LES PETITS CARNETS BEAULIEU · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Cuisine Bretonne

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/pb-vi48**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Crêpes et Galettes de Bretagne

1. la galette de blé noir complète (œuf, jambon, fromage)
2. la galette au beurre salé
3. la galette de blé noir à l'andouille de Guémené
4. la galette sarrasin aux champignons et crème fraîche
5. la crêpe de froment au beurre et sucre
6. la crêpe flambée au Grand Marnier
7. la crêpe au caramel beurre salé
8. la galette-saucisse brestoise
9. les crêpes dentelle de Quimper
10. la crêpe Suzette à l'orange
11. la galette de blé noir aux saint-jacques et poireaux
12. la crêpe soufflée au grand marnier

Chapitre 2 — Soupes et Potages Bretons

1. le cotriade de Douarnenez
2. la soupe de moules au safran et crème
3. la bisque de homard à la bretonne
4. la soupe de poissons de roche bretonne
5. le potage de légumes bretons aux haricots blancs
6. la soupe à l'oseille et aux lentilles vertes
7. le bouillon de palourdes au beurre blanc
8. le kig ha farz (le pot-au-feu breton au far)
9. le velouté de cresson à la crème bretonne
10. la soupe aux huîtres gratinée
11. le potage Saint-Germain breton aux pois et lard
12. la soupe de chou au beurre salé

Chapitre 3 — Poissons de l'Atlantique

1. le bar de ligne rôti au beurre salé
2. la sole à la bretonne
3. le lieu jaune à la moutarde et aux câpres
4. le maquereau au vin blanc à la bretonne
5. la sardine fraîche grillée à la braise
6. le saint-pierre au beurre blanc nantais
7. la daurade grise aux herbes en papillote
8. le turbot braisé au cidre et aux pommes
9. les moules marinière de Bretagne
10. le congre en matelote à la bretonne
11. le filet de lieu noir à la crème et aux herbes
12. les coquilles saint-jacques poêlées au beurre salé
13. le cabillaud à la façon de Saint-Malo

Chapitre 4 — Crustacés et Coquillages

1. le homard à l'armoricaine
2. le tourteau mayonnaise, sauce verte à la bretonne
3. la langoustine saisie au beurre salé et citron
4. le plateau de fruits de mer breton
5. les huîtres chaudes au champagne
6. la soupe de palourdes et coques à la crème
7. les langoustines en bisque rapide
8. les bigorneaux à la vinaigrette d'échalote
9. le crabe araignée gratiné au beurre d'herbes
10. les coques sautées à l'ail et au cidre
11. les noix de pétoncles poêlées au lard et calvados
12. les palourdes farcies gratinées à la chapelure
13. le bouquet de crevettes roses à la mayonnaise de Cancale

Chapitre 5 — Viandes, Volailles et Agneau Pré-Salé

1. le gigot d'agneau de pré-salé rôti
2. les côtelettes d'agneau pré-salé grillées aux herbes
3. le rôti de porc breton au cidre et aux pommes
4. les côtes de porc à la moutarde à l'ancienne
5. le poulet fermier breton au cidre et champignons
6. le canard breton à l'orange et au cidre
7. les rillettes de porc du Pays breton
8. la fricassée de poulet à la bretonne, crème et ciboulette
9. le lapin breton à la moutarde et au romarin
10. les boudins bretons poêlés aux pommes
11. le jambon breton au cidre et légumes
12. l'andouille de Guémené en croûte de moutarde
13. le cochon de lait rôti à la braise bretonne

Chapitre 6 — Légumes, Accompagnements et Garnitures

1. les artichauts bretons à la vinaigrette
2. le chou-fleur de Léon à la bretonne
3. les cocos de Paimpol à la bretonne
4. la fondue de poireaux au beurre salé
5. les pommes de terre au beurre salé à la bretonne
6. la purée à l'huile de noix et beurre salé
7. les oignons de Roscoff confits au cidre
8. le chou vert breton au lard fumé
9. la garniture à la bretonne pour gigot
10. le gratin de chou-fleur breton à la crème
11. les épinards aux croûtons de pain bis au beurre salé
12. les flageolets verts à la crème fraîche

Chapitre 7 — Pâtisseries et Desserts Bretons

1. le far breton aux pruneaux
2. le kouign-amann de Douarnenez
3. le gâteau breton de Pont-Aven
4. les palets et galettes de Pont-Aven
5. le quatre-quarts breton au beurre salé
6. le caramel au beurre salé de Quiberon
7. la tarte aux fraises de Plougastel
8. le clafoutis breton aux cerises noires
9. les crêpes de froment au miel de Bretagne
10. le pain d'épices breton à la farine de sarrasin
11. les merveilles bretonnes au miel et cidre
12. le gâteau de riz breton au caramel

Chapitre 8 — Conserves, Boissons et Garde-Manger Breton

1. la confiture de fraises de Plougastel
2. la gelée de pommes à l'eau de vie de cidre
3. les sardines à l'huile maison
4. le pâté de campagne breton au porc et herbes
5. le cidre bouché breton maison
6. le pommeau de Bretagne aux pommes
7. les sardines marinées au vinaigre de cidre
8. la terrine de poisson bretonne à la crème
9. le beurre salé aux herbes du jardin
10. la gelée de coings au cidre et miel
11. les cornichons au vinaigre de cidre
12. la moutarde à l'ancienne au cidre et au miel
13. le cidre de glace breton aux pommes concentrées

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

Escoffier et la bretonne en cuisine classique

Auguste Escoffier intègre plusieurs préparations bretonnes dans son Guide Culinaire (1903). La garniture à la bretonne — haricots blancs frais ou secs cuits avec oignons, tomates et herbes — accompagne le gigot, la volaille et certains poissons. La sole à la bretonne, le homard à l’américaine (souvent dit armoricaine) sont des préparations qui appartiennent au grand répertoire classique tout en conservant une identité régionale. Curnonsky, dans La France Gastronomique, a documenté les spécialités de chaque pays breton avec la rigueur d’un ethnographe attaché au territoire.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

Les crêpes et galettes : une institution mondiale

La crêpe bretonne et la galette de blé noir sont les ambassadeurs les plus connus de la cuisine régionale. La galette de sarrasin (blé noir) est une préparation salée : elle enveloppe œuf, jambon et fromage dans la formule canonique, mais aussi andouille de Guémené, saucisse, champignons, ou simplement du beurre salé. La crêpe de froment est sucrée : beurre, sucre, confiture, caramel au beurre salé, flambée au Grand Marnier. Cette distinction galette/crêpe est essentielle et les meilleurs chefs bretons la respectent scrupuleusement.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Comment lire ce Carnet

Les huit chapitres suivent la logique du territoire breton : les crêpes et galettes (base incontournable), les soupes et potages maritimes, les poissons, les crustacés et coquillages, les viandes et volailles (dont l'agneau pré-salé), les légumes et accompagnements, les pâtisseries et desserts bretons, et un chapitre de conserves et préparations du garde-manger.

Chaque recette porte une Observation de Beaulieu qui situe la préparation dans son contexte historique et documentaire — Escoffier, Curnonsky, Beauvilliers, les auteurs régionaux — et identifie ce qui appartient au patrimoine et ce qui relève de l'adaptation contemporaine.

La Bretagne ne s'invente pas. Elle se mange.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi48-001. la galette de blé noir complète (œuf, jambon, fromage)

Galette salée | Difficulté : facile | Préparation : 15 min | Repos : 1 h | Cuisson : 5 min par galette | Pour 8 galettes

Ingrédients : 250 g de farine de sarrasin (blé noir), 50 cl d'eau froide, 1 œuf, 1 pincée de sel. Garniture complète : 8 œufs, 8 tranches de jambon blanc, 150 g d'emmental râpé, beurre salé pour la cuisson.

Préparation :

Mélangez la farine de sarrasin et le sel dans un grand bol. Faites un puits, cassez l'œuf et versez la moitié de l'eau. Mélangez à la spatule en incorporant la farine depuis les bords, puis ajoutez le reste de l'eau progressivement jusqu'à pâte lisse et fluide — consistance de crème liquide.

Laissez reposer la pâte au minimum 1 heure au réfrigérateur. Elle épaissit légèrement ; si trop épaisse, détendez avec un peu d'eau.

Chauffez la crêpière en fonte à feu moyen-vif. Graissez au beurre salé fondu à l'aide d'un papier absorbant. Versez une petite louche de pâte en tournant rapidement la poêle pour couvrir la surface.

Laissez cuire la galette jusqu'à ce que les bords se décollent et que la surface soit sèche. Parsemez d'emmental, posez la tranche de jambon, cassez un œuf au centre.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi48-002. la galette au beurre salé

Galette salée | Difficulté : facile | Préparation : 10 min | Cuisson : 3 min | Pour 1 galette

Ingrédients : 1 galette de blé noir (pâte selon vi48-001), 20 g de beurre salé de qualité.

Préparation :

Cuisez la galette sur la crêpière chaude légèrement beurrée jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur la première face — environ 2 minutes.

Retournez. Déposez immédiatement le beurre salé coupé en petits morceaux sur toute la surface.

Pliez en quatre pendant que le beurre fond et imprègne la pâte. Servez immédiatement sur une assiette chaude.

Observations : La galette au beurre salé seul est le premier test d'une crêperie bretonne : sans la béquille d'une garniture, la qualité de la pâte et la maîtrise de la cuisson s'imposent sans artifice. Le beurre salé de Bretagne — à minimum 3 % de sel — développe à la chaleur une noisette légèrement iodée qu'aucun beurre doux ne peut imiter. Beauvilliers, en 1814, notait déjà que « le beurre de Bretagne est sans rival en France pour la cuisine et pour la table ».

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Cuisine Bretonne » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/pb-vi48**.