les Éditions la Nouvelle Bleue.
Conception graphique : © Art Feuille