

LE POISSON EN BRETAGNE

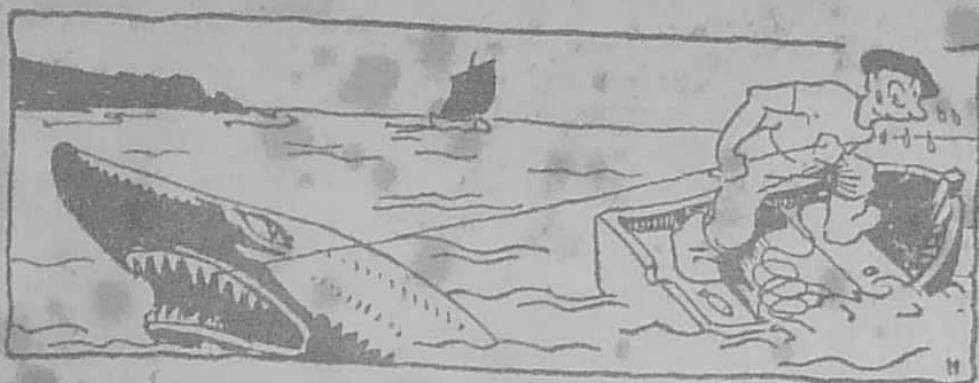
QUELQUES RECETTES

PRÉFACÉES PAR

CURNONSKY



ÉDITÉES PAR LE SYNDICAT D'INITIATIVE DE CORNOUAILLE



LA BRETAGNE GASTRONOMIQUE

Les Français sont, de tous les peuples du monde, celui qui dit le plus de mal de lui-même. Il a la manie de débiter toutes ses gloires et de mépriser toutes ses richesses... ce qui ne contribue pas précisément à servir la cause du Tourisme.

Ils ne vont pourtant pas jusqu'à nier la splendeur pittoresque et les merveilles artistiques et monumentales de la Bretagne : mais combien de fois n'ai-je pas entendu dire :

— « La Bretagne ? Oh ! sans doute, c'est très beau. Mais ce n'est pas un pays gastronomique !

Alors que la Bretagne est d'abord le Paradis des *Piscivores* et des *Ichthyophages*, ou pour parler français, des Gourmets amateurs de poissons.

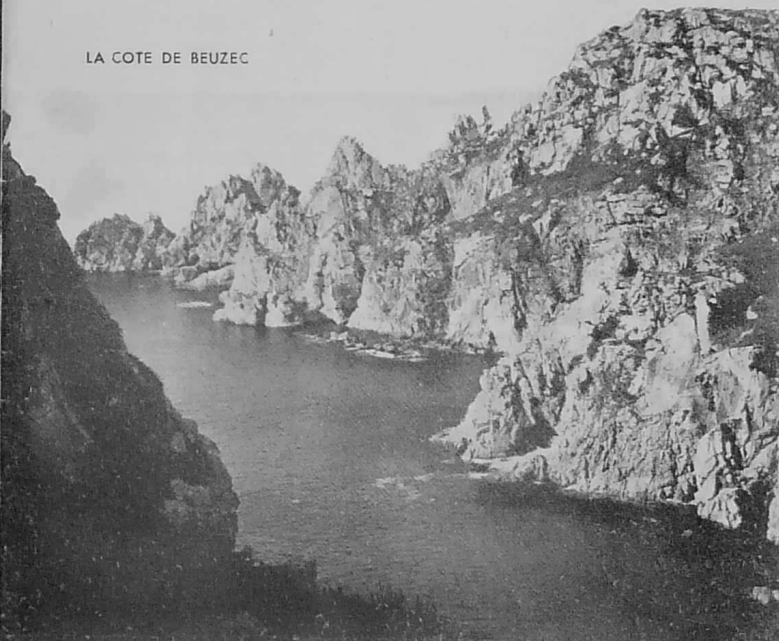
Où trouver ailleurs une pareille variété de poissons ? Poissons de la côte océane et du littoral de la Manche, et poissons d'eau douce qui peuplent toutes les jolies rivières de la Bretagne intérieure : car la Bretagne offre cet avantage, unique au monde, que toutes ses villes ont leur rivière... que si peu de touristes connaissent et dont chacune a son charme et mériterait d'être parcourue de la source à l'embouchure !

Et la Bretagne est aussi le Paradis des *Conchyliophages*... ou pour parler français : des amateurs de Coques, de Mollusques et de Crustacés. Son littoral en offre de toutes les variétés, et surtout les délicieuses huîtres de Bélon qui ont conquis une des premières places sur tous les marchés.

THONIER EN MER



LA COTE DE BEUZEC



Et la Bretagne est encore le Paradis des *Végétariens*... des amateurs de légumes et de primeurs, dont elle alimente non seulement la France, mais encore l'Angleterre.

Cela ne l'empêche point d'ailleurs d'être un autre Paradis pour les *Carnivores*... car c'est une véritable terre d'élection pour la Charcuterie, et un des empires du cochon. « Animal roi ! cher ange ! » comme disait le grand Gourmet breton Charles Monselet, un des Classiques de la Littérature Gastronomique. La charcuterie bretonne a une saveur originale, et comme un parfum de campagne qui n'appartient qu'à elle. C'est un miracle de fraîcheur agreste et rustique (si j'ose risquer ce pléonasme).

Et par un singulier et bien agréable paradoxe, ce pays dont la caractéristique culinaire consiste surtout dans la fraîcheur, n'en est pas moins aussi un Paradis de la Conserve. Il serait superflu de chanter la gloire des conserves bretonnes : elles ont fait le tour du monde !

Enfin, je ne saurais passer sous silence les douceurs de la Pâtisserie et de la Confiserie, depuis les exquis crêpes, le *quatre-quarts*, le gâteau breton, jusqu'au vénérable et antique *Far sac'h*, qui est tout simplement le glorieux ancêtre du Plum Pudding.

Quant à la Cuisine bretonne, elle est simple, saine, loyale et droite comme les Bretons eux-mêmes : elle est surtout l'œuvre des femmes : car la Bretagne est par excellence un pays de grands cordons bleus. Ce n'est point faire de la publicité que de citer notre célèbre Mélanie Rouat, de Riec-sur-Bélon, puisque sa renommée est universelle. Son homard à la crème, ses palourdes farcies, ses volailles et ses *cochonailles* sont aussi célèbres que les quenelles et la poularde demi-deuil de la Mère Fillieux ou les gratins de Fernand Point.

D'ailleurs, les « Relais Gastronomiques » abondent en Bretagne. Et j'en sais de parfaits à Quimper, à Morlaix, à Hédé, à la Roche-Bernard, à Concarneau, à Pont-Aven, à Locronan, à Nantes, à Vannes, à Auray, et sur tout le territoire de la presqu'île armoricaine, voire même dans les îles du littoral.

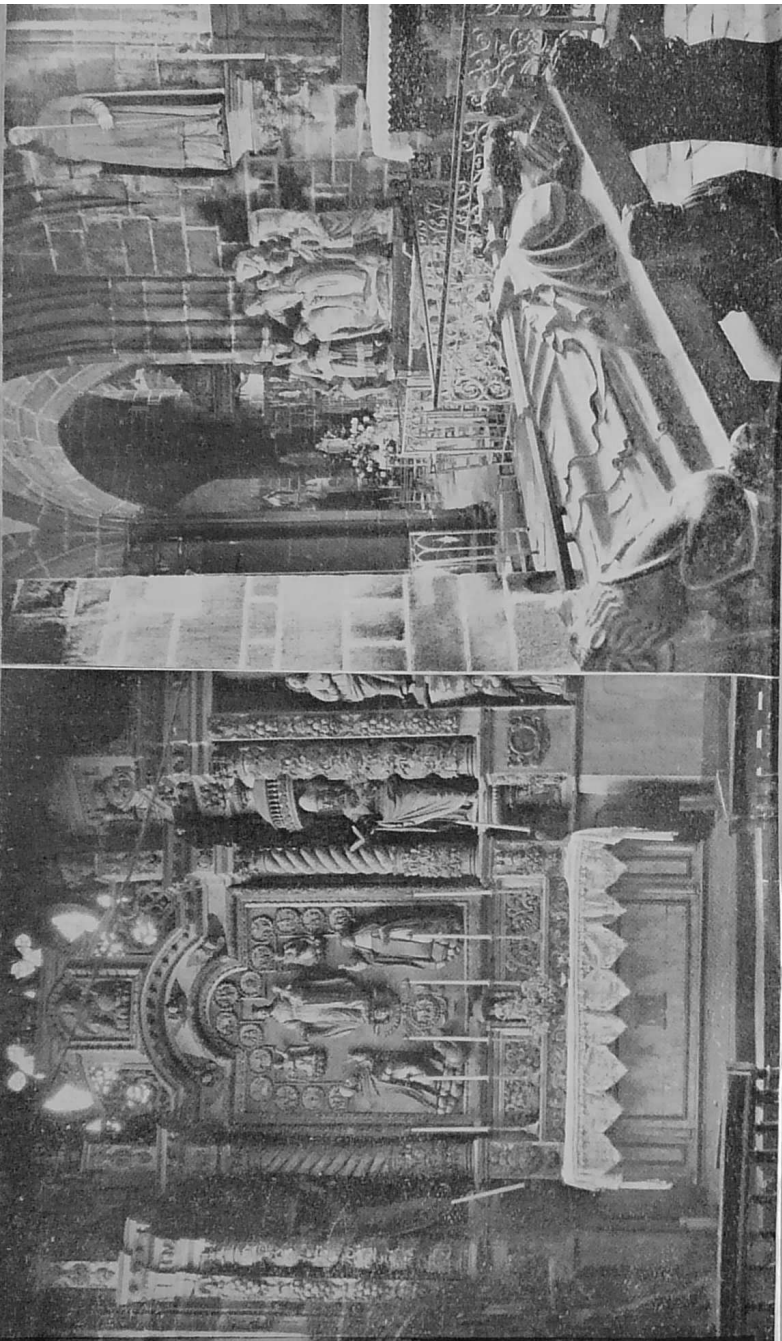
Et qui donc oserait encore soutenir qu'il n'y a pas de vin en Bretagne ?

Et le Muscadet ! Ce délicieux et *gouleyant* vin blanc ! un des meilleurs vins de la Loire, et l'un des rares vins du monde que l'on puisse boire avec le poisson et les crustacés !

A tous ces titres et quoi qu'un vain peuple pense, la Bretagne est une grande province culinaire méconnue — et l'une de celles où peut le mieux se réaliser l'Alliance du Tourisme et de la Gastronomie.

... Mais je ne puis mieux mettre en valeur les merveilles culinaires de la Bretagne qu'en les énumérant tout simplement et sans aucune « littérature ».

Lisez donc, Touristes... profitez et méditez.



PRODUITS NATURELS DE LA BRETAGNE

COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

Huitres de Bélon et de Cancale.

Bigorneaux, Coquilles St-Jacques, Moules, Palourdes des côtes et des Glénans, Patelles, Pétoncles, Praires.

Langoustes, Homards, Crabes, Tourteaux, Araignées de mer, Crevettes.

POISSONS DE MER

Sardines, Anchois, Harengs, Lieux, Maquereaux, Merlans, Merlus, Raies, Soles, Thons, Turbots, Vives.

POISSONS D'EAU DOUCE

Aloses, Anguilles, Brochets, Carpes, Civelles (fretin d'anguilles), Saumon, Truites, Grenouilles.

ÉLEVAGE

Bœufs, Veaux, Vaches (race bretonne), Moutons de Présalé, Porcs, Volailles (poules de Janzé), Œufs, Lait, Crème, Miel de Sarrasin.

LÉGUMES

Primeurs de Roscoff, Saint-Malo, Belle-Ile, Guérandes, Pays Bigouden.

Artichauts, Choux-fleurs, Petits Pois et Oignons de Roscoff.

Asperges de Saint-Julien, Carottes de Chantenay, Petils Pois de Nantes.

Pommes de terre de Dinan, Lamballe, Lesneven, Redon, Vitré, Pont-l'Abbé.

Choux, Cressons, Navets, Poireaux, Raves.

Orge, Sarrasin (Blé noir), Seigle.

CHAMPIGNONS

Bolets, Boules de Neige, Lépiotes, Girolles, Morilles, Mousserons.

GIBIER

Alouettes, Bécasses et Bécassines, Canards sauvages, Cailles, Courlis, Canes pétières (pays Nantais), Grives, Macreuses, Oies sauvages, Perdrix, Poules d'eau, Sarcelles.

Lapins de garenne, Lapins sauvages (des îles), Lièvres, Sangliers.

FRUITS

Fraises de Plougastel, de Saint-Brieuc, Marrons de Rennes, de Redon, Myrtilles du Huelgoat,

Poires du Pays Nantais, Raisins de Belle-Ile, de Lorient, du Pays Nantais, Cerises, Noisettes, Pommes, Prunes, Cerises de la Forêt-Fouesnant.

Et maintenant, voici pour votre édification,

LA CARTE DU MENU BRETON

c'est-à-dire la Liste, d'ailleurs réduite, des plats, des mets et des merveilles culinaires bretonnes.

SAUCES

- La Sauce bretonne à la purée d'oignons.
- La Sauce piquante nantaise (pour le porc frais).
- La farce nantaise au lard.

POTAGES ET SOUPES

- La « *Cotriade* »... ce délicieux pot-au-feu de poissons qui est proprement la Bouillabaise bretonne.
- La soupe au congre.

HORS-D'ŒUVRE FROIDS

- Le *Beurre* de Bretagne.
- Artichauts, Fèves, Radis à la croque au sel.
- Les *Huitres* de Bélon et de Cancale.
- Les Crevettes, les Palourdes farcies.
- Les Sardines à l'huile, aux tomates, aux achards.
- Les Crabes à la vinaigrette, à la mayonnaise.
- Les Homards et les Langoustes à la vinaigrette, à la mayonnaise.
- Andouille bretonne froide, Fromage de tête, Pâté de foie, Rillettes de campagne, Saucisson de Bretagne.

HORS-D'ŒUVRE CHAUDS (PETITES ENTRÉES)

- Palourdes des Glénans grillées ou farcies.
- Andouilles d'Auray, de Carhaix, de Château-Giron.
- Andouille bretonne à la purée de pomme, ou de pommes de terre.
- Andouillettes grillées de Guéméné, de Quimperlé.
- Boudin blanc breton, *Courraye* (galantine de fressure).
- Œufs pochés bretonne (oignons, champignons, crème).

POISSONS

- Langoustes et Homards grillés, à la Morlaisienne, à la crème, à l'Armoricaine.
- Pâté de Crabes de l'Île de Sein.
- Coquilles Saint-Jacques à la Brestoïse.
- Chausson aux Crabes à la Quimpéroïse.
- Timbale de Fruits de Mer (Riec-sur-Bélon).
- Tranches de Marsouin mariné poêlées (Douarnenez).
- Morue pochée à la Cancaloise, à la Morlaisienne (entre deux crêpes avec langouste et béchamelle).
- Poissons de la Cotriade (sur pain beurré).
- Sardines fraîches grillées, aux pommes bouillies.
- Thon à la poêle.
- Turbot ou Turbotin à la Saint-Malo (grillé, sauce champignons).
- Alose farcie à la Nantaise.
- Anguille à la Ploërmelaise (marinée rôtie, sauce relevée).
- Brochet au beurre blanc de Thouaré-Sainte-Luce (Nantes).
- Friture de Civelles (Basse-Loire).
- Matelote de Lamproie Nantaise.
- Quenelles de Saumon Nantaise.
- Queues de Saumon en cocotte (Basse-Loire).
- Trites meunières du Ménez, du Huelgoat, de Quimperlé.

VIANDES

- La *Côte au far* (côte de bœuf rôtie, purée de sarrasin, pruneaux).
- La *Casse* (terrines de fraise de veau et jambon) Rennes.
- Le gigot de mouton bretonne (rôti, haricots).
- La polée bretonne (épaule d'agneau bouillie, saucisse, canard, légumes).
- Le lard nantais (ou lard du dimanche (carré de porc braisé avec couennes, abats, aromates et vin blanc de Loire).
- La poitrine de porc frais à la Nantaise.

LÉGUMES

- La *Bardatte* (terrines de chou farci), Nantes.
- Chou-fleur farci, chou farci.
- La darrée de choux verts (au beurre).
- Fèves à la Bretonne, salade « roscovite » (chou-fleur, pommes de terre, concombre).
- Galette de pommes de terre à la Bréhatine.
- Artichauts de Roscoff.

VOLAILLES

- Le poulet de Janzé grillé ou poêlé minute.
- Le caneton nantais (aux petits pois).
- Le derrière de lapin au muscadet (pays nantais).

FROMAGES

- Fromage blanc du pays nantais.
- Fromage de Montauban de Bretagne.
- Lait battu ; lait cuit ; lait caillé.
- Lait ribot, gros lait, etc...

DOUCEURS

- Beignets de Mam' Goz aux pommes de terre et confiture.
- Bigoudens (pâte d'amandes) de Pont-l'Abbé.
- Bouillies d'avoine au lait ou à la crème — de blé noir — d'orge au lait — de sarrasin frite.
- Les crêpes bretonnes de sarrasin.
- Les crêpes dentelles de Quimper.
- Craquelins de Binic.
- Le far sac'h (flan, ancêtre du plum pudding).
- Fouace vannetaise.
- Les galettes bretonnes de Carhaix, Fougères, Pleyben, Ploërmel, Rennes, Sainte-Anne d'Auray, Vannes, Pont-Aven.
- Les gâteaux de Pont-l'Abbé, de Morlaix.
- La gelée de goémon blanc (Roscoff, Le Conquet).
- Gaufrettes nantaises.
- Guyarés* (fouaces nantaises).
- Macarons de Châteauneuf-du-Faou.
- Les maingaux de Rennes (mousses aux fraises et framboises).
- Le pain d'avoine à la crème (de Quintin).
- Le « Cuijn Aman » de Douarnenez (tourteau beurré).
- Le « Non-Autorisé » et le « Java » de Quimper.

CONFISERIES

- L'Angélique de Châteaubriand.
- Les Berlingots de Nantes et de Vannes.
- Confitures de Pornic, de Quimper.
- Les Rigolettes nantaises.
- Sucre de canne (raffineries de Nantes).

CIDRES

- Cidres doux* (Clohars, Dinan, Fougères, Loudéac, Ploërmel, Quimperlé, Vitré, Riec, Fouesnant).
- Cidres durs* (Carhaix, Châteaulin, Fouesnant, Gourin, Rosporden, Pont-Aven).
- Poiré* du pays nantais et du Morbihan.

VINS BLANCS

- Les Muscadets de Vertou, Vallet, Clisson, Saint-Philibert de Grand-Lieu.
- Le « Gros Plant » du pays Nantais.

EAUX-DE-VIE

- Le Calva breton (eau-de-vie de cidre) de Dinan, de Vitré.
- L'eau-de-vie de la presqu'île de Rhuy (une rareté insigne !).

★

★★

Et maintenant, à tous nos visiteurs et touristes, gourmets et gastronomes, salut et bon appétit.

CURNONSKY (SAILLAND),
*Prince élu des Gastronomes,
Président Fondateur de l'Académie
des Gastronomes.*



Du Poisson de Saint Corentin à nos modernes Chalutiers

A l'occasion de la Semaine Gastronomique qui a surtout pour but de faire connaître et apprécier les produits de la mer, il n'est pas sans intérêt d'évoquer brièvement ce que fut la pêche en Cornouaille à travers les âges.

C'est dans la légende de Saint Corentin, patron de Quimper, que, pour la première fois, il est question de poisson.

Corentin avait établi son ermitage dans la forêt de Plomodiern, auprès d'une fontaine où vivait un poisson merveilleux. Le pieux ermite le sortait chaque jour de l'eau et en coupait, pour son repas, une tranche qui repoussait dès qu'il avait repris contact avec son élément.

Au cours d'une partie de chasse, le roi Grallon s'égara dans la forêt et se trouva, avec sa suite, auprès de l'ermitage du saint. Affamé, il lui demanda à manger pour lui et ses gens. Corentin s'en fut à sa fontaine où le poisson se présenta à lui ; il en coupa un morceau qu'il remit au cuisinier du roi. Celui-ci se prit à rire : « Cent fois autant ne suffiraient pas ! », s'écria-t-il. Néanmoins il prit la tranche qui, chose étrange, se multiplia de telle sorte que le roi et sa suite s'en trouvèrent rassasiés.

Ayant admiré ce miracle, Grallon voulut contempler le poisson et alla à la fontaine. Il le vit, nageant dans l'eau claire, sans aucune blessure. Ravi de cette merveille, il se prosterna aux pieds du saint et le nomma évêque de Cornouaille.

Je ne sais si nos pêcheurs quimpérois, je veux dire les pêcheurs à la ligne, ont choisi dans le bottin céleste un saint patron qu'ils invoquent pour faire de bonnes pêches. Pourquoi ne prendraient-ils pas comme protecteur Saint Corentin qui se nourrissait de poisson et qui, pour le pêcher, n'avait qu'à plonger la main dans l'eau pure où il s'ébattait ?

Au temps du bon Saint Corentin, la pêche côtière n'était pas encore en faveur. Les Bretons, venus d'outre-Manche, avaient élevé leurs *plous* ou paroisses sur des plateaux éloignés de la mer ; pas une seule agglomération n'avait été établie sur le littoral. Il faut arriver au moyen-âge pour assister au développement de la pêche en mer.

Aux xv^e et xvi^e siècles, les ports cornouillais, Penmarch,



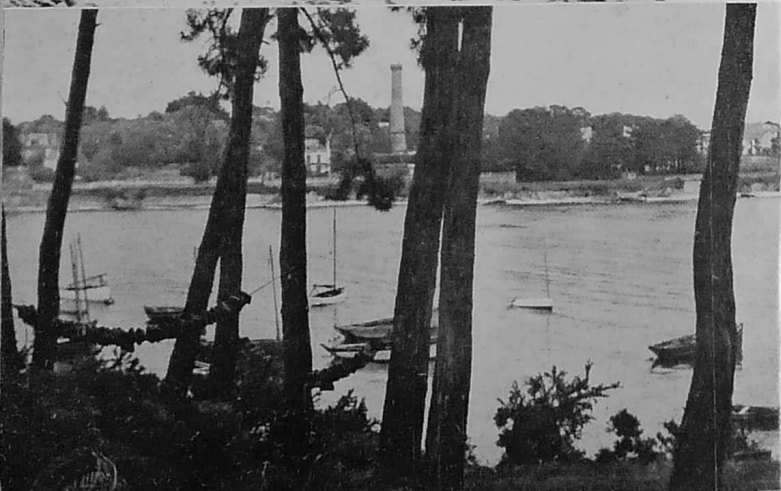
LA RIVIÈRE DE QUIMPER

Photos LE GRAND





SAINTE-
MARINE
Ph. LE GRAND



Concarneau et Audierne se livraient à la pêche au merlu et au lieu qui étaient consommés sur place ou desséchés pour être exportés dans le Bordelais où on en faisait un pâté succulent.

Cette pêche apporta à la Cornouaille du Sud une remarquable prospérité attestée par les magnifiques églises ou chapelles qui s'élevèrent à Penmarch, à Audierne, dans le Cap Sizun, à Ploaré et ailleurs, et qui portent souvent, sculptés sur leurs murs, des poissons ou des barques en action de pêche.

Au XVII^e siècle, l'île de Sein se spécialisait dans la pêche au congre. Les pêcheurs de Poullan armaient 15 chaloupes, montées chacune par 8 hommes et qui se livraient à la pêche de la raie. C'est de la raie de Poullan ou de Pouldavid qui, un lundi-saint de l'année 1772, fut servie à l'abbé de Boisbilly qui taquinait agréablement la muse.

« La servante m'apporte une soupe à l'oignon,
Une anguille en ragoût et un quart de raiton... »

A une époque plus rapprochée, Théophile-Marie Laënnec, père du célèbre médecin, poète également à ses heures, vantait en termes lyriques la délicatesse du poisson pêché sur les côtes bretonnes. Il l'appréciait surtout relevé de cette moutarde celtique préparée par le pharmacien Le Maout et qui permettait « d'être gourmand avec impunité ».

Douarnenez (*le port de l'île*) est de création récente ; son nom est mentionné pour la première fois en 1541. « C'était, écrivait un contemporain, un petit village boueux et mal bâti, placé sous la juridiction du prieur de l'île Tristan. »

Au début du XVIII^e siècle, 300 bateaux pêchaient la sardine dans la baie de Douarnenez, tandis qu'à Concarneau 100 chaloupes se livraient à la même pêche. Pour assurer la conservation des sardines, on les fumait ou bien elles étaient pressées après avoir séjourné quelque temps dans le sel. Les gourmets préféraient la sardine *anchoisée*, conservée en barils, dans une sauce analogue à celle qui est employée pour les anchois. Puis la découverte de la conservation par le procédé Appert donna un nouvel essor à cette pêche qui périlait. La première usine de conserves à l'huile (la première de France) fut fondée à Douarnenez en 1854.

Et ce fut alors une chaude coulée de vie qui se répandit dans les ports cornouaillais. Le petit poisson aux écailles d'argent faisait vivre des milliers de marins et le nombreux personnel des usines. La population de Guilvinec passera de 500 à 3.000 habitants ; celle de Douarnenez s'élevait à 4.000 habitants en 1850, et aujourd'hui, ce qui fut « un petit village boueux et mal bâti », est devenu la seconde ville du Finistère.

La pêche aux huitres ne fut pratiquée que vers la fin du XVIII^e siècle. En 1830, elles se vendaient 2 sous le cent.

Aujourd'hui, plus de 200 parcs d'affinage sont dispersés sur la côte finistérienne ; les plus renommés sont ceux de Riec-sur-Bélon dont les huitres sont particulièrement appréciés des gourmets.

Après la guerre de 1914, nous assisterons à un essor prodigieux de nos ports de pêche. La poésie y perd : on ne verra plus, dans le décor somptueux du couchant, s'avancer vers le port les flottilles aux voiles brunes. La pêche s'est industrialisée ; le tonnage des bateaux s'accroît sans cesse ; le moteur remplace la voile, et des frigorifiques permettent aux modernes chalutiers de s'éloigner de plus en plus de leur port d'attache pour exploiter les grands fonds.

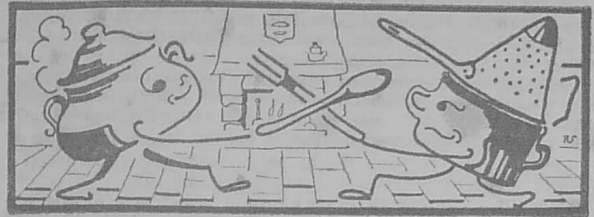
La pêche du thon a pris un grand développement et vaut à Concarneau le titre de premier port thonier. Douarnenez a quelque peu délaissé la sardine pour devenir le premier port maquerautier de France. La langouste brune, dédaignée des pêcheurs autrefois, fait l'objet d'une pêche active où se distingue Camaret, premier port langoustier de France. Les intrépides équipages de Douarnenez vont pêcher la langouste verte sur les côtes de Mauritanie et la ramènent vivante dans leurs viviers. La langoustine à la chair fine a conquis le marché, tandis que le grand chalutage amène dans nos ports une masse, toujours plus grande de poissons de toutes sortes.

Nous devons rendre un hommage tout particulier à l'activité et à l'esprit d'initiative de la Chambre de Commerce de Quimper qui a favorisé le développement de la pêche en aménageant les ports et en mettant à la disposition des marins toutes facilités pour le débarquement du poisson. L'effort réalisé à Concarneau, l'équipement rationnel qui y fut créé de toutes pièces, peuvent servir de modèle aux réalisations futures. Douarnenez, dont l'importance dépasse celle de Concarneau, a vu ses installations rudimentaires transformées d'une façon toute moderne ; les travaux qui se poursuivent donneront à ses pêcheurs audacieux et entreprenants, les commodités qui leur faisaient défaut. L'aménagement des ports d'Audierne, de Penmarch, de Guilvinec, de Lesconil, se poursuit et permettra de déverser sur le marché des quantités de plus en plus grandes de poissons variés.

Le Comité de la Semaine Gastronomique a eu l'heureuse idée de recueillir les meilleures recettes pour la préparation des produits de la mer. Ces recettes permettront à chacun d'apprécier comme il convient la saveur et la délicatesse d'un mets à la fois nourrissant et succulent.

Les fines fourchettes de France, conviées par Curnonsky, le prince des gastronomes, dont on a lu l'alléchante préface, se donneront rendez-vous à Quimper pour y déguster les produits variés que nos vaillants pêcheurs, au prix de mille dangers, arrachent à la mer, cet inépuisable vivier.

Louis OGES.



THÉORIE DU COURT-BOUILLON

Le court-bouillon est une décoction d'épices et de plantes aromatiques dans un mélange généralement composé d'eau et de vin blanc.

Cette décoction doit se faire pendant une demi-heure au minimum de façon à ce que le court-bouillon soit très parfumé. Pour cuire le poisson, on n'a plus qu'à le plonger dans ce liquide aromatique, le porter sur le feu et le laisser bouillir très doucement pendant un temps plus ou moins long qui varie suivant l'importance et la nature de la pièce à cuire. Il est difficile de dire d'avance combien de temps le poisson doit séjourner dans le liquide en ébullition. Il est conseillé d'essayer le degré de cuisson des muscles, en y enfonçant une longue aiguille. Si cette dernière entre facilement, le poisson est cuit, sinon, il faut le laisser encore sur le feu.

Plongez toujours le poisson dans le court-bouillon bouillant. Il sera saisi et vous aurez beaucoup plus de chances de ne pas l'effriter. La sortie de l'eau sera facilitée si vous disposez d'une poissonnière à double fond mobile.

Dans un but d'économie, le vin blanc peut être remplacé par une petite quantité de vinaigre. Les épices utilisées sont : le sel, le poivre en grains, le quatre épices, les herbes, oignons, carottes, thym, laurier, échalotes, gousse d'ail.

Tous les poissons peuvent être cuits au court-bouillon. Mais ce mode de cuisson leur fait perdre une grande partie de leur saveur, qui passe dans le bouillon. C'est pourquoi, on peut confectionner avec celui-ci, au lieu de le jeter, un exquis potage. Il suffit de le rechauffer, de le lier avec un peu de crème de riz ou de Maïzena ou un œuf et de le verser sur des croûtons grillés.

Une fois cuit au court-bouillon, le poisson peut être mangé chaud ou froid. Chaud, il peut être simplement assaisonné de beurre fondu, citronné et accompagné de

pommes de terre cuites à l'eau. On traite ainsi les poissons fins : saumon, truite, bar, merlan, poissons plats — qu'on peut aussi déguster avec une sauce hollandaise ou béarnaise. Les poissons plus vulgaires, comme le colin, le congre, le maquereau, ont besoin de sauces plus relevées, sauces blanches, aux câpres, au raïfort. Quant à la raie, comme chacun sait, elle se mange traditionnellement au beurre noir additionné de persil haché.

Les poissons bouillis froids se servent avec une vinaigrette, une mayonnaise, une sauce tartare, etc..

Une autre variété de court-bouillon consiste à ajouter l'eau de lait, en particulier pour les gros poissons plats, auquel ce procédé communique une délicatesse particulière.

THÉORIE DE LA GRILLADE

Cette préparation qui demande un certain tour de main est la préférée des palais blasés. Elle conserve tout son arôme au poisson.

Pour faire griller le poisson, il faut toujours le passer, au préalable, à l'huile ou au beurre fondu et le poser sur le gril bien chaud. Les grosses pièces sont incisées pour être mieux pénétrées par le feu. On peut cuire ainsi : le saumon, le thon frais, le bar, le turbot, les grosses soles qu'on servira au beurre fondu citronné, les rougets, les mulets, les maquereaux, après les avoir simplement farci d'une branche de fenouil qui communiquera un goût délicat à la chair.

Les sardines fraîches sont excellentes grillées. On les servira toutes chaudes, avec du beurre en coquille, bien frais, et on n'arrêtera plus de goûter successivement la saveur caramélisée du poisson et celle salée du bon beurre breton. Contraste recommandé.

THÉORIE DE LA CUISSON « MEUNIÈRE »

C'est la cuisson traditionnelle bretonne, le beurre étant le produit national. Elle consiste à cuire le poisson à la poêle, dans du beurre bien chaud, après avoir eu soin de le saupoudrer de farine. On sert, après avoir assaisonné de poivre, sel, persil concassé, filet de vinaigre ou jus de citron.

Tous les poissons plats et les autres poissons de petite taille peuvent être accommodés ainsi.

THÉORIE DE LA FRITURE

Faire frire un aliment c'est le cuire dans un bain constitué par une graisse liquide portée à haute température. On ne peut faire cuire des aliments mouillés, puisque l'eau qui se trouve à la surface serait immédiatement

vaporisée. Les poissons étant toujours humides, il faudra donc user d'un subterfuge et les fariner au préalable ou les tremper dans une pâte composée de farine, d'œuf et d'eau. On les plonge ensuite rapidement dans la friture très chaude. Quand votre poisson est cuit, posez-le sur un grillage au-dessus d'un plat, au chaud, il s'égouttera et vous économiserez de la friture tout en dégraissant ainsi votre poisson.

La meilleure friture à employer est l'huile.

On peut traiter ainsi tous les petits poissons, prêtres, lançons, merlans, solettes, limandes, carrelots, etc., ou les gros qu'on aura au préalable détaillés en filets ou en tronçons.

On sert avec persil frit, citron, ou avec une sauce tomate.

THÉORIE DE LA CUISSON AU FOUR

Dans un plat à gratin, on dispose les gros poissons, de préférence, avec du beurre, du vin blanc, un peu d'eau et divers accompagnements suivant les recettes (tomate, champignons, moules, etc.) ou diverses farces (mie de pain, oignons, échalotes, herbes aromatiques, etc.)... On cuit au four en ne négligeant pas d'arroser souvent avec le jus de la cuisson. On sert très chaud.

On peut traiter ainsi les poissons communs : julienne, congre, colin, baudroie, dorades, vieilles, etc...

THÉORIE DES SOUPES DE POISSON

Si la bouillabaisse est universellement connue, on ignore généralement que la soupe de poisson tient la première place dans l'alimentation des populations côtières bretonnes et particulièrement des pêcheurs. Elle a nom la « cotriade ».

Le principe général de cuisson est le suivant : on fait revenir au beurre, ou au saindoux, des oignons. On ajoute de l'eau en quantité. Quand elle bout on y plonge des pommes de terre en rondelles, et lorsqu'elles sont presque cuites, le poisson coupé en tronçons. Assaisonnement à volonté.

Tous les poissons peuvent être ainsi accommodés et plus ils seront frais, meilleure sera la cotriade.

LES CONDIMENTS ET LES SAUCES

Le sel d'abord : n'utilisez que le sel gris, le sel breton, le sel des marais salants ; ce sel tout frais ne ressemble pas au sel blanc, mort et seulement salé. Il a toute la saveur du large. Il apporte aux aliments quelque chose de vivant et de spécifiquement breton.

Le poivre : conservez-le en grains. Il faut le moudre soi-même et au fur et à mesure des besoins.

Le poivre de Cayenne est indispensable pour les crustacés.

Les herbes, persil, cerfeuil, estragon, le thym sont également nécessaires pour beaucoup de préparations. Le fenouil croît sauvage le long de certaines rivières maritimes bretonnes. Il accompagne à merveille les poissons grillés.

Le proverbe qui veut que « la sauce fasse passer le poisson » n'a pas cours en Bretagne, puisque dans la préparation la plus employée, la cotriade, ce sont les sucres extraits du poisson lui-même et dilués dans la soupe qui en constituent l'accompagnement essentiel. De même dans la préparation « à la Meunière », il n'y a pas de sauce proprement dite.

Nous renvoyons donc le lecteur aux traités de cuisine à ce sujet.



GASTRONOMIE BRETONNE

OMELETTE AU THON

Prenez, pour six personnes, deux laitances de carpes bien lavés que vous ferez blanchir, en les plongeant pendant cinq minutes dans l'eau déjà bouillante et légèrement salée.

Ayez pareillement gros comme un œuf de poule, de thon nouveau, auquel vous joindrez une petite échalote déjà coupée en atomes.

Hachez ensemble les laitances et le thon, de manière à les bien mêler et jetez le tout dans une casserole avec un morceau suffisant de très bon beurre, pour l'y sauter jusqu'à ce que le beurre soit fondu. C'est là ce qui constitue la spécialité de l'omelette.

Prenez encore un second morceau de beurre à discrétion, maniez-le avec du persil et de la ciboulette, mettez-le dans un plat pisciforme destiné à recevoir l'omelette ; arrosez-le d'un jus de citron et posez-le sur la cendre chaude.

Battez ensuite douze œufs (les plus frais sont les meilleurs) ; le sauté de laitance et de thon y sera versé et agité de manière que le mélange soit bien fait.

Confectionnez ensuite l'omelette à la manière ordinaire, et tâchez qu'elle soit allongée, épaisse et mollette ; étalez-la avec adresse sur le plat que vous avez préparé pour la recevoir, et servez pour être mangé de suite.

Ce sont surtout les gens d'esprit qui tiennent la gourmandise à honneur ; les autres ne sont pas capables d'une opération qui consiste dans une suite d'appréciations et de jugements.

(BRILLAT-SAVARIN.)

LANGOUSTE FARCIE

Faites cuire une langouste au court-bouillon. Laissez-la refroidir, coupez-la en long en deux moitiés égales. Enlevez la chair de la queue et tout l'intérieur de la carapace sans détacher la queue vide de la tête vide.

Coupez la chair en rondelles, d'autre part hachez l'intérieur avec des champignons, olives vertes, fines herbes, chapelure, sauce bechamel.

Garnissez l'intérieur de la queue et de la carapace avec cette farce, mettez à gratiner au four quelques minutes, retirez, posez vos rondelles de chair sur la farce, arrosez d'un peu de cognac et couvrez d'une bechamel relevée, avec quelques petits morceaux de beurre frais. Chauffez un instant et servez.

Convier quelqu'un c'est se charger de son bonheur pendant tout le temps qu'il est sous notre toit.

(BRILLAT-SAVARIN.)

COQUILLES DE LANGOUSTINES

Faites cuire des langoustines dans de l'eau salée avec un peu de vin blanc.

Sortez-les de leurs carapaces, coupez-les en deux si elles sont trop grosses.

Mettez ensuite dans des coquilles St-Jacques dans lesquelles vous aurez mis au fond une noisette de beurre.

Saupoudrez de sel, poivre et chapelure blonde.

Passez au four chaud et faites dorer vivement. Servir avec la sauce béarnaise à l'échalote.

Si le Président Wilson avait bu du vin, votre paix eût été cent fois plus belle.

(UN DIPLOMATE AMÉRICAIN.)

FILETS DE SOLES A LA CRÈME

Faites un fumet de poisson avec arêtes de soles, carapaces de langoustines, vin blanc et eau.

Enlevez les filets à de belles soles, faites-les cuire dans un peu d'eau que vous ajoutez au fumet.

Faites une sauce avec du beurre, farine, sel, poivre, mouillez avec le fumet très réduit et laissez sur feu jusqu'à cuisson complète. Mettez un oignon dans la sauce des langoustines et des champignons, et arrosez-en vos filets que vous avez mis dans un plat allant au four. Saupoudrez de fine chapelure et faites dorer au four.

Monsieur le Conseiller, disait un jour une vieille marquise, lequel préférez-vous du Bourgogne ou du Bordeaux ? — Madame, répondit d'une voix druidique le magistrat ainsi interrogé, c'est un procès dont j'ai tant de plaisir à visiter les pièces que j'ajourne toujours à huitaine la prononciation de l'arrêt.

(BRILLAT-SAVARIN.)

HOMARD A LA CRÈME

La recette est la même que pour le Homard à l'Armoricaïne, sauf qu'il ne faut pas ajouter de coulis de tomates en conserves. La sauce ne doit être en effet que très légèrement colorée, et le goût de la tomate ne doit pas dominer.

Ce n'est qu'à la fin de la cuisson qu'il faut ajouter de la crème épaisse, additionnée d'un peu de gruyère râpé. Laissez cuire quelques minutes et servir très chaud.



On a ressuscité du grec le mot « gastronomie » ; il a paru deux aux oreilles françaises et quoi qu'à peine compris, il a suffi de le prononcer pour porter sur toutes les physionomies le sourire de l'hilarité.

(BRILLAT-SAVARIN.)

HOMARD A L'ARMORICAÏNE

Coupez les homards vivants.

Faites rougir à feu vif dans moitié huile et moitié beurre.

Retirez les homards et mettez dans la casserole des échalotes, des oignons, persil, cerfeuil, ail, tomates fraîches, ciboule et ciboulette, si possible, le tout haché mais pas trop fin.

Faites revenir le tout légèrement. Remettez les homards dans la casserole. Flambez-les avec un mélange cognac-eau-de-vie de cidre. Saupoudrez de farine. Mouillez de bouillon de bœuf de préférence. Ajoutez un peu de bon vin blanc et quelques cuillerées de coulis de tomate en conserve. Salez, poivrez (poivre ordinaire et de Cayenne), ajoutez quelques morceaux de beurre pour lier la sauce. Laissez mijoter l'ensemble de vingt à trente minutes.

Servez très chaud après avoir saupoudré de persil haché très fin.

LA COTRIADE DES PÊCHEURS

C'est le plat habituel des pêcheurs bretons, à bord ou lorsqu'ils débarquent. Une partie des poissons pêchés a été réservée à cet effet, ils sont vidés et lavés à l'eau de mer.

Dans une cocotte de fonte, on fait revenir des oignons émincés dans du saindoux. Sitôt qu'ils prennent couleur, on remplit le récipient avec de l'eau. On fait bouillir. On ajoute des pommes de terre coupées en rondelles, puis, quand elles sont presque cuites, le poisson. L'ensemble a été salé et poivré au goût.

On mange d'abord la soupe, puis le poisson, préalablement assaisonné de vinaigre.

HOMARDS GRILLÉS

Prenez de petits homards. Passez-les au court-bouillon pendant cinq minutes. Sortez-les. Laissez-les refroidir. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Badigeonnez les d'huile ou de beurre fondu. Passez-les sur le gril ou au four très chaud. Servez avec une sauce à la diable, ou avec du beurre fondu mélangé de jus de citron et de curry.

MOULES A LA BRETONNE



Mettre dans une sauteuse sept à huit douzaines de moules bien fraîches, râclées et lavées dans plusieurs eaux, un oignon haché, un bouquet de fenouil, un double décilitre de vin blanc bien sec. Faire ouvrir les moules en les sautant sur un feu vif, les verser sur un tamis en réservant la cuisson qu'on aura soin de décanter. Remettre les moules dans la casserole, en supprimant à chacune la demi-coquille vide; tenir au chaud; réduire trois décilitres de sauce blanche, lui incorporer peu à peu quelques cuillerées de la cuisson des moules; la retirer sur le côté du feu pour la beurrer largement, finir avec une pointe de Cayenne.

Dresser les moules en légumier, les arroser avec la sauce et servir.

La cuisine est le plus ancien des arts, car Adam naquit à jeun, et le nouveau-né, à peine entré dans le monde, pousse des cris qui ne se calment que sous le sein de sa nourrice.

(BRILLAT-SAVARIN.)

MOULES A LA MARINIÈRE

Nettoyez avec un soin jaloux un litre de belles moules. Placez celles-ci dans une casserole avec une pincée de mignonnette, du persil en branche, un oignon émincé, 100 grammes de beurre et un verre à bordeaux de vin blanc sec.

Cuisez-les à feu vif, enlevez-leur une coquille et disposez-les sur une timbale d'argent ou sur un récipient de porcelaine creux. Réduisez à moitié la cuisson après l'avoir passée et incorporez-y, petit à petit, 200 grammes de beurre fin en donnant à la casserole un mouvement de rotation qui lie la cuisson. Couvrez de cette sauce délectable les moules saupoudrées de persil haché.



Le penchant du beau sexe pour la gourmandise a quelque chose qui tient de l'instinct, car la gourmandise est favorable à la beauté.

(BRILLAT-SAVARIN.)

FILETS DE SOLES MARGUERY

Levez les filets d'une ou plusieurs soles, rangez-les dans un plat beurré et foncé d'un oignon émincé, assaisonnez, mettez les parures et arêtes de soles dans une casserole, faites réduire cinq minutes avec un verre de bon vin blanc, une cuillerée de consommé, une branche de persil, un soupçon de thym et laurier, passez cette réduction sur les filets, couvrez d'un papier beurré et faites cuire doucement à four modéré, en arrosant souvent.

Egouttez les filets, rangez-les sur un plat, mettez autour quelques huitres, moules pochées au vin blanc, champignons et queues de crevettes et tenez au chaud à la bouche du four. Passez le jus des soles dans une casserole, ajoutez-y un peu de beurre manié en fouettant, liez de deux jaunes d'œufs et finissez avec un bon morceau de beurre rouge. Assurez-vous du bon goût de la sauce et masquez-en les filets et la garniture, faites glacer une seconde au four et envoyez.

La Gastronomie représente tout un monde puisqu'elle est un art en même temps qu'une science.

(D^r DE POMIANE.)

PILAU DE CRABES A LA PONT-AVEN

Ayez un crabe que vous ferez cuire au court-bouillon. Dans une cocotte, mettez deux cuillerées d'huile ; faites-y dorer un oignon haché, puis mettez une demi-livre de riz ; remuez bien ; ajoutez peu à peu votre court-bouillon chaud que le riz doit absorber sans que les grains se collent ; tournez souvent ; ajoutez deux ou trois tomates épépinées ; assaisonnez ; une pincée de safran, des moules cuites. Versez dans un plat et posez dessus votre crustacé ; ou bien épluchez-le et mêlez la chair au pilau quelques minutes avant de servir.

Le style c'est quand on dit nettement ce qu'on veut dire. Et la cuisine, c'est quand les choses ont le goût de ce qu'elles sont.

(CURNONSKY.)

L'ŒUF DU PÊCHEUR



Faites des moules marinières ; dans la sauce vous aurez mis 3 cuillerées de crème et 2 jaunes d'œufs.

Faites pocher des œufs, 2 par personnes, et faites griller de la mie de pain, en morceaux assez épais et grands comme le creux de la main.

Mettez un œuf sur chaque morceau de pain grillé dans un plat et versez dessus les moules et la sauce marinière, dans laquelle vous avez fait cuire un peu de fécule pour lier. Servez chaud.

Attendre trop longtemps un convive retardataire est un manque d'égards pour tous ceux qui sont présents.

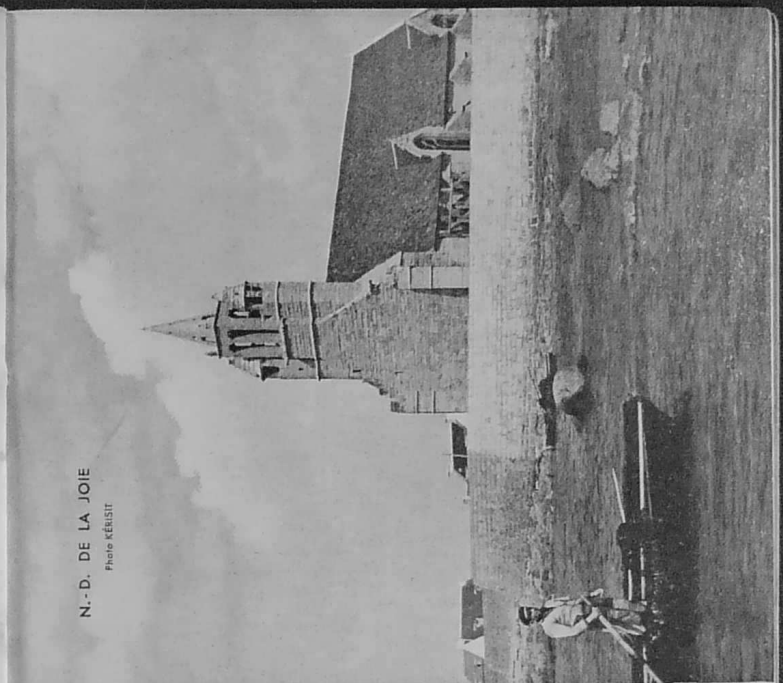
(BRILLAT-SAVARIN.)

L'ŒUF DE L'ARCHEVÊCHÉ

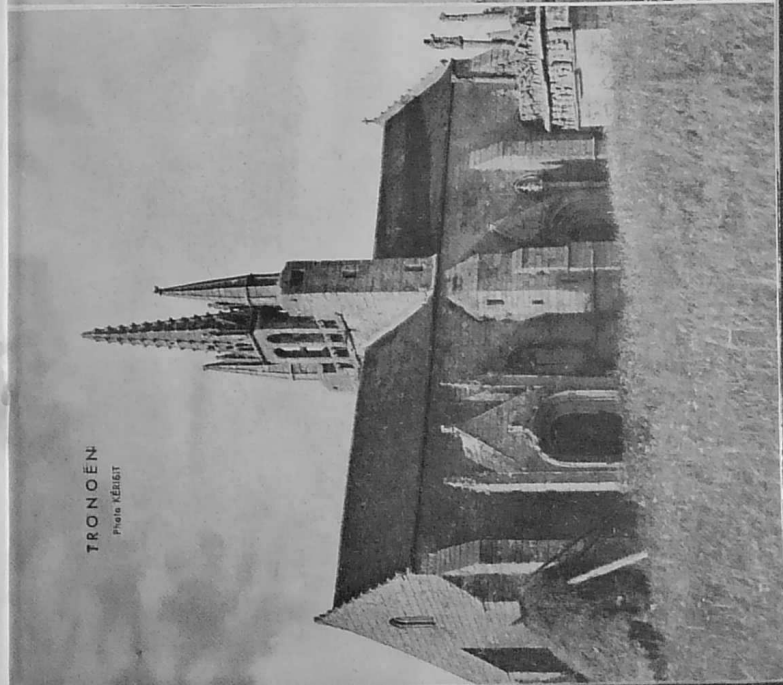
Même recette que pour l'œuf du Pêcheur, sauf que la sauce est celle du homard à l'Armoricaine.

Ces Français sont des gens extraordinaires. Nous les avons battus à coups d'épée (il exagérait sensiblement) et ils nous battent à coups de broche.

(METTERNICH.)



N.-D. DE LA JOIE
Photo KÉNIGT



TRONOËN
Photo KÉNIGT



LA MER
Photos LE GRAND



LOTTE FARCIE

Ce poisson sans arêtes et trop méconnu fait la joie des mères de familles. La chair en est ferme, dense et d'un goût délicat.

Placez votre lotte dans un plat à gratin préalablement huilé ou beurré. Vous aurez détaché légèrement l'arête centrale à droite et à gauche et dans les fentes ainsi préparées vous disposerez une farce composée de mie de pain trempée dans du lait et de beaucoup de fines herbes hachées où le fenouil dominera. Cette farce doit être bien relevée.



Vous aurez fait ouvrir au feu, à part, des moules.

Vous les détacherez de leurs coquilles et les disposerez autour du poisson en y ajoutant l'eau de cuisson. Ajoutez quelques morceaux de beurre et mettez au four en n'oubliant pas d'arroser avec le jus rendu par le poisson.

Servez sans changer de plat, avec des pommes vapeur.

La gastronomie n'est autre chose que la réflexion qui apprécie, appliquée à la science qui améliore.

(BRILLAT-SAVARIN.)

AIGUILLETTE A L'OSEILLE

L'aiguillette est un poisson bizarre, allongé, au bec effilé. On le pêche, en grand nombre au printemps, sur les côtes bretonnes. Il est remarquable par ses arêtes d'un beau vert. Elles sont nombreuses dans les filets ventraux, tandis que ceux du dos en sont complètement exempts.

Choisissez des poissons assez gros. Coupez-les en tronçons d'une dizaine de centimètres. Passez à l'huile ou au beurre fondu. Les faire griller sur un gril bien chaud.

Servez avec une sauce à l'oseille ainsi préparée. Cuisez deux poignées de ce légume dans du beurre. Les passer à la passoire. Lier avec un bon morceau de beurre. Salez, poivrez, ajouter un jus de citron.

Le plaisir de la table est de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays et de tous les jours ; il peut s'associer à tous les autres plaisirs et reste le dernier pour nous consoler de leur perte.

(BRILLAT-SAVARIN.)

ROUGETS GRILLÉS AU FENOUIL

Cet excellent poisson, très abondant le long des côtes bretonnes, est particulièrement estimé pour son goût délicat.

Il a été surnommé la bécasse de mer, car comme celle-ci, il ne se vide généralement pas.

Choisissez des poissons d'au moins vingt centimètres. Réservez le foie et les viscères. Huilez le poisson. Farcissez-le d'une bonne branche de fenouil. Portez sur un gril très chaud muni d'un lèche-frite, pour recueillir le jus ambré de la cuisson.

Avant d'envoyer sur la table, mélanger le jus de la lèche-frite au foie et aux viscères écrasés, auxquels vous aurez ajouté du beurre frais. Et vous verrez merveilles.

La gourmandise, quand elle est partagée, a l'influence la plus marquée sur le bonheur qu'on peut trouver dans l'union conjugale.

(BRILLAT-SAVARIN.)

THON A LA COCOTTE

Faites revenir à la cocotte, dans du beurre, un beau thon, comme vous feriez d'un morceau de veau. Ajoutez oignons et tomates concassées, bouquet garni. Mettez le couvercle, sans couvrir hermétiquement. Laissez cuire doucement.

Servez dans un plat creux en l'accompagnant de pommes de terre en purée.

Un dessert sans fromage est une belle à qui il manque un œil.

(BRILLAT-SAVARIN.)

MAQUEREAUX A LA FAÇON DE QUIMPER

Ayez des maquereaux très frais et de belle dimension. Videz-les et cuisez-les dans un court-bouillon bien relevé. Une fois cuits, retirez-les de l'eau, laissez-les refroidir, et levez les filets. Prenez alors une cuillerée de moutarde de Dijon que vous joignez à deux jaunes d'œufs cassés dans une terrine. Délayez soigneusement. Ajoutez vinaigre, sel, poivre, fines herbes, tournez. Fondez un peu de beurre que vous employez à peine tiède. Versez ce beurre doucement dans la sauce qui doit prendre en crème comme une mayonnaise. Rangez les filets autour d'un plat, versez la sauce au milieu et décidez de branches de persil.

En cuisine comme dans tous les arts, la simplicité est le signe de la perfection.

(CURNONSKY.)

COTRIADE DE MAQUEREAUX

Prenez 6 blancs de poireaux ou 6 oignons que vous faites revenir de belle couleur dans de l'huile d'olive et un peu de beurre. Ajoutez 3 cuillerées à café de farine et mouillez avec 4 verres d'eau chaude et 3 verres de vin blanc.

Prenez 12 petits maquereaux, retirez les arêtes, coupez les têtes que vous mettez à cuire 1/4 d'heure, puis enlevez-les et placez dans la farine vos tronçons de maquereaux en ayant soin d'ajouter 2 gousses d'ail haché, 1 feuille de laurier, safran, sel, poivre, et le jus d'un citron. Laissez cuire à bon feu et réduire d'un tiers.

Disposez sur un plat bien chaud des tranches de mie de pain, 2 ou 3 par personne, sur lesquelles vous versez la sauce. Sur un autre plat bien chaud, vous mettez les tronçons de poisson avec un peu de persil haché.

Celui qui reçoit ses amis et ne donne aucun soin personnel au repas qui leur est préparé n'est pas digne d'avoir des amis.

(BRILLAT-SAVARIN.)

LA COTRIADE AMÉLIORÉE

Faire revenir dans du beurre des oignons émincés, une poignée d'oseille, quelques branches de cerfeuil, des tomates. Mouillez à l'eau chaude, de préférence. Salez, poivrez. Mettez à cuire les têtes de poissons qui seront utilisés. Lorsque le tout commence à bouillir, ajouter les pommes de terre coupées en rondelles. Lorsque celles-ci seront presque cuites, retirez les têtes de poisson. Ajoutez du safran. Plongez dans le liquide les poissons coupés en tronçons.



Pendant cette cuisson, vous aurez fait dorer à l'huile ou au beurre, des carrés de pain. Disposez-les dans un plat très creux ou une soupière.

Versez dessus le bouillon et les pommes de terre. Mettez le poisson à part dans un plat plat. On sert l'ensemble à chaque convive, dans des assiettes creuses bien chaudes.

Il est préférable, pour une meilleure réussite, de choisir plusieurs sortes de poissons, à chair ferme et tendre. La soupe n'en sera que meilleure.

Ce plat suffit à constituer à lui seul un repas complet.

ROUGET A LA MORBIHANNNAISE

Ranger les rougets dans un plat légèrement beurré, couvrir de vin blanc, ajouter sel, poivre, tomate concassée, racine de persil, thym, laurier, coriandre et safran.

Faire partir en ébullition et laisser finir de cuire pendant dix minutes sur le côté du feu.

Laisser refroidir et servir dans la cuisson en ajoutant sur chaque poisson une tranche de citron pelé.

Ceux qui s'indigent ou qui s'enivent ne savent ni boire, ni manger.

(BRILLAT-SAVARIN.)

GRATIN DE SARDINES DE CONSERVE

6 sardines, une pointe d'ail, 4 cuillerées d'huile d'olive, 4 tomates.

Essuyez, épépinez de belles tomates bien mûres ; les ayant coupées en morceaux, placez-les dans un plat à gratin de service, assaisonnez très relevé et ajoutez-y une petite pointe d'ail. Arrosez de quelques cuillerées d'huile d'olive, couvrez et faites cuire à petit feu. Quand vos tomates sont fondues, déposez au milieu de cette pâte de belles sardines sans arêtes, débarrassées de leur peau. Recouvrez les poissons de tomates fondues, saupoudrez de chapelure, arrosez légèrement d'huile et faites gratiner 10 minutes à four moyen. Servez très chaud dans le plat de cuisson.

C'est complaire à la Providence que de s'abandonner aux divers penchants qu'elle nous suggère ; nos devoirs viennent de ses lois, nos désirs de ses inspirations.

(EPICURE.)

LE RAGOUT DE CONGRE

Anguilles de mer	750 Gr.
Oignons	125 Gr.
Ail	2 Gousses
Pommes de terre	1 Kg.
Farine	30 Gr.
Thym, laurier, poivre, sel,	
Saindoux	40 Gr.

Faites fondre le saindoux et dorer l'oignon. Ajoutez la farine. Faites un roux et mouillez avec un litre et demi d'eau. Salez le congre coupé en morceaux et les pommes de terre débitées en rondelles. Laissez sur le feu jusqu'à cuisson complète des pommes de terre.

C'est un plat robuste et il est bon.

GRONDINS DES PÊCHEURS

Enlevez la tête d'un grondin pour qu'il soit propre. Cuisez-le au courtbouillon. Servez-le accompagné de pommes de terre cuites à l'eau salée et de beurre maître d'hôtel fondu dans lequel vous aurez ajouté 2 œufs durs hachés finement et le jus d'un citron. Ce mets doit être servi bouillant.

Les animaux se repaissent ; l'homme mange ; l'homme d'esprit seul sait manger.

(BRILLAT-SAVARIN.)

MERLAN DES MAREYEURS

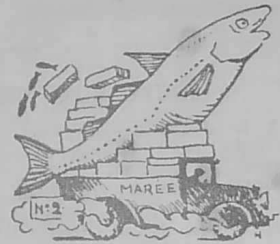
Après avoir nettoyé, ébarbé, désossé des merlans, les assaisonner, sel, poivre, et les mettre dans un plat grassement beurré. Ajouter persil et échalote hachés. Mouiller d'un demi-verre de vin blanc très sec dans lequel on aura délayé une cuillerée de moutarde.

Parsemer sur le poisson quelques parcelles de beurre. Cuire à feu doux.

Lorsque le poisson est cuit, retirer le jus de cuisson, le faire réduire.

Ajouter une bonne cuillerée de beurre, filet de citron et napper les poissons.

Avant de servir, passez au four, afin de faire prendre belle couleur.



LA LIMANDE EN CRÈME

Vous foncez votre plat de terre cuite, ovale et un peu profond, d'un oignon de taille ordinaire, coupé en rouelles, de trois brins de persil tel qu'on l'apporte du jardin, et d'une bonne quantité de beurre bien frais ; vous émiettez là-dedans une feuille de laurier et vous poudrez à blanc de sel et surtout de poivre.

Étendez deux limandes ou un carrelet, suivant l'occurrence et l'épaisseur sur cette couche onctueuse, et recouvrez de la même façon, oignon, persil, beurre, sel et poivre, un clou de girofle, si vous l'aimez.

Votre plat coiffé du four de campagne, vous laissez cuire une bonne demi-heure, sur un feu doux.

Servez brûlant, mangez dans des assiettes chaudes.

SOUPE AUX MOULES

Nettoyez bien un litre de moules. Mettez-les dans une casserole avec un verre d'eau, cuisez cinq minutes. Faites frire un oignon haché, mettez-y l'eau des moules passée, ajoutez la quantité d'eau que vous voudrez, assaisonnez. Beurrez et ajoutez vos moules dont vous aurez enlevé les coquilles.

Cuisez dix minutes et versez sur du pain et un jaune d'œuf délayé dans la soupière (vous pouvez faire de même avec des coques ou des palourdes).

La Gastronomie analytique a cherché à examiner quels sont, sur l'économie animale, les effets du régime ichthyaque, et des observations unanimes ont démontré qu'il agit fortement sur le génésique et éveille chez les deux sexes l'instinct de la reproduction.

(BRILLAT-SAVARIN.)

SOUPE AUX PETITS POISSONS

A la différence de la cotriade, cette soupe ne constitue pas un plat complet, mais une simple entrée.

Elle permet d'utiliser tous les petits poissons immangeables, en dépit du nombre de leur arêtes, avec d'autres préparations : petits tacauds, merlans, pironneaux, dorades, etc...

Faites revenir oignons et tomates dans du beurre. Mettez vos poissons. Ajoutez de l'eau chaude. Faites bouillir pendant une demi-heure environ.

Passez le tout dans la passoire en vous servant du pilon de bois.

Remettez sur le feu. Assaisonnez de sel, poivre, safran. Faites bouillir dix minutes et servez sur des croûtons frits au beurre.

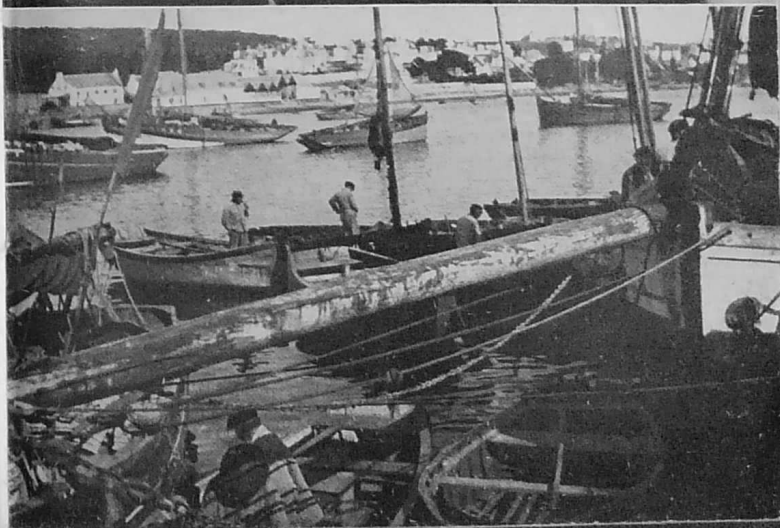
Il est nécessaire que les jeunes filles d'aujourd'hui, les ménagères ou les maîtresses de maison de demain soient bien convaincues que ce n'est pas déchoir que de s'occuper des soins de la cuisine et qu'il est noble, au contraire, de veiller avec discernement sur la santé des siens, en surveillant l'exécution des mets qui leurs sont destinés.

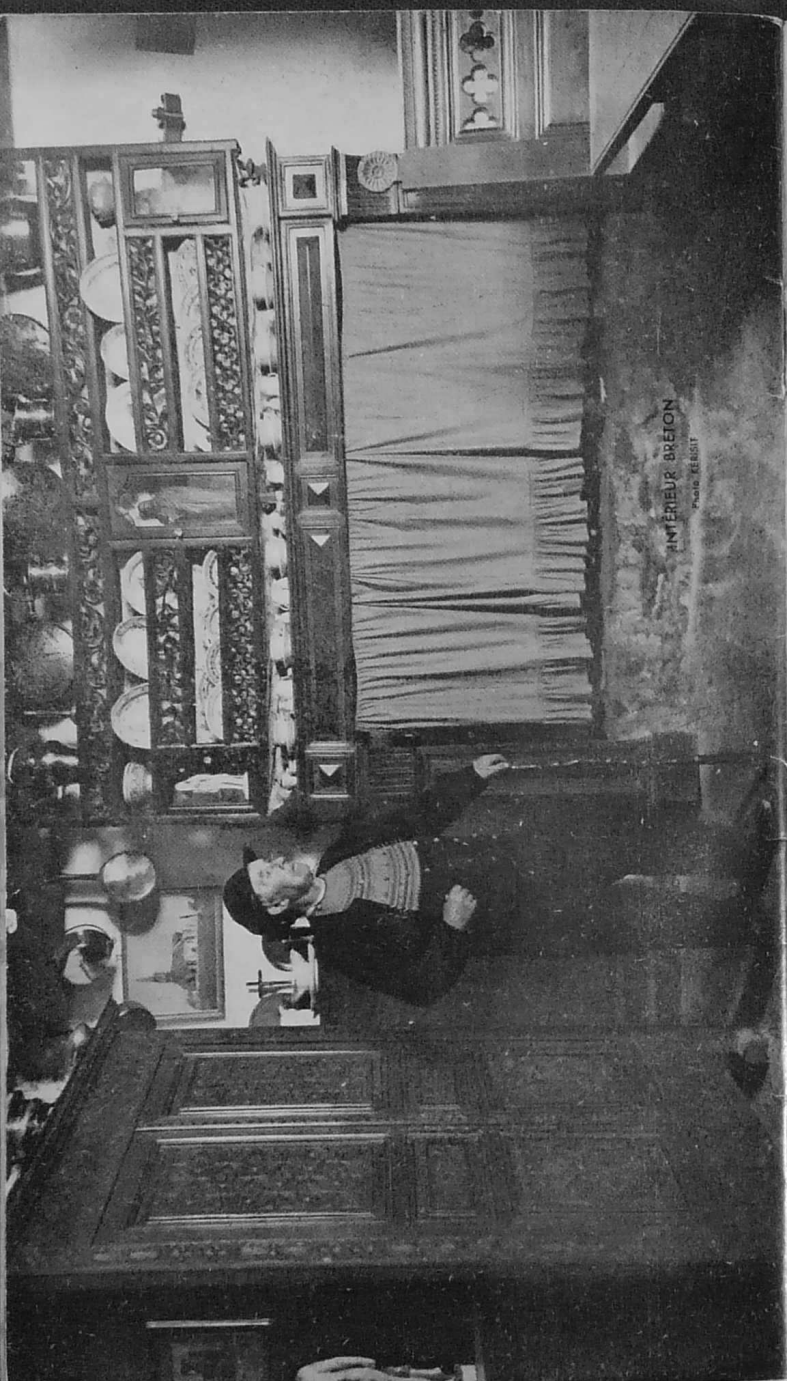
(MARGUERY.)



COIFFE DE L'ILE DE SEIN

Photo KÉBISIT





INTÉRIEUR BRETON
Photo KÉRUIT

BISQUE AU CRABE

Faites un court-bouillon relevé, suffisant pour couvrir vos crabes, mais pas plus. Pilez vos crabes une fois cuits, au mortier, tout entiers. Faites un roux blanc, mouillez avec votre purée de crabe passée, ajoutez-y votre court-bouillon assaisonné; faites bouillir un instant. Mettez 2 jaunes d'œufs dans la soupière, versez-y doucement votre potage en tournant; servez avec croûtons frits. Vous pouvez utiliser tous les petits crabes que l'on trouve sur la côte.

La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent.

(BRILLAT-SAVARIN.)

BRANDADE DE THON AUX HARICOTS SECS

Tremper la veille un demi-verre de beaux haricots secs par personne.

Compter 1/4 de boîte de thon conservé par personne. Cuire quatre heures les haricots à l'eau salée, les passer, y ajouter le thon bien écrasé (les haricots passés font une purée sans peaux), puis du gruyère et du parmesan râpé, au goût, un peu de sel.

Mettre cette masse dans un plat à gratin, avec quelques noisettes de beurre, de place en place; par-dessus, un peu de chapelure, feu dessus et dessous.

L'ensemble donne un plat doré, onctueux et si substantiel, qu'il compose à lui seul tout le repas.

La chair du poisson est plus riche en phosphore et en glycogène que celle des mammifères. Aussi est-elle indiquée comme aliment reconstituant après la maladie ou le surmenage.

(D^r DE POMIANE.)

LIMANDES A LA BRETONNE

Nettoyer. Assaisonner. Passer à la farine. Faire cuire au beurre. Dresser sur plat. Tenir au chaud.

Faire sauter au beurre et à la poêle quelques oignons émincés. Ajouter câpres, crevettes épluchées et fines herbes hachées. Finir avec un jus de citron. Verser sur la limande.

Les bonnes choses sont pour les bonnes gens; autrement il faudrait tomber dans l'absurdité et croire que Dieu ne les a créées que pour les méchants.

La caractéristique de la cuisine bretonne, c'est d'abord que tous les matériaux y sont d'excellente qualité.

(PAMPILLE.)

La plus belle caractéristique de la cuisine française est d'être excellemment régionale et l'ensemble constitue un tout homogène, protéiforme et parfait : la Cuisine Française.

(AUSTIN DE CROZE.)

SOUFFLÉ DE POISSONS

3/4 de mie de pain, trempé dans du lait bouillant. Laissez 10 minutes sur le feu en tournant.

Passez dans une passoire moyenne 1/2 livre de poisson cuit au court-bouillon.

Mélangez-le au pain avec 3 jaunes d'œufs, puis ajoutez les 3 blancs battus en neige.

Mettez dans un moule beurré et cuisez 1 heure au four ou au bain-marie.

Démoulez et servez avec une sauce tomate.



