NOS TERROIRS EN 1000 RECETTES (SÉRIE 2) · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

La Cuisine Bretonne en 1000 Recettes

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/bretagne**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — entrées froides

1. tartare d'algues fraîches du finistère
2. rillettes de maquereau au cidre
3. terrine de homard aux herbes du jardin
4. salade de lentilles au lard et pommes kermerrien
5. œufs mimosa aux bigorneaux
6. plateau de fruits de mer complet
7. pâté de campagne breton traditionnel
8. tartare de saint-jacques à la pomme de plougastel
9. rillettes de sardines de douarnenez
10. velouté froid de petits pois à la menthe bretonne
11. salade d'artichaut camus à la vinaigrette de cidre
12. betteraves marinées au vinaigre de cidre et baies roses
13. légumes croquants et beurre aux algues
14. salade d'ormeaux et fenouil sauvage
15. rillettes de truite fumée au beurre salé
16. assiette de charcuteries artisanales bretonnes
17. tartare d'huîtres de cancale au kiwi
18. céviche de bar aux agrumes et sarrasin grillé
19. carpaccio de coquilles saint-jacques au sel de guérande
20. foie gras au lambig et chutney de pomme

Chapitre 2 — entrées chaudes

1. cassolette d'escargots du morbihan au cidre fermier
2. ficelles picardes bretonnes (galettes de blé noir)
3. soupe de poissons de roche façon roscovite
4. feuilleté aux saint-jacques et poireaux du léon
5. croustillants d'andouille de guémené et pomme
6. tourte aux champignons des forêts bretonnes
7. moules gratinées au beurre persillé
8. cromesquis de langoustines et crème d'artichaut
9. œufs cocotte aux lardons et crème fraîche d'isigny
10. crêpes de blé noir aux champignons sauvages
11. soufflé à l'andouille et au camembert
12. feuilleté d'escargots au beurre d'algues
13. soupe à l'oignon au cidre et croûtons à l'andouille
14. huîtres chaudes gratinées au beurre blanc
15. beignets de calamars et sauce aigre-douce
16. ris de veau braisés aux morilles et crème
17. tarte fine aux oignons de roscoff caramélisés
18. gâteau de crabe au coulis de langoustine
19. ravioles aux fruits de mer et beurre blanc
20. étouffée de palourdes au cidre et échalotes

Chapitre 3 — soupes et potages

1. soupe de poisson traditionnelle et sa rouille
2. cotriade finistérienne
3. garbure bretonne aux choux et lardons
4. potage crécy aux carottes de sable et cumin
5. velouté de potimarron au lait ribot
6. soupe aux orties sauvages et pommes de terre nouvelles
7. potage saint-germain aux pois cassés et lardons
8. soupe d'étrilles au fumet de crustacés
9. velouté d'artichauts à la crème fraîche
10. soupe à l'oseille et aux œufs pochés
11. bisque de homard à l'armagnac
12. potage aux sept légumes bretons
13. soupe de moules au safran et fenouil
14. velouté de topinambours aux noisettes et crème
15. soupe de civelles (pibales) traditionnelle
16. potage parmentier à la ciboulette fraîche
17. soupe de poireaux du léon et pommes de terre
18. bouillon aux algues et champignons sauvages
19. soupe paysanne aux légumes racines et céleri-rave
20. velouté de châtaignes au lard grillé

Chapitre 4 — galettes traditionnelles (blé noir)

1. galette complète (jambon, œuf, fromage)
2. galette œuf, andouille de guémené, oignons
3. galette sarrasin aux champignons et crème fraîche
4. galette à la fondue de poireaux et saint-jacques
5. galette forestière (lardons, champignons, crème)
6. galette à la ratatouille et chèvre frais
7. galette au saumon fumé et crème citronnée
8. galette paysanne (pomme de terre, lard, oignons)
9. galette à l'agneau haché et menthe
10. galette aux fruits de mer et sauce bisque
11. galette au confit de canard et pommes caramélisées
12. galette végétarienne aux légumes grillés
13. galette au chèvre chaud, miel et noix
14. galette au boudin noir et compote de pommes
15. galette bretonne au homard et beurre blanc
16. galette à la crème d'artichauts et jambon cru
17. galette au magret fumé et figues
18. galette aux épinards, pignons et parmesan
19. galette aux rognons de veau et moutarde à l'ancienne
20. galette au tartare d'algues et poisson blanc

Chapitre 5 — Crêpes sucrées (froment)

1. crêpe au caramel au beurre salé
2. crêpe à la compote de pommes flambée au calvados
3. crêpe au chocolat et amandes effilées
4. crêpe au miel de sarrasin et citron
5. crêpe suzette à l'orange et Grand Marnier
6. crêpe à la crème de marron et chantilly
7. crêpe aux fraises de Plougastel et basilic
8. crêpe aux poires et sauce chocolat
9. crêpe au sucre et jus de citron frais
10. crêpe à la banane flambée au rhum
11. crêpe aux myrtilles et crème de cassis
12. crêpe au sirop d'érable et noix de pécan
13. crêpe aux fruits rouges et coulis
14. crêpe à la confiture de lait maison
15. crêpe aux pommes caramélisées et cannelle
16. crêpe à la pâte à tartiner et noisettes concassées
17. crêpe au lemon curd et meringue
18. crêpe aux agrumes et miel
19. crêpe aux framboises et chocolat blanc
20. crêpe à la crème de spéculoos

Chapitre 6 — pâtes à crêpes et galettes

1. pâte à galettes traditionnelle au blé noir
2. pâte à crêpes au froment
3. pâte à crêpes aux algues
4. pâte à galettes à la farine de châtaigne
5. pâte à crêpes à la bière bretonne
6. pâte à galettes sans gluten
7. pâte à crêpes au lait ribot
8. pâte à galettes aux herbes fraîches
9. pâte à crêpes à l'orange
10. pâte à galettes au cidre

Chapitre 7 — poissons nobles

1. bar de ligne rôti au sel de guérande
2. filet de saint-pierre au beurre blanc nantais
3. turbot braisé aux algues et légumes racines
4. sole meunière au beurre demi-sel
5. lotte à l'armoricaine
6. saumon à l'unilatérale et crème d'aneth
7. filet de dorade royale aux agrumes
8. barbue pochée au court-bouillon et légumes primeurs
9. merlu en croûte de sel aux herbes
10. rouget barbet aux échalotes confites
11. aile de raie au beurre noir et câpres
12. sandre au champagne et caviar d'aquitaine
13. truite saumonée aux amandes et beurre noisette
14. lieu jaune à la vapeur d'algues
15. ombrine rôtie aux légumes confits
16. bar en papillote au fenouil et pastis
17. filet de cabillaud en croûte d'herbes
18. daurade au four et ratatouille bretonne
19. maquereau grillé à la moutarde et estragon
20. turbotin farci aux petits légumes

Chapitre 8 — poissons du quotidien

1. sardines grillées au thym citron
2. filet de lieu noir à la crème de poireaux
3. maquereaux marinés au vin blanc et aromates
4. merlan frit aux herbes de provence
5. hareng pommes à l'huile
6. filets de tacaud aux tomates fraîches
7. julienne au cidre et lardons
8. sprats frits en persillade
9. filets d'anchois marinés aux herbes
10. mulets à la tomate et olives noires
11. filets de flétan aux champignons
12. sardines farcies aux herbes et chapelure
13. éperlan en friture et sauce tartare
14. limande-sole pochée au court-bouillon
15. filets de chinchard grillés au piment d'espelette
16. grondin rouge aux légumes d'été
17. dorade grise au four et pommes de terre
18. merlu en papillote au chorizo et poivrons
19. filets de roussette à l'ail et persil
20. vieille de roche à la bière blanche

Chapitre 9 — morue et églefin

1. brandade de morue traditionnelle
2. accras de morue et sauce pimentée
3. filet d'églefin à la crème de ciboulette
4. morue à la bretonne (tomates et pommes de terre)
5. fish and chips d'églefin à la bretonne
6. parmentier de morue aux herbes fraîches
7. dos d'églefin en croûte de sarrasin
8. croquettes de morue et aïoli
9. églefin poché au lait et beurre d'algues
10. morue aux poivrons et chorizo
11. cassolette d'églefin aux petits légumes
12. morue à la crème et champignons
13. filet d'églefin en kadaïf et sauce au curry
14. morue confite à l'huile d'olive et aromates
15. waterzoï d'églefin à la crème fraîche
16. morue aux poireaux gratinée
17. filet d'églefin au court-bouillon et légumes
18. beignets de morue et sauce rouille
19. nage d'églefin aux épices douces
20. morue au four et purée de céleri

Chapitre 10 — fruits de mer

1. plateau de fruits de mer royal
2. huîtres gratinées au champagne et à la ciboulette
3. moules marinières au cidre
4. langoustines rôties au beurre d'agrumes
5. homard breton à l'armoricaine
6. cassolette de saint-jacques à la bretonne
7. araignée de mer au court-bouillon
8. tourteau mayonnaise et aïoli
9. coques au vin blanc et fines herbes
10. langoustes grillées au beurre persillé
11. poêlée de palourdes à l'ail et persil
12. bigorneaux en persillade
13. crevettes roses au whisky et crème
14. huîtres pochées au champagne et estragon
15. ormeaux poêlés au beurre et citron
16. bulots à la vinaigrette d'algues
17. oursins frais en coquille
18. tellines sautées à l'ail et piment
19. amandes de mer à la plancha
20. praires ouvertes au four et beurre d'herbes

Chapitre 11 — préparations de poissons classiques

1. bouillabaisse bretonne
2. kig-ha-farz de la mer
3. chaudrée de poissons à la crème
4. matelote de poissons au vin rouge
5. terrine de poissons aux herbes fraîches
6. quenelles de brochet sauce homardine
7. paupiettes de sole aux crevettes
8. soufflé aux fruits de mer
9. gratin de fruits de mer à la crème
10. rillettes de poissons fumés

Chapitre 12 — porc et charcuterie

1. kig ha farz traditionnel
2. jarret de porc au cidre et miel
3. andouille de guémené rôtie aux pommes
4. échine de porc confite aux oignons
5. filet mignon en croûte de sarrasin
6. petit salé aux lentilles à la bretonne
7. côtes de porc à la sauge et cidre
8. pâté breton au porc et lapin
9. rôti de porc aux pruneaux et lambig
10. saucisses de molène grillées
11. travers de porc laqués au miel et soja
12. boudin noir aux pommes caramélisées
13. pieds de porc panés et sauce gribiche
14. palette de porc à la bière brune
15. jambon à l'os braisé au foin
16. poitrine de porc confite aux épices
17. andouillette grillée sauce moutarde
18. rôti de porc au lait
19. fricassée de porc aux champignons
20. saucisson à l'ail chaud et lentilles

Chapitre 13 — bœuf et veau

1. paleron de bœuf braisé au cidre
2. bavette d'aloyau à l'échalote
3. pot-au-feu de joue de bœuf aux légumes oubliés
4. côte de veau aux girolles
5. daube de bœuf à la bretonne
6. filet de bœuf au beurre d'algues
7. blanquette de veau à l'ancienne
8. bœuf bourguignon au lambig
9. rognons de veau à la moutarde à l'ancienne
10. tartare de bœuf à la bretonne
11. ris de veau braisé au cidre
12. entrecôte au beurre composé
13. osso buco de veau aux légumes
14. bœuf mode carottes au cidre
15. foie de veau au vinaigre de cidre
16. tripes à la mode de caen bretonne
17. jarret de veau braisé aux herbes
18. brochettes de bœuf marinées au cidre
19. pavé de rumsteck poêlé sauce au poivre
20. hachis parmentier au confit de bœuf

Chapitre 14 — Agneau et gibier

1. gigot d'agneau au romarin et miel
2. navarin d'agneau printanier
3. épaule d'agneau confite aux épices
4. côtelettes d'agneau en croûte d'herbes
5. civet de chevreuil au vin rouge
6. selle d'agneau farcie aux champignons
7. tajine d'agneau aux pruneaux et miel
8. râble de lièvre sauce grand veneur
9. souris d'agneau confite aux épices
10. noisettes d'agneau aux herbes fraîches
11. faisan rôti aux châtaignes et chou
12. collier d'agneau braisé aux oignons
13. filet de sanglier sauce aux airelles
14. brochettes d'agneau marinées aux herbes
15. cailles farcies aux raisins
16. épaule d'agneau aux flageolets
17. perdrix aux choux et lardons
18. mechoui d'agneau aux épices douces
19. filet de biche aux airelles
20. pigeon rôti aux petits pois

Chapitre 15 — volaille

1. poulet au cidre et champignons
2. canard à l'orange et miel de sarrasin
3. pintade rôtie aux pommes et lard
4. coq au vin à la bretonne
5. suprême de volaille aux morilles
6. magret de canard au caramel de cidre
7. fricassée de poulet à l'estragon
8. confit de canard aux pommes de terre sarladaises
9. coquelet rôti aux herbes fraîches
10. ballotine de volaille aux champignons
11. cuisse de canard confite aux lentilles
12. poularde aux écrevisses
13. poulet basquaise à la bretonne
14. aiguillettes de canard au miel et vinaigre
15. chapon farci aux marrons
16. poule au pot traditionnelle
17. tajine de poulet aux citrons confits
18. cuisse de dinde braisée aux champignons
19. pigeon aux petits pois à la française
20. caille farcie au foie gras

Chapitre 16 — légumes

1. gratin d'artichauts au parmesan
2. fricassée de petits pois à la menthe
3. poireaux fondants à la crème
4. carottes glacées au miel de sarrasin
5. chou-fleur rôti aux épices
6. purée de panais au beurre noisette
7. haricots verts à l'ail et persil
8. asperges blanches sauce hollandaise
9. endives braisées à l'orange
10. jardinière de légumes printaniers
11. champignons à la grecque
12. fenouil braisé au pastis
13. navets caramélisés au beurre
14. brocolis aux amandes grillées
15. purée de céleri-rave à la truffe
16. tomates provençales à la bretonne
17. aubergines à la parmesane
18. tian de légumes au thym
19. courgettes farcies au riz et herbes
20. épinards à la crème

Chapitre 17 — pommes de terre et féculents

1. pommes de terre sarladaises
2. gratin dauphinois à la bretonne
3. galettes de pommes de terre aux lardons
4. purée de pommes de terre au beurre salé
5. pommes duchesse aux herbes
6. risotto aux champignons des bois et shiitakés
7. pommes de terre fondantes au cidre
8. polenta crémeuse au parmesan
9. pommes de terre boulangère
10. gnocchis de pomme de terre maison
11. riz pilaf aux fruits secs
12. pommes de terre vapeur au beurre d'algues
13. flageolets à la bretonne
14. gratin de pâtes au fromage
15. pommes de terre grenaille rôties au thym
16. semoule aux raisins et épices
17. purée de haricots blancs à l'huile d'olive
18. écrasé de pommes de terre à la ciboulette
19. croquettes de pommes de terre
20. lentilles vertes au lard fumé

Chapitre 18 — sauces et condiments

1. beurre blanc nantais au thym et laurier
2. sauce hollandaise
3. aïoli traditionnel
4. sauce béarnaise
5. sauce au poivre vert
6. rouille pour soupe de poisson
7. sauce aux morilles
8. vinaigrette au cidre et miel
9. beurre d'escargot aux herbes
10. sauce moutarde à l'ancienne
11. sauce au caramel au beurre salé
12. pesto d'algues fraîches
13. sauce gribiche
14. sauce au bleu d'Auvergne
15. sauce au vin rouge
16. beurre composé aux herbes
17. sauce grand veneur
18. mayonnaise maison
19. sauce armoricaine
20. beurre blanc au cidre

Chapitre 19 — gâteaux et tartes

1. kouign-amann traditionnel
2. far breton aux pruneaux et sucre vanillé
3. galette des rois à la frangipane et poudre d'amandes
4. gâteau breton pur beurre
5. quatre-quarts au beurre salé
6. tarte aux pommes à l'ancienne
7. paris-brest à la crème pralinée
8. kouign-amann aux pommes et levure fraîche
9. tarte tatin et crème fraîche
10. fondant au chocolat et caramel au beurre salé
11. far aux pommes caramélisées
12. tarte bourdaloue aux poires
13. gâteau nantais au rhum et zeste de citron
14. financiers aux amandes
15. tarte au citron meringuée
16. gâteau roulé à la confiture
17. crumble aux pommes et sarrasin
18. tarte fine aux pommes
19. biscuit de Savoie à la vanille
20. tourte aux myrtilles sauvages

Chapitre 20 — biscuits et petits fours

1. palets bretons traditionnels
2. galettes bretonnes pur beurre
3. sablés au beurre salé
4. kouignettes aux fruits confits
5. croquez-madame au caramel
6. biscuits à la cuillère
7. tuiles aux amandes
8. macarons à l'ancienne
9. crêpes dentelles gavottes
10. madeleines au miel
11. langues de chat
12. petits sablés aux épices
13. financiers aux noisettes
14. rochers coco
15. cigarettes russes
16. meringues au caramel
17. sablés diamant
18. navettes à la fleur d'oranger
19. canistrelli au pastis
20. biscuits à la cuiller bretons

Chapitre 21 — crèmes et entremets

1. crème caramel au beurre salé
2. îles flottantes à la vanille
3. crème brûlée à l'angélique
4. tiramisu aux pommes et spéculoos
5. panna cotta au caramel
6. charlotte aux fraises de Plougastel
7. bavarois aux framboises
8. diplomate aux fruits confits
9. crème chiboust à la vanille
10. flan pâtissier traditionnel
11. crème catalane à l'orange
12. trifle aux fruits rouges
13. blanc-manger au lait d'amandes
14. œufs à la neige et caramel
15. mousse au chocolat au lait
16. flognarde aux cerises
17. crème à la pistache
18. pudding au pain d'épices
19. mousse au citron et spéculoos
20. riz au lait à la vanille et caramel

Chapitre 22 — desserts aux fruits

1. fraises de plougastel au sucre et chantilly
2. pommes au four au caramel et calvados
3. salade d'agrumes au miel et menthe
4. poires pochées au vin rouge et épices
5. compote de pommes au beurre
6. tatin de bananes au rhum
7. ananas rôti aux épices
8. pêches rôties au romarin
9. crumble aux fruits rouges
10. salade de fruits frais au miel
11. figues rôties au miel et romarin
12. compote de rhubarbe et fraises
13. gratin de fruits au sabayon
14. pruneaux au vin et cannelle
15. coings confits au sirop
16. cerises flambées au kirsch
17. carpaccio d'ananas à la vanille
18. brochettes de fruits grillés
19. bananes flambées au rhum
20. raisins caramélisés au vin blanc

Chapitre 23 — boissons chaudes

1. chocolat chaud à l'ancienne
2. thé breton aux agrumes et miel
3. café gourmand breton à la crème fraîche
4. tisane de plantes aromatiques locales
5. chocolat chaud au caramel beurre salé
6. vin chaud aux épices
7. grog au rhum et miel
8. lait ribot chaud à la cannelle
9. infusion d'algues au citron
10. café arrosé au lambig

Chapitre 24 — boissons froides

1. cidre artisanal brut
2. kir breton (cassis et cidre)
3. jus de pomme fermier
4. lait ribot nature
5. limonade artisanale
6. chouchen traditionnel
7. lambig vieux
8. pommeau de bretagne
9. hydromel de sarrasin
10. bière bretonne artisanale
11. jus de tomate maison
12. smoothie aux fruits rouges
13. eau de source locale aromatisée
14. bolée de poiré
15. punch au rhum et fruits
16. cocktail au cidre et fruits rouges
17. eau de mer purifiée
18. lassi au lait ribot et fruits
19. sirop de sarrasin maison
20. citronnade à la menthe fraîche

Chapitre 25 — plats signatures

1. kig ha farz moderne
2. homard façon armorique revisité
3. cotriade en deux services
4. kouign-amann salé au foie gras
5. galette sarrasin soufflée aux saint-jacques
6. far breton façon crème brûlée
7. andouille de guémené en croûte feuilletée
8. tatin d'oignons de roscoff au cidre
9. mille-feuille de crêpes au caramel
10. pot-au-feu de homard aux légumes oubliés
11. croustillant de sardines aux herbes fraîches
12. consommé de coques façon cappuccino
13. burger breton au galette de sarrasin
14. cannelloni de crêpes aux fruits de mer
15. tartare d'algues et coquillages
16. risotto au sarrasin et champignons
17. cheesecake au caramel beurre salé
18. nage de saint-jacques aux agrumes
19. cromesquis de kouign-amann
20. wellington de poisson à la bretonne

Chapitre 26 — cuisine fusion et internationale

1. maki de crêpes au saumon
2. tajine d'agneau au cidre et pruneaux
3. pad thaï aux algues bretonnes
4. risotto au sarrasin et fruits de mer
5. gyoza aux algues et porc breton
6. curry d'agneau aux pommes
7. croque-monsieur à la galette et andouille
8. poke bowl aux produits bretons
9. pizza blanche aux oignons de roscoff
10. samoussa au chèvre et miel
11. tempura de légumes au sarrasin
12. ceviche de bar aux algues
13. ramen au bouillon de poisson breton
14. empanadas aux saint-jacques
15. falafel de pois chiches au sarrasin
16. moussaka aux légumes bretons
17. carbonara de galettes au lard fumé
18. raviolis de homard et bisque
19. spring rolls aux légumes bretons
20. tacos au poisson et algues fraîches

Chapitre 27 — plats végétariens

1. kig ha farz végétarien aux champignons
2. galettes de sarrasin aux légumes rôtis
3. risotto aux algues et asperges
4. tatin d'endives caramélisées
5. soufflé au fromage de chèvre
6. crème de chou-fleur rôti
7. tarte fine aux légumes de saison
8. curry de légumes au lait de coco
9. gratin de panais et pommes
10. tartiflette aux champignons
11. couscous végétarien aux sept légumes
12. lasagnes aux légumes et béchamel
13. parmigiana d'aubergines
14. champignons farcis aux herbes
15. moussaka végétarienne aux lentilles
16. flan de courgettes au chèvre
17. risotto aux champignons des bois et chanterelles
18. tourte aux épinards et ricotta
19. polenta crémeuse aux légumes rôtis
20. crumble salé aux légumes d'hiver

Chapitre 28 — plats végétaliens

1. dhal de lentilles corail au lait de coco
2. poêlée de légumes au tofu fumé
3. burger végétal au steak de sarrasin
4. ratatouille à l'huile d'olive vierge
5. curry de pois chiches aux épinards
6. falafels de pois chiches et coriandre
7. tajine de légumes aux abricots secs
8. chili sin carne aux légumineuses
9. pad thaï végétal aux algues
10. rouleaux de printemps aux légumes
11. houmous de pois chiches aux algues
12. polenta aux champignons et tomates
13. croquettes de patate douce au curry
14. caviar d'aubergines à la menthe
15. nouilles soba aux légumes et sésame
16. gnocchis de pomme de terre sauce tomate
17. poêlée de quinoa aux petits légumes
18. moussaka aux légumes et lentilles
19. pâtes aux légumes grillés et basilic
20. riz sauté aux légumes et tofu

Chapitre 29 — pains traditionnels

1. pain de campagne au levain
2. pain de seigle breton
3. boule bretonne à la farine de froment
4. pain au sarrasin
5. pain aux algues
6. fougasse aux lardons et oignons
7. pain de mie au beurre salé
8. pain aux noix et miel
9. baguette tradition bretonne
10. pain d'épeautre au levain
11. pain brié normand
12. miches aux graines
13. pain complet aux céréales
14. pain de méteil
15. pain aux olives et herbes
16. tourte de seigle
17. pain à l'épeautre et orge
18. boule à l'ancienne
19. pain aux pommes et cidre
20. pain de maïs

Chapitre 30 — Viennoiseries et brioches

1. kouign-amann miniature
2. brioche bretonne au beurre
3. pain au chocolat artisanal
4. croissants pur beurre
5. brioche tressée au sucre perlé
6. chaussons aux pommes
7. brioche à tête
8. pain aux raisins
9. tresse briochée à la fleur d'oranger
10. chouquettes au sucre perlé
11. brioche feuilletée
12. pains au lait
13. escargots aux raisins
14. brioche au caramel beurre salé
15. navettes briochées
16. couronnes des rois briochées
17. chinois à la cannelle
18. sacristains au sucre
19. brioches à l'anis
20. brioche aux pralines roses

Chapitre 31 — confitures et gelées

1. confiture de fraises de plougastel
2. gelée de pommes au cidre
3. confiture de rhubarbe et vanille
4. marmelade d'oranges amères
5. confiture de framboises au miel
6. gelée de coings
7. confiture de prunes à la cannelle
8. gelée de groseilles
9. confiture de cerises noires
10. gelée de fleurs de sureau
11. confiture de myrtilles sauvages
12. gelée de pommes et calvados
13. confiture de mirabelles
14. marmelade de citrons
15. confiture de mûres sauvages
16. gelée de pommes et menthe
17. confiture d'abricots à la lavande
18. gelée de cassis
19. confiture de poires et vanille
20. confit d'oignons au vin rouge

Chapitre 32 — conserves et charcuteries

1. rillettes de porc maison
2. pâté de campagne traditionnel
3. terrine de lapin aux noisettes
4. jambon blanc maison
5. saucisson sec aux herbes
6. andouille de guémené maison
7. boudin noir aux pommes
8. bacon fumé au bois de hêtre
9. chorizo breton au piment doux
10. terrine de foie de volaille
11. rillettes d'oie
12. coppa bretonne aux herbes
13. galantine de volaille aux pistaches et gorge de porc
14. jambonneau persillé
15. fromage de tête traditionnel
16. rillons confits
17. lard salé et fumé maison
18. pâté de foie de porc
19. saucisse sèche au fenouil
20. terrine de canard aux fruits secs

Chapitre 33 — conserves de poissons et fruits de mer

1. rillettes de maquereau au vin blanc
2. sardines à l'huile d'olive
3. thon confit aux aromates
4. rollmops maison
5. harengs fumés à l'huile
6. brandade de morue en conserve
7. anchois marinés aux herbes
8. bisque de homard en conserve
9. pâté aux algues et poissons
10. moules à l'escabèche
11. tartare d'algues en conserve
12. soupe de poissons en bocal
13. terrine de saint-jacques
14. crevettes en saumure
15. rillettes de saumon
16. coquilles préparées en conserve
17. huîtres fumées à l'huile
18. caviar d'algues
19. fumet de poisson concentré
20. foie de lotte en conserve

Chapitre 34 — algues fraîches

1. salade de dulse fraîche aux agrumes
2. wakamé sauté à l'ail et sésame
3. nori frit en tempura
4. soupe miso aux algues fraîches
5. tartare d'algues aux échalotes
6. laitue de mer en salade
7. spaghettis de mer à l'huile d'olive
8. haricots de mer en persillade
9. kombu braisé au soja
10. salade d'algues multicolores
11. tartare de tomates aux algues
12. soupe de poisson aux algues fraîches
13. chips d'algues nori
14. pesto d'algues vertes
15. mousses d'algues en apéritif
16. focaccia aux algues
17. pickles d'algues au vinaigre
18. rouleaux de saumon aux algues
19. beurre aux algues fraîches
20. tartines aux algues et œufs

Chapitre 35 — préparations aux algues

1. pain aux algues et graines
2. sel aux algues
3. beurre d'algues composé
4. fumet d'algues
5. huile infusée aux algues
6. poudre d'algues aromatique
7. gelée d'algues citronnée
8. vinaigre aux algues
9. caviar végétal d'algues
10. crème d'algues à tartiner
11. crackers aux algues
12. flan aux algues
13. chips de riz aux algues
14. gomasio aux algues
15. bouillon d'algues instantané
16. moutarde aux algues
17. tapenade d'olives aux algues
18. chutney d'algues et pommes
19. pâtes fraîches aux algues
20. tisane d'algues séchées

Chapitre 36 — noël et nouvel an

1. dinde farcie aux marrons et foie gras
2. plateau de fruits de mer de noël
3. bûche de noël au caramel beurre salé
4. foie gras maison au sel de guérande
5. saint-jacques poêlées au champagne
6. chapon farci aux morilles
7. kig ha farz de fête au homard
8. saumon fumé maison et blinis
9. galantine de volaille aux pistaches et jambon cuit
10. gâteau breton aux fruits confits
11. pain d'épices au miel et oranges confites
12. poularde aux truffes et champagne
13. kouign-amann spécial noël
14. magret de canard au miel et épices
15. huîtres gratinées au champagne et aux échalotes fondues
16. rôti de biche sauce grand veneur
17. terrine de saint-jacques aux herbes
18. marrons glacés maison
19. far breton aux fruits secs
20. punch traditionnel de noël

Chapitre 37 — fêtes et célébrations

1. galette des rois à la frangipane généreuse
2. crêpes de la chandeleur
3. agneau pascal aux herbes fraîches
4. navarin printanier
5. cidre bouché pour les fêtes
6. kir breton de fête aux framboises
7. gâteau de mariage breton
8. omelette pascale aux herbes
9. filet de bœuf wellington à la bretonne
10. sablés bretons décorés
11. mignardises pour réceptions
12. cake aux fruits confits
13. pain surprise aux rillettes de la mer
14. punch aux fruits exotiques
15. œufs mimosa de fête
16. pièce montée de choux
17. plateau d'huîtres festif
18. croustade de fruits de mer
19. café gourmand breton aux mini fars aux pruneaux
20. assiette de fromages affinés

Chapitre 38 — plats familiaux

1. gratin de pâtes au jambon
2. hachis parmentier traditionnel
3. crêpes salées aux restes du frigo
4. galettes complètes économiques
5. soupe aux légumes de saison
6. omelette aux pommes de terre
7. quiche lorraine simplifiée
8. pot-au-feu économique
9. poêlée de légumes et lardons
10. gratin de chou-fleur à la béchamel
11. poisson pané maison
12. poulet rôti aux herbes du jardin
13. jardinière de légumes aux lardons
14. cake salé jambon-olives
15. pâtes à la carbonara bretonne
16. poireaux vinaigrette
17. quiche aux légumes de saison
18. cocotte de pommes de terre au lard
19. flan aux légumes
20. tarte à la tomate et moutarde

Chapitre 39 — plats économiques

1. soupe paysanne aux légumes racines et lardons fumés
2. gnocchis de semoule au fromage
3. lentilles aux lardons et carottes
4. pain perdu salé
5. tartines gratinées aux restes
6. pilaf de riz aux petits légumes
7. œufs cocotte aux restes de légumes
8. purée de pommes de terre à l'ancienne
9. rouleaux de crêpes aux restes
10. soupe à l'oignon gratinée
11. poêlée de pommes de terre aux oignons
12. salade de pâtes aux restes du frigo
13. tarte au fromage blanc
14. boulettes de viande économiques
15. frites maison au four
16. pain de viande aux légumes
17. riz au lait nature
18. compote de fruits de saison
19. clafoutis aux fruits
20. crêpes sucrées économiques

Chapitre 40 — poissons nobles et techniques

1. bar en croûte de sel aux herbes
2. tournedos de lotte au lard fumé
3. filets de sole bonne femme
4. turbot braisé au champagne
5. médaillons de lotte à l'armoricaine
6. saint-pierre aux agrumes
7. filets de rouget barbet sur peau
8. loup de mer en papillote d'algues
9. aile de raie au beurre noisette et câpres
10. filet de turbotin aux coquillages
11. darne de saumon à l'unilatérale
12. dos de cabillaud en croûte d'herbes
13. sandre au beurre blanc
14. filets de merlu en écailles de chorizo
15. bar sauvage aux coquillages et safran
16. filets de daurade royale à la plancha
17. fricassée de lotte aux petits légumes
18. sole meunière aux amandes
19. darne d'esturgeon au beurre d'algues
20. carpaccio de saint-pierre aux agrumes

Chapitre 41 — fruits de mer d'exception

1. homard breton à la presse
2. langoustines flambées au whisky
3. plateau royal de fruits de mer
4. saint-jacques aux truffes
5. araignée de mer farcie
6. oursins frais et mouillettes
7. huîtres chaudes au sabayon de champagne
8. tourteau entier en gelée de crustacés
9. ormeaux à la plancha et beurre d'algues
10. écrevisses au court-bouillon
11. langoustes grillées au beurre corail
12. bouquet de crevettes royales
13. pouces-pieds au naturel
14. clams à la marinière
15. coquilles saint-jacques lutées
16. nage de homard aux petits légumes
17. praires ouvertes au four et beurre persillé
18. salade tiède de homard à l'huile de noisette
19. huîtres en gelée de pomme verte
20. tartare de langoustines aux agrumes

Chapitre 42 — spécialités du finistère

1. kig ha farz traditionnel du léon
2. cotriade de douarnenez
3. crêpes de quimper au sarrasin
4. kouign-amann de douarnenez
5. ragoût d'artichaut à la bigoudène
6. far breton aux pruneaux et farine de froment
7. soupe de poissons de roscoff
8. langoustines de la baie de morlaix
9. chouchen du cap sizun
10. gouren (gâteau de riz breton)
11. pâté-croûte finistérien
12. poisson au beurre blanc façon quimper
13. galettes de kouing à la compote
14. lichouseries de pont-aven
15. agneau de prés-salés du finistère
16. crabes farcis à la mode de camaret
17. crème de caramel au beurre salé de quimper
18. fraises de plougastel à la crème
19. plateau d'huîtres de la rade de brest
20. andouille de guémené-sur-scorff

Chapitre 43 — spécialités du morbihan

1. galettes de pontivy
2. poulet au cidre de vannes
3. palourdes farcies à la mode de quiberon
4. gâteau breton du morbihan
5. huîtres de la baie de quiberon
6. far aux pruneaux vannetais
7. moules de bouchot de pénestin
8. chouchenn (hydromel) traditionnel
9. soupe de poissons golfe du morbihan
10. kouign-amann aux pommes sur pâte levée au froment
11. pieds de porc à la mode vannetaise
12. sardines grillées de quiberon
13. galettes de pommes de terre à la lorientaise
14. cidre bouché du pays d'auray
15. lambig vieux du pays vannetais
16. crêpes dentelles d'hennebont
17. langoustines de la baie de quiberon
18. sablés bretons de sarzeau
19. ragoût de mouton aux pommes de terre
20. filets de bar de la trinité-sur-mer

Chapitre 44 — spécialités des côtes d'armor

1. galettes de blé noir de dinan
2. coquilles saint-jacques de la baie de saint-brieuc
3. craquelins de pleudihen
4. poulet au cidre du penthièvre
5. soupe de poissons de paimpol
6. moules de bouchot de la baie de saint-brieuc
7. pommes au four du val andré
8. haricots de paimpol au lard
9. crêpes dentelles de guingamp
10. cidre bouché du pays de dinan
11. potée aux choux de saint-brieuc
12. coquilles saint-jacques en croûte
13. pain de campagne de moncontour
14. tourte aux pommes costarmoricaine
15. huîtres plates de plouha
16. kir breton de lamballe
17. boudin blanc de dinan
18. ragoût d'agneau aux haricots de paimpol
19. caramel au beurre salé de lamballe
20. filets de lieu jaune de bréhat

Chapitre 45 — spécialités d'ille-et-vilaine

1. huîtres de cancale
2. galettes de fougères
3. poulet de janzé au cidre
4. agneau des prés-salés du mont-saint-michel
5. galette-saucisse rennaise
6. crêpes de froment de saint-malo
7. moules de la baie du mont-saint-michel
8. far breton aux pommes
9. coquilles saint-jacques à la rennaise
10. andouille de fougères
11. pommé du pays de redon
12. cidre bouché du pays de fougères
13. soupe de poissons de saint-malo
14. kouign-amann malouine
15. potée rennaise aux légumes
16. craquelins de saint-malo
17. kir breton de vitré
18. tourte aux pommes et au cidre
19. sablés bretons de vitré
20. cotriade de saint-malo

Chapitre 46 — spécialités de loire-atlantique

1. beurre blanc nantais au muscadet
2. canard nantais aux navets
3. galettes nantaises au froment
4. gâteau nantais au rhum ambré et beurre demi-sel
5. muscadet sur lie et poisson
6. berlingots nantais
7. anguilles à la nantaise
8. choux farcis à la nantaise
9. fouace nantaise
10. curé nantais (fromage)
11. brochet au beurre blanc
12. filets de sandre à la nantaise
13. canard aux petits pois nantais
14. rigolettes nantaises
15. biscuits à la cuillère nantais
16. poule au pot de châteaubriant
17. tourte aux sardines
18. brochettes d'anguille au lard
19. tarte aux pruneaux nantaise
20. pot-de-vin nantais (dessert)

Chapitre 47 — fromages bretons

1. ti pavez (fromage fermier au lait cru)
2. tome de rhuys affinée
3. ti lizou au lait de vache
4. trappe de timadeuc
5. petit breton au lait de chèvre
6. tomme des monts d'arrée
7. brémond de paimpol
8. curé nantais au cidre
9. abbaye de langonnet
10. boulet de campbon
11. bleu des monts d'arrée
12. p'tit léonard au lait cru
13. gros lorrain (tome fermière bretonne)
14. tomme de ménez-hom
15. fromage frais aux algues
16. fromage de chèvre au sel de guérande
17. boulette d'avessac
18. saint-malo (fromage de vache affiné)
19. ty guémené au poivre
20. écume de wimereux aux algues

Chapitre 48 — produits laitiers bretons

1. beurre baratté de bretagne
2. crème fraîche de bretagne
3. lait ribot traditionnel
4. fromage blanc fermier
5. faisselle au miel de sarrasin
6. crème crue épaisse
7. beurre aux cristaux de sel de guérande
8. petit-lait fermenté aux herbes
9. yaourt de brebis breton
10. crème glacée au lait de ferme

Chapitre 49 — plats santé

1. bouillon d'algues détoxifiant
2. salade de lentilles aux légumes croquants
3. papillote de poisson blanc aux herbes
4. poêlée de légumes de saison au curcuma
5. crème d'avoine aux fruits rouges
6. galette de sarrasin aux légumes vapeur
7. soupe froide de concombre et menthe
8. boulgour aux légumes de saison
9. yaourt de brebis aux fruits frais
10. infusion d'herbes fraîches du jardin
11. taboulé de chou-fleur aux herbes
12. tartine complète aux légumes grillés
13. bouillon miso aux algues et tofu
14. porridge d'avoine aux pommes et cannelle
15. smoothie vert aux algues et fruits
16. carpaccio de betteraves au vinaigre de cidre
17. houmous de pois chiches au sarrasin
18. salade de quinoa aux légumes croquants
19. crème d'artichauts allégée
20. tisane de plantes bretonnes

Chapitre 50 — alternatives sans gluten

1. pain de sarrasin sans gluten
2. gâteau breton à la farine de riz
3. crêpes de maïs aux fruits
4. galettes de pommes de terre et sarrasin
5. kouign-amann à la farine de châtaigne
6. far breton à la farine de maïs
7. cake aux fruits secs sans gluten
8. pâtes à la farine de sarrasin
9. cookies au sarrasin et chocolat
10. pancakes à la farine de riz
11. pâte brisée à la farine de millet
12. sablés bretons à la farine de sorgho
13. pain d'épices à la farine de châtaigne
14. quatre-quarts sans gluten
15. muffins à la farine de teff
16. pâtes fraîches au sarrasin et œufs
17. gnocchis de pomme de terre sans gluten
18. madeleines à la farine de riz
19. pâte à pizza à la farine de sorgho
20. brownie à la farine de châtaigne

Chapitre 51 — innovations culinaires

1. sphérification de cidre et gel de pomme
2. écume de beurre salé et poudre de sarrasin
3. caramel soufflé au sel fumé
4. velouté glacé d'artichauts et caviar de hareng
5. espuma de saint-jacques et crumble d'algues
6. filet mignon basse température au foin
7. croustillant de sardine et gel de citron
8. compression de légumes au vinaigre de cidre
9. sablé breton déconstruit
10. siphon de far aux pruneaux
11. ganache montée au caramel au beurre salé
12. tartare d'algues en trois textures
13. crème brûlée au sarrasin soufflée
14. huîtres pochées au lait ribot émulsionné
15. air de pomme verte et sorbet cidre
16. tuile dentelle craquante au sarrasin
17. croquant de blé noir et crémeux d'artichaut
18. gelée de lambig et pommes compressées
19. biscuit à l'azote liquide au sarrasin
20. extraction de jus de légumes bretons

Chapitre 52 — cuisine de demain

1. protéines végétales texturées au sarrasin
2. yaourt fermenté aux algues probiotiques
3. galette de farine d'insectes et sarrasin
4. crème dessert végétale aux légumineuses
5. pain au levain de kombucha
6. fromage végétal fermenté breton
7. beurre d'oléagineux au sel de guérande
8. tempeh de pois fermier
9. viande végétale aux protéines de lupin
10. dessert lacto-fermenté aux fruits
11. pâte à tartiner aux légumineuses
12. crème glacée sans produits laitiers
13. charcuterie végétale aux champignons
14. eau de mer filtrée et minéralisée
15. algues cultivées en laboratoire
16. tissu alimentaire aux extraits marins
17. mousse protéinée aux insectes
18. extraction végétale façon foie gras
19. complément nutritionnel complet breton
20. pain vivant à longue fermentation

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

1. Introduction : L'Âme de la Bretagne dans l'Assiette

La cuisine bretonne, bien plus qu'un simple répertoire de recettes, se révèle être une expression vivante et savoureuse de l'histoire, de la géographie et de l'âme même de la Bretagne. Elle constitue un pilier fondamental de l'identité régionale, un patrimoine immatériel précieusement transmis de génération en génération, profondément enraciné tant dans le quotidien des Bretons que dans leurs moments de fête et de rassemblement. Ce qui la caractérise avant tout, c'est une dualité intrinsèque, un mariage harmonieux et constant entre les généreux produits de la terre, l'Argoat, et les trésors de la mer, l'Armor. Cette interaction intime, dictée par la configuration géographique unique de la péninsule armoricaine, est la clé de voûte de sa richesse et de sa diversité gustative.

Comme le souligne une observation pertinente, "Tout comme dans sa gastronomie, le style breton conjugue terre et mer". Cette affirmation dépasse la simple juxtaposition d'ingrédients ; elle évoque une véritable symbiose où les saveurs se répondent, se complètent et s'enrichissent mutuellement. Les poissons fraîchement pêchés sur les côtes dialoguent avec les légumes cultivés dans les terres fertiles de l'intérieur, tandis que les viandes issues des élevages locaux sont parfois sublimées par la touche saline des cristaux de Guérande ou d'ailleurs. Cette alliance terre-mer n'est pas un concept abstrait, mais une réalité tangible que l'on retrouve dans la composition de nombreux plats emblématiques.

Au-delà des ingrédients et des techniques, la cuisine bretonne est indissociable des notions de convivialité et de générosité. Nombre de ses préparations les plus célèbres, à l'instar du Kig ha Farz, sont intrinsèquement conçues pour les grandes tablées, les repas partagés en famille ou entre amis. La confection des crêpes et des galettes, elle aussi, se transforme souvent en un moment de rassemblement chaleureux. Cette dimension sociale est essentielle pour appréhender pleinement la place centrale qu'occupe la gastronomie dans le tissu culturel breton. En effet, la préparation et la consommation des repas en Bretagne, particulièrement lorsqu'il s'agit de plats traditionnels, s'apparentent à de véritables rituels sociaux. Le Kig ha Farz, par exemple, n'est explicitement "pas un petit plat" ; sa réalisation demande du temps, de la patience et se conçoit dans un esprit de partage collectif. De même, les crêperies, initialement de simples points de restauration rapide, ont progressivement évolué

pour devenir des espaces de convivialité, voire des lieux d'affirmation d'une identité culturelle. Cette recherche de partage et de chaleur humaine n'est donc pas un simple attribut de la cuisine bretonne, mais une composante fondamentale de sa "recette", influençant la nature même des plats – souvent généreux et destinés à être partagés – ainsi que la manière dont ils sont perçus, valorisés et transmis.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

2. Aux Racines du Goût : Histoire et Influences de la Gastronomie Bretonne

L'histoire de la cuisine bretonne est un long récit, riche en saveurs et en adaptations, qui plonge ses racines profondément dans le passé de la péninsule. Si les influences directes de l'héritage celtique sur des plats spécifiques peuvent parfois s'avérer subtiles ou difficiles à tracer avec une certitude absolue à partir des sources disponibles, certains éléments témoignent néanmoins d'un substrat culturel partagé avec d'autres nations celtiques. Le Chouchenn, cet hydromel breton issu de la fermentation du miel et de l'eau, parfois agrémenté de jus de pomme, est souvent cité comme un héritage des temps anciens. De même, l'importance primordiale du beurre dans l'alimentation et la cuisine bretonnes pourrait trouver un écho dans la découverte ancienne d'un moule à beurre en Irlande, autre terre celte. Des symboles comme le triskell, bien que son apparition soit plus tardive dans certains contextes, sont également associés aux traditions bretonnes et, par extension, à son identité culturelle. Au fil des siècles, la cuisine de la région a constamment évolué, s'adaptant avec ingéniosité aux ressources naturelles disponibles, aux aléas des échanges commerciaux et aux innovations techniques qui ont jalonné son histoire.

L'une des révolutions agricoles et culinaires les plus marquantes pour la Bretagne fut sans conteste l'introduction et la généralisation de la culture du sarrasin, également connu sous le nom de "blé noir" (Fagopyrum esculentum). Apparu et répandu entre le XIIIe et le XVIe siècle, le sarrasin a profondément transformé le paysage agricole et les habitudes alimentaires de la péninsule. Cette plante s'est avérée particulièrement bien adaptée aux sols granitiques, souvent acides et relativement pauvres de la région, là où la culture du froment, plus exigeante, se révélait ardue et moins rentable. Le sarrasin est ainsi devenu une culture de subsistance essentielle pour une grande partie de la population bretonne. Une caractéristique notable du sarrasin est que sa farine, dépourvue de gluten, n'est pas panifiable au sens traditionnel du terme. Cette particularité, qui aurait pu être perçue comme une contrainte, a en réalité catalysé une innovation culinaire majeure et distinctive : la galette. Les Bretons ont su transformer cette spécificité agronomique en un pilier de leur identité culinaire. La farine de sarrasin a donc trouvé un usage privilégié dans la confection de galettes et de bouillies, qui ont constitué la base de l'alimentation pour de nombreux Bretons durant des siècles. De plus, le sarrasin n'étant généralement pas soumis aux mêmes

taxes que d'autres céréales, il était plus couramment conservé et consommé directement par les familles paysannes. La galette de sarrasin n'est donc pas simplement un plat ; elle est le symbole d'une adaptation ingénieuse et réussie à un environnement et à des ressources spécifiques, façonnant durablement l'alimentation, l'économie rurale et la culture bretonnes.

Les crêpes et les galettes sont devenues, au fil du temps, de véritables emblèmes de la Bretagne, reconnues bien au-delà de ses frontières. Les termes eux-mêmes recouvrent une réalité nuancée et des évolutions historiques : "crêpe" désignait plus volontiers en Basse-Bretagne une préparation fine, souvent à base de froment et sucrée, tandis que "galette" était plus courant en Haute-Bretagne pour une version plus épaisse, typiquement à base de sarrasin et salée. À l'origine, ces préparations servaient fréquemment d'alternative au pain, dont la fabrication pouvait être plus complexe ou coûteuse. Les ustensiles dédiés à leur cuisson, les "galetières" (ou "biligs"), ont également connu une évolution, passant des modèles en terre cuite, dont certains de grande taille sont attestés dès le XIIIe siècle, à ceux en fonte, plus robustes et diffusés plus largement. L'utilisation du "rozell", ce petit râteau en bois servant à étaler finement et uniformément la pâte sur la plaque chaude, est un geste caractéristique de la tradition crêpière bretonne. Au cours du XIXe siècle, une distinction sociale et géographique s'est affirmée : les galettes de sarrasin demeuraient courantes et populaires dans les campagnes, constituant un aliment de base, tandis que les crêpes de froment, souvent sucrées et agrémentées d'ingrédients plus coûteux, étaient davantage consommées en milieu urbain et perçues comme un mets plus raffiné et festif. C'est également à cette époque que les crêperies ont commencé à se développer, évoluant de simples échoppes ou stands de vente ambulants à de véritables lieux de restauration, qui deviendront au XXe siècle des symboles forts de l'identité et de la convivialité bretonnes. Aujourd'hui encore, la crêpe et la galette continuent de démontrer leur formidable capacité d'adaptation, intégrant parfois des éléments de la nouvelle cuisine et des garnitures innovantes, tout en préservant leur âme et leur ancrage dans la tradition.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

3. Les Trésors du Terroir Breton : Entre Terre et Mer

Les coquilles Saint-Jacques de la Baie de Saint-Brieuc (Pecten maximus) sont un véritable trésor gastronomique. Pêchées de manière réglementée d'octobre à avril, elles font l'objet d'une gestion rigoureuse visant à préserver la ressource, ce qui a valu à la pêcherie une certification MSC (Marine Stewardship Council). Des règles strictes concernant la taille minimale de capture (10,2 cm en Baie de Saint-Brieuc), les jours et durées de pêche, ainsi que des quotas, sont mises en place. Pendant la saison de pêche, la noix de Saint-Jacques est particulièrement appréciée pour sa blancheur et l'absence de corail, signe de sa qualité optimale.

La Bretagne, cette péninsule fièrement campée à l'extrémité occidentale de la France, bordée par les eaux vives de la Manche au nord et de l'océan Atlantique à l'ouest et au sud, est dotée d'un terroir d'une richesse et d'une diversité exceptionnelles. C'est un pays où les produits de la mer, l'Armor, et ceux de la terre, l'Argoat, non seulement coexistent mais dialoguent et se complètent harmonieusement dans l'assiette. Avec 64 % de son territoire consacré à l'agriculture, la vocation nourricière de la Bretagne est indéniable et se reflète dans la qualité et la variété de ses productions.

Les Dons de l'Océan

La façade maritime étendue de la Bretagne en fait naturellement la première région de pêche de France. Ses treize halles à marée, sur les trente-trois que compte le pays, sont des lieux de vie intenses où se négocient quotidiennement les produits fraîchement débarqués par une flottille active.

Les eaux bretonnes offrent une abondance de poissons nobles et une pêche côtière variée. Des espèces comme le merlu, le lieu (jaune ou noir), le maquereau, la sardine – autrefois pilier de l'économie de nombreux ports –, la dorade, le congre ou encore le rouget grondin garnissent les étals et inspirent d'innombrables recettes traditionnelles et contemporaines.

Les coquillages et crustacés sont une autre fierté de la gastronomie maritime bretonne :

Les huîtres de Cancale jouissent d'une renommée séculaire. Le port de Cancale, niché dans la baie du Mont Saint-Michel, est considéré comme la capitale de l'ostréiculture bretonne. Appréciées depuis l'Antiquité romaine et vantées par des figures royales telles que François Ier et Louis XIV qui en faisait venir à Versailles, les huîtres de Cancale se déclinent en deux variétés principales : l'huître plate indigène (Ostrea edulis), dont la fameuse "Pied de cheval", et l'huître creuse (Crassostrea gigas),

originaire du Japon et aujourd'hui majoritaire dans les parcs. Le savoir-faire ostréicole cancalais, transmis de génération en génération, a d'ailleurs été reconnu par une inscription au patrimoine culturel immatériel de France.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

4. Les Incontournables de la Table Bretonne : Recettes et Traditions

La cuisine bretonne, riche de son histoire et de son terroir diversifié, offre une palette de plats emblématiques qui vont des préparations simples et nourrissantes, héritées du quotidien paysan et maritime, à des pâtisseries d'une grande finesse, témoins d'un savoir-faire gourmand. Le tableau ci-dessous offre un premier aperçu des grands classiques avant de détailler plus amplement leurs caractéristiques.

Galette de Sarrasin

Type: Salé

Description Brève: Crêpe épaisse à base de farine de blé noir, garnie.

Ingrédients Clés: Farine de sarrasin, eau, sel, garnitures variées

Association Régionale Noteworthy (si applicable): Toute la Bretagne

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

5. À Boire! Les Compagnons Liquides de la Cuisine Bretonne

Parmi les cidres d'exception, le Cidre de Cornouaille AOP se distingue. Il est le seul cidre de Bretagne à bénéficier d'une Appellation d'Origine Protégée, obtenue en 1996. Produit dans un terroir délimité de 38 communes autour de Quimper, en Cornouaille, il répond à un cahier des charges strict en termes de variétés de pommes, de conduite des vergers et de processus de fabrication. C'est un cidre demi-sec, 100% pur jus, caractérisé par sa robe dorée, ses bulles très fines et une saveur où les notes tanniques dominent agréablement.

La Bretagne, terre de traditions brassicoles et cidricoles, possède une riche palette de boissons, souvent issues de la fermentation des produits généreux de son terroir, au premier rang desquels figure la pomme. Ces breuvages accompagnent avec caractère les spécialités culinaires locales et participent pleinement à l'expérience gastronomique bretonne.

Le cidre est sans conteste la boisson la plus emblématique de la région. Fruit d'une tradition séculaire, il est élaboré à partir des nombreuses variétés de pommes à cidre cultivées en Bretagne – on en dénombre plus de 600. C'est la boisson de terroir par excellence, synonyme de convivialité et de moments partagés. Le cidre breton se décline en plusieurs catégories, principalement le cidre brut, plus sec, plus tannique et généralement plus alcoolisé, le cidre doux, plus sucré, fruité et léger en alcool, et le cidre fermier, qui témoigne d'une production artisanale respectueuse des méthodes traditionnelles.

Un autre cidre de prestige est le Royal Guillevic Label Rouge. Élaboré par la cidrerie Nicol, il est souvent qualifié de "champagne breton" en raison de sa finesse et de son élégance. Sa particularité est d'être produit exclusivement à partir de la variété de pomme Guillevic, qui lui confère des arômes subtils et une belle vivacité.

La tradition de déguster le cidre dans une bolée, ce petit bol en terre cuite sans anse, est encore bien vivace en Bretagne, notamment dans les crêperies et les fêtes populaires. Elle rappelle l'époque où la vaisselle en terre était la norme dans les campagnes. Cependant, pour une appréciation optimale des qualités organoleptiques d'un cidre, en particulier pour les cuvées plus élaborées, l'usage d'un verre à pied, similaire à celui utilisé pour le vin, est de plus en plus recommandé afin de mieux en percevoir les arômes et la finesse des bulles. Le cidre est l'accompagnement traditionnel et quasi incontournable des crêpes et des galettes. De nombreuses

cidreries ouvrent leurs portes aux visiteurs, proposant des dégustations et la découverte de leurs savoir-faire. Au-delà de la boisson, la pomme et le cidre se transforment également en délicieux confits ou gelées, parfaits pour accompagner fromages ou viandes.

Le Chouchenn, ou hydromel breton, est une boisson dont les origines se perdent dans la nuit des temps, souvent associée à l'héritage celtique de la région. Il est traditionnellement issu de la fermentation d'un mélange d'eau et de miel. Sa composition peut toutefois varier, certaines recettes intégrant du jus de pomme fraîchement pressé ou même du cidre à la place d'une partie de l'eau, ce qui peut en modifier le profil aromatique. L'utilisation de miels spécifiques, comme le miel de sarrasin au goût plus corsé, peut également apporter des nuances distinctives. Le terme "Chouchen" lui-même est en réalité une marque déposée dans les années 1920 par Joseph Postic, un négociant de Rosporden. Historiquement, d'autres appellations telles que "Mez" (en vieux breton), "Dourvel" (eau de miel) ou "Chufere" (impliquant souvent du cidre) étaient utilisées pour désigner des boissons fermentées à base de miel. Après une période de relative désaffection, le Chouchenn a connu un regain de popularité à partir des années 1970, notamment grâce au renouveau des festoù-noz (fêtes nocturnes traditionnelles bretonnes) où il est fréquemment proposé. Il se consomme généralement frais, en apéritif, mais peut aussi accompagner certains plats comme le gibier, le foie gras, ou des desserts fruités et les crêpes.

Dans le registre des alcools distillés, le Lambig et la Fine de Bretagne AOC représentent l'eau-de-vie de cidre bretonne. Le Lambig est obtenu par la distillation de cidre, un processus qui concentre les arômes et l'alcool. Il est fréquemment vieilli plusieurs années en fûts de chêne, ce qui lui confère rondeur, complexité et une belle couleur ambrée. Le nom "Lambig" serait une déformation populaire du mot "alambic", l'appareil utilisé pour la distillation. Depuis 2015, cette eau-de-vie de cidre bénéficie d'une Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) sous le nom de "Fine de Bretagne" (ou parfois "Lambig de Bretagne" si elle respecte le cahier des charges de l'AOC). Cette appellation garantit notamment une production réalisée exclusivement à partir de pommes à cidre issues des cinq départements de la Bretagne historique (Côtes-d'Armor, Finistère, Ille-et-Vilaine, Loire-Atlantique et Morbihan) et un vieillissement minimal en fût de chêne.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « La Cuisine Bretonne en 1000 Recettes » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/bretagne**.