

Bretagne

Dans ce cours :

- Carte et ressources
- Les spécialités culinaires et recettes
- Les bonnes tables et Les chefs connus
- Les sites internet

Les ressources régionales

La Bretagne est située à l'extrême ouest de la France. Cette région occidentale constitue la majeure partie du massif armoricain. La Bretagne compte environ 3 millions d'habitants, une superficie de 27 184 km².

La région aux regroupe quatre départements :

- les Côtes-d'Armor (22) préfecture Saint-Brieuc
- le Finistère (29) préfectures Quimper
- l'Ille-et-Vilaine (35) préfecture Rennes
- le Morbihan (56) préfecture Vannes.

Les principaux produits

Produits de l'élevage

- porcs et volailles d'élevage intensif, le plus souvent hors-sol.
- Volaille de Bretagne (élevage intensif), volaille de Janzé (IGP), poule coucou de Rennes, oie de Sougeal, canard gras.
- Agneau de pré-salé.

Produits de l'agriculture

- cultures maraîchères de la ceinture dorée de Roscoff, chou-fleur, chou paumé breton, artichauts camus, pommes de terre de primeur, oignons roses de Roscoff (AOC), échalotes, carottes de sable de Santec, cocos de Paimpol (AOC).
- Tomate hors-sol
- Fraise de Plougastel-Daoulas
- Pommes reinettes d'Armorique, de Chailleux.

Produits de la pêche

- poissons de petits bateaux (sole, turbot, Bar et cabillaud de ligne, lotte)
- sardine, maquereaux, congres, Gernon blanc.
- Saint-Jacques des Côtes-d'Armor (IGP), de la rade de Brest, huîtres de belon, de Cancale, moules de bouchot Du vivier sur mer, (baie du Mont-Saint-Michel) (AOC), bigorneaux, ormeaux.
- Langoustines du Guilvinec, crevettes, tourteaux, araignées, langoustes, homards bleus de Bretagne.

Produits élaborés

- Andouille de Guemené, andouillette de Quimper, jambon de Morlaix, boudin de Rennes, pâté pur porc et charcuterie industrielle, pâté Rennais.
- Sardine à huile (LEP), thon au naturel, maquereaux au vin blanc.
- Produits élaborés et plats cuisinés à base de porc, de volaille et de légumes.
- Biscuiterie (galettes, sablés bretons, crêpe dentelle, craquelins de Saint-Malo).
- Algues déshydratées.

Produits laitiers

- beurre demi-sel, beurre salé.
- Gros lait, lait Ribot.
- Emmenthal français.

Boissons

- cidre, poiré, chouchen ou hydromel.
- Eau-de-vie de cidre, de poiré.
- Pommeau, élixir d'Armorique.

La carte



Les appellations classiques

Sauce bretonne

Fondue de tomates au beurre et à l'oignon. Vins blancs, persil haché (lié en liaison des haricots blancs).

Velouté de poissons crémeux additionné d'une julienne de légumes étuvés au beurre.

Garniture bretonne

Cocos de Paimpol liés à la sauce bretonne.

Garniture Cancalaise

Velouté de soles à l'essence de champignons additionné d'huîtres pochées ébarbées et de queues de crevettes.

Sauce Saint-Malo

Sauce au vin blanc légèrement moutardée additionnée d'anchovy sauce.

Produits ayant obtenu un sigle officiel

- volaille de Bretagne et de Janzé (IGP)
- cocos de Paimpol (AOC)
- coquille Saint-Jacques des Côtes-d'Armor (IGP)
- sardine de Bretagne (LEP)
- cidre de Bretagne, cidre breton (IGP)
- pommeau de Cornouaille (AOC)
- pommes de Bretagne (AOC)
- eau-de-vie de poiré de Bretagne (AOC)
- eau-de-vie de cidre de Bretagne (AOC)
- moule de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel (AOC)
- oignons rosés de Roscoff.

Les recettes

Crème de chou-fleur de Saint-Malo

Potages à base d'oignons, chou-fleur et de pommes de terre liée à la crème et aux jaunes d'œuf accompagné de petits croûtons frits.

Cotriade

Soupe de poissons de la côte sud, elle tire son nom du chaudron que les pêcheurs utilisés à bord des bateaux pour la réaliser. La composition varie avec les lieux de pêche, la saison, la météorologie, et le cuisinier de bord. En général elle se compose de saindoux, donnions, de pommes de terre, de poissons simples et d'herbes aromatiques. Il était d'usage de verser le bouillon sur des tranches de pain et de manger ensuite le poisson et les pommes de terre harengs et de vinaigre. Actuellement, en Cornouailles et sur la côte sud il est fréquent d'enrichir ce plat complet de coquillages et de crustacés.

Coquille Saint-Jacques à la bretonne

Coquille Saint-Jacques étuvée au beurre avec échalotes, persil, cerfeuil, ail, liée à la mie de pain gratinée au four.

Homards à l'armoricaine

Idem à l'américaine.

Ormeaux à la persillade

Ormeaux ébarbés, dégorgés à l'eau vinaigré, attendri, assaisonnés, farinés puis sautés au beurre légèrement noisette et saupoudrés de persil plat et d'ail haché.

Morue à la Paimpolaise

Morue dessalée, pochée, effeuillée et disposée sur un lit de rondelles de pommes de terre cuite en robe des champs. Recouvrir d'une fondue d'oignons émincés nappés de crème épaisse parfumée au curry. Finir de cuire au four durant une vingtaine de minutes.

Kig ha farz du pays léonard (viande et farce)

Pot-au-feu breton à base de bœuf ou de jarret de porc dans la région de Saint-Renan où l'on adjoint aux légumes classiques une farce pochée dans un sac en forme de manche.

Kouign Amann

Gâteau réalisé selon une technique proche de la pâte feuilletée, riche en beurre sucre dans la détrempe contient de la levure.

Hydromel ou chouchen

Eau additionné de miel puis fermenté avec de la levure de pomme.

Élixirs d'Armorique

Liqueur digestive à base de plantes (menthe, génépi) de miel, d'alcool (Armagnac), de sucre et vieilli en fût durant trois ans.

Le farz pod

Sorte de pâte à crêpes épaisse délayée au lait additionné bœuf de crème de chair à saucisse donnions de saindoux de pruneaux de raisins secs que l'on enferme dans un sac de toile et que l'on plonge dans le bouillon de pot-au-feu 2 heures avant la fin de la cuisson. Cette farce peut-être servie en tranches avec un morceau de beurre demi-sel émietté et arrosé de beurre noisette. Parfois cette farce était sucrée ce qui permettait en un seul plat d'avoir le bouillon la viande les légumes et le dessert.

Les bonnes tables de la région

Hôtel Carantec Patrick Jeffroy à Carantec 29
Chef Patrick Jeffroy

L'amphitryon à Lorient 56
Chef Jean Paul Abadie

A la Duchesse Anne à Saint Malo 35
Chef Serge Thirouard

La Roseraie de Bel Air à Pluguffan 29
Chef Lionel Henaff

Menu Régional

Aumônières de fruits de mer l'armoricaine

Poularde de Janzé en cocotte
Timbale de primeurs du Léon

Assortiment de fromages trappiste

Sablée au beurre demi-sel et aux fraises de
Plougastel Daoulas

Les sites internet