

CUISINE
des **QUATRE**
SAISONS
BRETAGNE

Domitille Langot

Photographies Michel Langot

Éditions **OUEST-FRANCE**

SOMMAIRE

5

Préface

8

Petit préambule avant de se mettre en cuisine

12

Printemps

36

Été

60

Automne

84

Hiver

108

Table des recettes

Nage de langoustines

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 10
Dessalage : 1 h

INGRÉDIENTS

20 langoustines
50 g de pois gourmands
50 g de salicornes fraîches
10 brins de ciboulette
Sel, poivre

Nage

3 oignons nouveaux
3 gousses d'ail nouveau
2 cm de gingembre
2 feuilles de laurier
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
10 cl de vin blanc
1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
1 carotte
Sel, poivre

Placer les salicornes dans un grand bol d'eau froide pour les dessaler pendant 1 h en changeant trois fois l'eau. Égoutter. Réserver.
Ciseler les pois gourmands. Les blanchir 1 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter. Réserver.
Porter à ébullition une grande marmite d'eau salée. Plonger les langoustines. À la reprise de l'ébullition, cuire 1 min. Égoutter.
Décortiquer les langoustines. Réserver les corps et les carcasses.

PRÉPARER LA NAGE

Éplucher et ciseler les oignons nouveaux en gardant le vert.
Éplucher et ciseler l'ail, la carotte et le gingembre. Dans un faitout, chauffer l'huile d'olive. Verser les carcasses de langoustines, l'ail, les oignons et la carotte. Rissoler à feu vif pendant 5 min en mélangeant fréquemment.
Déglacer avec le vin blanc. Ajouter le concentré de tomate, le laurier. Saler, poivrer. Couvrir d'eau. Cuire à petits bouillons pendant 1 h.
Filtrer.
Reverser la nage dans le faitout. Porter à ébullition. Ajouter les corps des langoustines, les salicornes et les pois gourmands pour les réchauffer pendant 3 min à feu doux.
Répartir dans des assiettes creuses. Parsemer de ciboulette ciselée.

Savourer.



Terrine de shiitaké

Pour 6/8 personnes
Préparation : 20 min
Trempage : 2 h
Réfrigération : 2 h
Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

350 g de champignons shiitaké
30 g de graines de sarrasin
2 gousses d'ail
70 g de roquette
200 g de fromage Madame Loïk®
2 échalotes
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Faire tremper les graines de sarrasin pendant 2 h dans un bol d'eau froide. Les cuire à la vapeur pendant 5 min environ. Les graines doivent être tendres et fermes. Réserver.

Éplucher, hacher les gousses d'ail.
Couper en petits morceaux les shiitaké.
Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et l'ail haché. Ajouter les champignons. Cuire à feu vif pendant 8 à 10 min en remuant souvent.
Saler, poivrer.

Éplucher, ciseler les échalotes.
Ciseler finement la roquette.
Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
Vérifier l'assaisonnement.
Verser dans une terrine et laisser reposer 2 h au frais.

Savourer à l'apéritif sur des tartines de pain grillé.



Sardines fraîches marinées

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Marinade : 3 h
Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

8 sardines fraîches
4 pommes de terre
30 g de salicornes fraîches
50 g de laitue de mer fraîche
50 g de fromage Madame Loïk®
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Marinade

3 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Demander à votre poissonnier d'épêter, d'écailler, de vider et de lever les filets de sardines. Poser les filets dans un plat. Émulsionner les ingrédients de la marinade. Arroser les sardines. Réserver au frais pendant 3 h, couvert d'un film alimentaire, en arrosant deux ou trois fois.

Dessaler la laitue de mer et les salicornes, chacun dans un bol pendant 30 min en changeant deux fois l'eau. Égoutter, sécher sur un papier absorbant. Ciseler la laitue de mer. Cuire les pommes de terre à la vapeur pendant environ 20 min. Les éplucher puis les détailler en rondelles.

Préparer la sauce. Dans un bol, mélanger la marinade, le fromage, la laitue de mer et l'huile d'olive. Saler, poivrer.

Dresser harmonieusement dans les assiettes les filets de sardines, les rondelles tièdes de pommes de terre, les salicornes. Verser la sauce sur les pommes de terre. Poivrer.

Savourer.



er. " " Bleu de Mer " .



Crème à la châtaigne

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

250 g de châtaignes cuites et pelées
25 cl de crème fleurette
15 cl de lait
100 g de sucre muscovado
4 œufs

Fouetter en omelette les œufs. Réserver.
Porter à ébullition la crème, le lait, les châtaignes et le sucre à feu doux dans une casserole. Mixer finement.
Verser petit à petit la préparation sur les œufs tout en émulsionnant.

Répartir la crème dans des ramequins préalablement beurrés.
Cuire 30 min au bain-marie dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6).
Éteindre le four. Laisser 30 min avant de les sortir.

Savourer tiède ou froid avec des crêpes dentelle.



Kig-ha-farz express

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 1 h

INGRÉDIENTS

4 saucisses
4 tranches de lard fumé
8 carottes
2 poireaux
4 petits navets
8 feuilles de chou vert
1 oignon
2 gousses d'ail
1 branche de céleri
4 feuilles de laurier
1 cube de bouillon de poule
Sel, poivre

Farz

100 g de farine de sarrasin
1 œuf
50 g de beurre demi-sel fondu
Sel, poivre

PRÉPARER LE FARZ

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réaliser quatre boules entre les paumes de vos mains. Réserver.

Éplucher, couper les carottes en rondelles.

Éplucher, couper les navets en deux.

Éplucher l'oignon et les gousses d'ail. Les couper en quatre.

Couper les poireaux en tronçons.

Retirer les côtes des feuilles de chou. Découper les feuilles en fines lanières.

Dans une cocotte, déposer les saucisses et les tranches de lard fumé. Couvrir généreusement d'eau. Porter lentement à ébullition. Écumer à l'aide d'une écumoire.

Ajouter les carottes, les navets, la branche de céleri, l'oignon, l'ail, le laurier et le cube de bouillon. Saler, poivrer.

Cuire à petits frémissements pendant 15 min.

Ajouter les boules de *farz* et poursuivre la cuisson 15 min.

Ajouter les poireaux et poursuivre la cuisson 15 min.

Ajouter les feuilles de chou et poursuivre la cuisson 15 min.

Répartir dans des assiettes creuses.

Servir le bouillon à part dans un petit bol.

Savourer.



Far aux pruneaux

Pour 6/8 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h

INGRÉDIENTS

125 g de farine de blé

2 œufs

50 cl de lait

200 g de pruneaux

80 g de beurre demi-sel

70 g de miel

2 gousses de vanille

10 cl de rhum

Dans une casserole, faire fondre le beurre et le miel avec les graines des gousses de vanille.

Dans un bol, fouetter les œufs et le rhum.

Ajouter la farine, puis le beurre fondu avec le miel, puis le lait. Mélanger bien entre chaque ajout.

Verser dans un moule préalablement beurré.

Ajouter les pruneaux.

Cuire dans un four préchauffé à 160 °C (th. 5-6) pendant 1 h. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. Elle doit ressortir sèche.

Savourer chaud, tiède ou froid, éventuellement saupoudré d'un peu de sucre glace.



ASTUCE

Fariner les pruneaux et les ajouter à mi-cuisson pour qu'ils restent à la surface.



Cheese-cake au gwell

Pour 8 personnes
Préparation : 25 min
Égouttage : 24 h
Réfrigération : 2 h
Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

1 kg de gwell (à défaut du fromage blanc)
25 cl de crème fleurette
2 feuilles de gélatine
1 sachet de sucre vanillé
50 g de sucre semoule
Zeste d'1 citron vert
16 palets bretons
50 g de beurre demi-sel

Caramel

140 g de sucre semoule
10 cl de crème fleurette
80 g de beurre demi-sel

La veille, verser le gwell dans une passoire au-dessus d'un bol. Le laisser s'égoutter 24 h au frais.

Le jour même, écraser les palets bretons. Les mélanger avec le beurre fondu. Dans un cercle à pâtisserie posé sur une assiette, verser le mélange dans le fond en tassant bien.

Mettre les deux feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau froide pendant 15 min.

Chauffer la moitié de la crème. Incorporer la gélatine égouttée puis le restant de crème. Laisser refroidir avant de monter en chantilly avec le sucre vanillé.

Mélanger le gwell égoutté avec le sucre et le zeste de citron vert puis incorporer la crème chantilly. Verser dans le cercle. Réserver au frais.

PRÉPARER LE CAMEL

Chauffer le sucre avec quatre cuillerées à soupe d'eau. Lorsqu'il a pris une belle couleur caramel, ajouter hors du feu et avec précaution la crème fleurette, puis le beurre. Laisser refroidir avant de napper la surface du cheese-cake.

Réserver un minimum de 2 h au frais avant de décercler.

Savourer nature ou avec des fruits de saison.



Table des recettes

12 PRINTEMPS

- 15 Le meilleur du printemps
- 16 Rillettes de sardines et chips de sarrasin
- 18 Nage de langoustines
- 20 Galettes d'avoine aux asperges et lait ribot
- 22 Raie au beurre d'algues
- 24 Makis au sarrasin et carottes
- 26 Poulet au cidre
- 28 Fonds d'artichaut farcis
- 30 Effeuillé d'agneau de prés-salés
- 32 Tartelettes dentelle aux fraises de Plougastel
- 34 Crème framboises sarrasin

36 ÉTÉ

- 39 Le meilleur de l'été
- 40 Terrine de shiitaké
- 42 Taboulé de sarrasin
- 44 Soupe de fenouil aux coques
- 46 Brochettes de poulet laqué au miel de sarrasin
- 48 Artichauts tourteau
- 50 Sardines fraîches marinées
- 52 Pain de lotte à la bisque de langoustines
- 54 Crème glacée au caramel
- 56 Blinis aux mûres
- 58 Poêlée de cerises et chantilly de lait ribot

60 AUTOMNE

- 63 Le meilleur de l'automne
- 64 Verrine betterave pomme céleri
- 66 Velouté de poivrons aux cocos de Paimpol
- 68 Cabillaud sauce fenouil chorizo
- 70 Encornets à l'armoricaine
- 72 Parmentier de boudin noir
- 74 Pâtisson farci aux châtaignes
- 76 Sarrasine aux champignons
- 78 Gâteau brioché aux figes
- 80 Crème à la châtaigne
- 82 Tarte pommes châtaignes

84 HIVER

- 87 Le meilleur de l'hiver
- 88 Canapés au cresson
- 90 Crème de chou-fleur
- 92 Salade de mâche, rillettes de maquereau fumé
- 94 Chou farci pomme châtaignes
- 96 Soupe de dorade aux lentilles
- 98 *Kig-ha-farz* express
- 100 Galette terre mer
- 102 Far aux pruneaux
- 104 Gâteaux soufflés aux pommes
- 106 *Cheese-cake* au gwel

Éditions **OUEST-FRANCE**

Éditeur Jérôme Le Bihan

Coordination éditoriale Estelle Keravec

Collaboration éditoriale Laura Legros

Conception et mise en pages Cécile Gibbes

Impression SEPEC, Péronnas (01)

© 2020, Éditions Ouest-France, Édilarge SA, Rennes

ISBN 978-2-7373-8247-5

N° d'éditeur : 10342.01.02.02.20

Dépôt légal : février 2020

Imprimé en France

www.editionsouestfrance.fr