

Soupe aux moules

Pour 6 personnes

2 l de petites moules
75 cl de crème fraîche
1 l d'eau

Préparation

- Faire ouvrir les moules (bien nettoyées), puis les décortiquer. Réserver les noix dans une casserole.
- Ajouter au jus des moules l'eau ainsi que les parures des moules. Faire bouillir doucement 10 minutes.
- Passer cette cuisson au chinois et y pocher les noix des moules en évitant l'ébullition.
- Verser là-dessus la crème bouillante et le beurre.
- Servir sur des croûtons grillés ou sur des crackers écrasés au rouleau.



Homards à l'armoricaine

Pour 4 personnes

4 petits homards
beurre
huile
1 bon verre de cognac
1 bon verre de lambig
1 verre et demi
de muscadet
quelques cuillerées
de coulis de tomates
échalotes
oignons
tomates fraîches
persil
1 gousse d'ail
ciboulette
1 cuillerée à soupe
de farine
bouillon de bœuf
1 pincée de poivre
de Cayenne
sel, poivre

Préparation

- Couper les homards vivants.
- Faire rougir les morceaux dans une casserole sur feu vif, avec un mélange d'huile et de beurre.
- Retirer les morceaux. Dans la casserole, faire revenir les échalotes, les oignons, les tomates, le persil, l'ail, la ciboulette, le tout haché grossièrement.
- Remettre les morceaux de homard dans la casserole. Verser le cognac et le lambig. Flamber.
- Saupoudrer de farine. Mouiller avec le bouillon de bœuf. Ajouter le muscadet et le coulis de tomates. Saler, poivrer et ajouter une pincée de cayenne.
- Lier la sauce avec quelques morceaux de beurre et laisser mijoter l'ensemble pendant une vingtaine de minutes.
- Servir très chaud, après avoir saupoudré de persil haché très fin.



Poissons de mer



Différentes manières de cuire le poisson de Bretagne

Le court-bouillon

*Il implique l'utilisation
d'une marmite de fonte,
d'un pot-au-feu ou d'une
casserole avec couvercle.*

Ingrédients

4 volumes d'eau
pour 1 volume
de produit à cuire

persil

thym

laurier

carottes

oignons

échalotes

ail

vinaigre

vin blanc ou cidre

sel, poivre

Préparation

— Faire bouillir pendant 15 minutes avant d'y plonger le poisson, entier ou coupé en morceaux.

Recommandations importantes :

- Ne jamais cuire le poisson à gros bouillons. Dès que le liquide commence à frémir, retirer le récipient du feu vif pour le placer sur feu doux ;
- Le temps de cuisson est de l'ordre de 10 minutes à partir du moment où le liquide sur feu doux devient frémissant ;
- Veiller à ce que, pendant tout ce temps, le poisson soit constamment recouvert par le bouillon ;
- Le poisson ainsi cuit au court-bouillon se mange aussi bien chaud que froid et s'accommode de sauces diverses ;
- La cuisson au court-bouillon convient particulièrement pour les espèces suivantes : alose, bar, barbue, colin, congre, daurade, lotte, mulot, raie, roussette, saumon, thon, turbot.

Le court-bouillon de Bretagne

Préparation

- D'une manière générale, on peut définir le court-bouillon à la mode de Bretagne comme une décoction de plantes aromatiques et d'épices dans un ensemble composé d'eau et de muscadet. Par plantes aromatiques, il faut entendre ici le persil, le cerfeuil, l'estragon, le thym, la ciboulette, ainsi que le fenouil et le romarin qui croissent à l'état sauvage le long de ce qu'on appelle les « rivières à marée ». S'y ajoutent, selon les nécessités, certains légumes du potager breton, tels que les oignons, les carottes, le poireau, l'ail et l'échalote, le céleri.
- La décoction s'effectue pendant au moins 30 minutes, de manière que le court-bouillon soit très aromatisé.

La grillade

Rien ne vaut évidemment le feu de bois. En Cornouaille maritime, on utilise volontiers de vieilles branches de pommier; mais en pays nantais, c'est le cep de vigne qui donne le meilleur résultat.

Ingédients

Beurre ou huile
Poivre
Sel
Herbes aromatiques

Préparation

- Cuire le poisson sur un gril après l'avoir enduit d'un corps gras (beurre fondu ou huile), poivré, salé et saupoudré d'herbes aromatiques réduites en poudre.
- Veiller à retourner le poisson à mi-cuisson. Les grosses espèces seront coupées en tronçons.

C'est un mode de cuisson particulièrement adapté aux espèces suivantes : cabillaud, colin, daurade, rouget, sardine, saumon, sole, thon, turbot, etc.

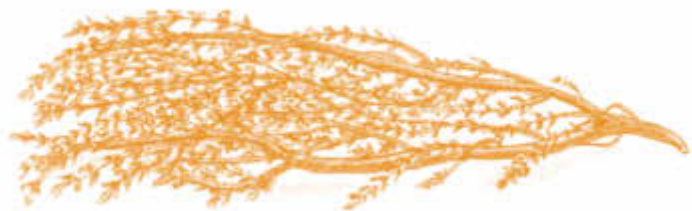
Gros camus à la marmite

Pour 4 personnes

4 artichauts gros camus
lard fumé
oignons
carottes
thym
clous de girofle

Préparation

- Couper les artichauts en deux dans le sens de la hauteur. Enlever le foin.
- Les faire blanchir. Dans une marmite de bonne fonte, jeter un peu de lard fumé, des oignons, des carottes, du thym et quelques clous de girofle.
- Laisser cuire à feu doux, en prenant soin de mouiller de temps en temps avec du bouillon de légumes.
- Laisser mijoter.



Sauce à l'armoricaine

Ingédients

beurre ou saindoux
tomates
oignons
échalotes
ail
persil
muscadet
1 bon verre de lambig
(marc de cidre)
ou de cognac.

Préparation

- Dans le chaudron ou la sauteuse, mettre à sa guise du beurre ou du saindoux, ou même de l'huile.
- Y jeter les oignons et les échalotes finement hachés et tourner à la cuillère de bois.
- Ajouter les tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux, ainsi que l'ail et le persil. Laisser fondre.
- Placer le poisson ou le crustacé ou tout autre produit que l'on souhaite préparer à l'armoricaine. Verser l'alcool et faire flamber, mouiller au muscadet et laisser cuire le temps utile (20 minutes si la sauce est réalisée à point).

Cette sauce à l'armoricaine peut accompagner une multitude de mets : le homard bien sûr, mais tous les autres crustacés, certains coquillages et aussi des poissons (lotte, saumon).

Flan de Saint-Enogat

Pour 6 personnes

75 cl de lait
5 ou 6 pommes
1 gousse de vanille
15 g d'amandes
150 g de sucre
4 morceaux de sucre
5 œufs
1 bon verre
de marc de cidre

Préparation

- Commencer par piler finement les amandes, puis les mouiller d'une cuillerée d'eau de manière à constituer une pâte onctueuse.
- Préparer une compote assez compacte avec les pommes et un peu d'eau, deux cuillerées de sucre et la gousse de vanille.
- Faire bouillir le lait, ajouter 125 g de sucre et tenir à feu doux.
- Faire un caramel blond avec les morceaux de sucre et verser dessus le lait chaud.
- Passer au tamis.
- Ajouter au lait la pâte d'amandes, la compote de pommes et le marc de cidre.
- Verser dans un moule à charlotte ; couvrir et faire cuire au bain-marie dans un four moyen à 160 °C (th. 5), pendant une heure.
- Laisser refroidir, démouler, disposer sur un compotier et napper avec un sirop de groseille.

Table des recettes

Soupes - 4

- Soupe aux haricots
ou Potage à la bretonne - 5
- Soupe à l'oignon traditionnelle - 6
- Potage aux crevettes - 7
- Soupe aux moules - 8
- Soupe aux moules (*variante*) - 9
- Cotriade de Brigneau - 10
- Bouillabaisse de Kermokos - 12
- Soupe de congre - 13
- Soupe aux petits poissons - 14
- Soupe aux crabes verts - 15

Coquillages - 16

- Coquilles Saint-Jacques
à la carnacquoise - 17
- Coquilles Saint-Jacques au four - 18
- Médailillon de coquilles
Saint-Jacques - 19
- Coquilles Saint-Jacques
de Denise Henry - 20
- Coquilles Saint-Jacques
aux moules et aux crevettes - 21
- Palourdes farcies - 22
- Palourdes farcies (*variante*) - 23
- Moules marinières - 24
- Moules à la poulette - 24
- Moules en brochettes - 25
- Huîtres farcies - 26
- Huîtres farcies aux amandes - 26
- Huîtres farcies aux champignons - 27
- Brochettes d'huîtres - 28
- Brochettes de fruits de mer - 28
- Morgate à la sinagote - 29

Crustacés - 30

- Tartines à la graisse salée
et aux crevettes grises - 31
- Gratin de langouste - 32
- Langouste farcie - 34
- Langoustines au kari - 35
- Homards grillés à la bretonne - 36
- Homard Mélanie - 37
- Homards à l'armoricaine - 38
- Homards à l'armoricaine (*variante*) - 39

Poissons de mer - 40

- Différentes manières de cuire le poisson
de Bretagne - 41
- Aiguillette à l'oseille - 46
- Alose farcie (*recette nantaise*) - 47
- Bar au sel marin
(*recette de Batz-sur-Mer*) - 48
- Friture d'anchois - 49
- Anchois grillés à l'estragon - 49
- Grondins des chalutiers
(*recette de Larmor-Plage*) - 50
- Grondins à l'éteilloise - 51
- Ragoût de lotte à l'ail brûlé - 52
- Lotte à la marmite - 53
- Krampouez ar vro pagan
(*crêpes des paiens*) - 54
- Lotte à l'armoricaine - 55
- Maquereaux au muscadet - 56
- Merlans à la lorientaise - 57
- Dessalage de la morue - 58
- Blanquette de morue - 59
- Morue Unvers (*recette malouine*) - 60
- Morue à la paimpolaise - 61
- Rougets en papillotes - 62
- Rougets de l'Île-aux-Moines - 63
- Filets de sole maison - 64

Sole au sel marin - 65
Le turbot du père Thomas - 66
Thon à la cocotte - 68
Ballottine de congre - 69
Merlu à la guilviniste - 70
Sardines grillées - 71
Sardines frites - 71

Poissons d'eau douce - 72

Saumon à la sauce douce
de Bretagne - 73
Anguille au muscadet - 74
Brochet au beurre blanc - 75
Truites en friture - 76
Truites au bleu - 77

Viandes - 78

Ragoût brestois - 79
Émincé de veau de l'Argoat - 80
Longe de veau à la bretonne - 81
Escalopes de veau
à la mode d'Iffiniac - 82
Entrecôte bretonne - 83
Côtes de lard des pays de Vilaine - 84
Cochon aux pommes - 85
Saucisses au muscadet - 86
Boudin de Guingamp,
de Brest et d'ailleurs - 86
Gigot à la bretonne - 87
Ragoût de mouton
de la presqu'île de Crozon - 88
Agneau de Carhaix en blanquette - 89
Kig-ha-farz des Bretons de Paris - 90

Volailles - 92

Coq au cidre de Fouesnant - 93
Poulet pourlet à l'estragon - 94
Poulet sauté aux artichauts du Léon - 95
Canard nantais à l'orange - 96
Lapin à la moutarde et aux pruneaux
(recette rennaise) - 98
Lapin sauté aux herbes de Bretagne - 99

Légumes - 100

Chou farci du pays de Lorient - 101
Chou farci en croûte (recette rennaise) - 102
Omelette aux artichauts - 103
Gros camus à la marmite - 104
Gros camus farcis - 105

Sauces - 106

Sauce à l'armoricaine - 107
Sauce bretonne - 108
Sauce au kari - 108
Beurre blanc - 109
Sauce à l'échalote - 110
Sauce au muscadet - 111
Sauce douce de Bretagne - 112
Sauce tartare à la ciboulette - 113

Îchouseries - 114

Gâteau breton - 115
Kouign-amann de Douarnenez - 116
Kouign-amann (variante) - 117
Gâteau de Port-Louis - 118
Gâteau aux marrons de Rieux
(recette du Pays redonnais) - 119
Far breton (recette quimpéroise) - 120
Flan de Saint-Enogat - 121
Galette nantaises - 122
Crêpes de Gabrielle - 123