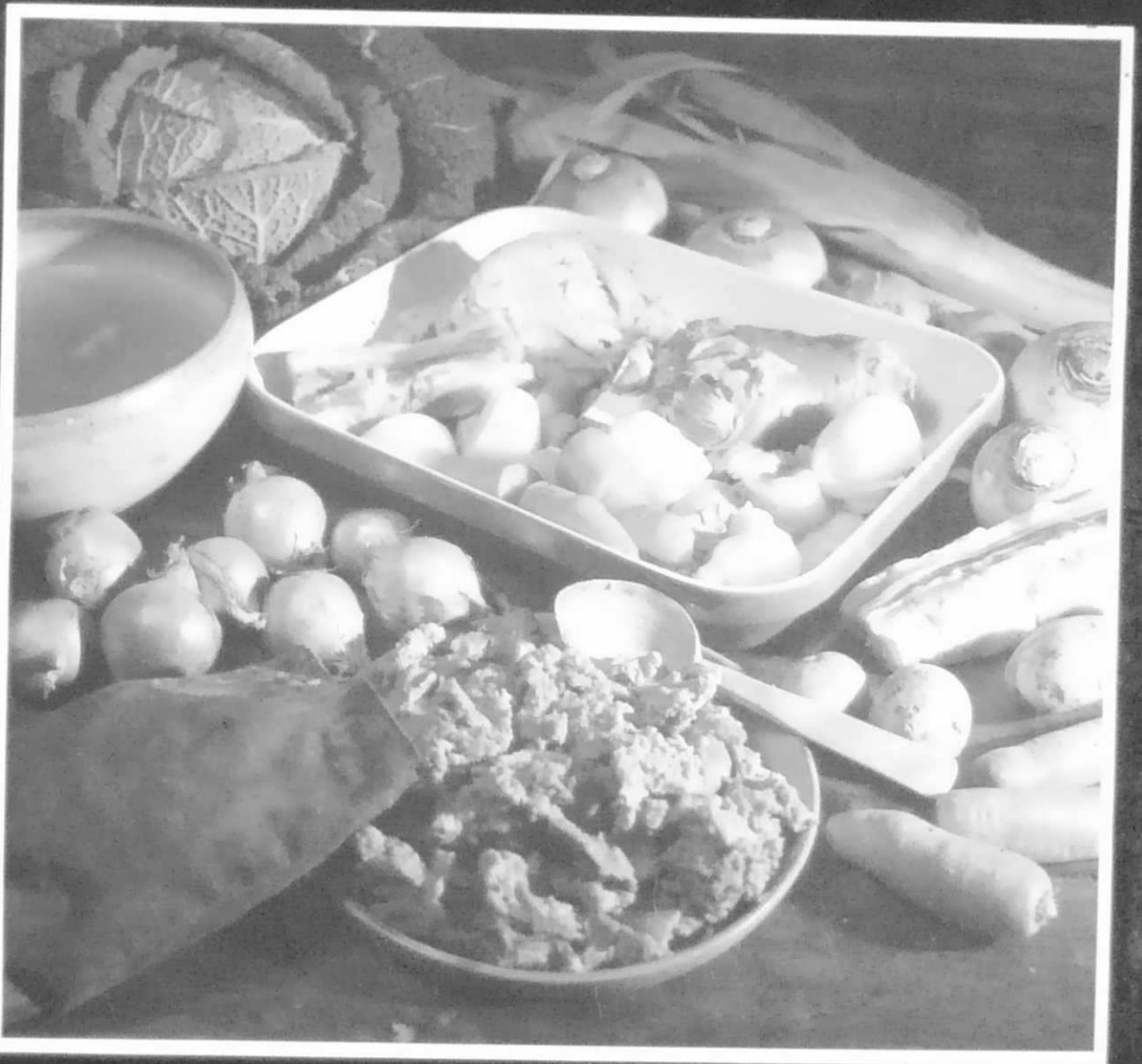


CUISINE POPULAIRE DE BRETAGNE

SIMONE MORAND



EDITIONS JOS

"IMAGES DE BRETAGNE"

LA BRETAGNE EN COULEURS

IMAGES DE BRETAGNE, texte de P.-J. Hélias
BILDER AUS DER BRETAGNE, text von P.-J. Hélias
IMAGES OF BRITTANY, text of P.-J. Hélias
IMAGES DU FINISTERE, texte de S. Duigou
IMAGES DU MORBIHAN, texte de S. Duigou

ART BRETON

CHATEAUX DE BRETAGNE, texte de S. Duigou
CROIX ET CALVAIRES, texte de V.-H. Debidour
GRANDS CALVAIRES DE BRETAGNE, texte de V.-H. Debidour
GROSSE KALVARIENBERGE DER BRETAGNE, text von V.-H. Debidour
EGLISES ET CHAPELLES, texte de R. Couffon
MEUBLES RUSTIQUES, texte de Y. Rosot

HISTOIRE ET GÉOGRAPHIE

A LA RECHERCHE DE L'OR EN BRETAGNE, texte de G. Trébern et F.-M. Baudic
BRIGITTE OU L'OCCUPATION ROMAINE EN BAIE DE DOUARNENEZ,
texte de P. Galliou et R. Sanquer
AU PAYS DES MEGALITHES, texte collectif
MENHIRS ET DOLMENS, texte de P.-R. Giot
MENHIRE UND DOLMEN, text von P.-R. Giot
MENHIRS AND DOLMENS, text of P.-R. Giot
LES BRETONS DU MOYEN AGE, texte de X. Barral
LES PREMIERS BRETONS, texte de P.-R. Giot, G. Bernier et L. Fleuriot

TRADITIONS

COIFFES ET COSTUMES DE BRETAGNE, texte de P.-J. Hélias
CUISINE POPULAIRE BRETONNE, texte de S. Morand
DIE VOLKSTUMLICHE KÜCHE DER BRETAGNE, text von S. Morand
POPULAR COOKING OF BRITTANY, text of S. Morand
DES GALETTES ET DES CREPES EN BRETAGNE, texte de S. Morand
WISSENSWERTES ÜBER DIE GALETTE UND DIE CREPE IN DER BRETAGNE,
text von S. Morand
DICTONS BRETONS, texte de K. Riou
PRENOMS DES PAYS CELTIQUES, texte de Manah
SCULPTURE POPULAIRE BRETONNE, texte de V.-H. Debidour
(Initiation à l'art des Imagiers Bretons)

LEGENDES

CONTES BRETONS, texte de P.-J. Hélias
LEGENDES ET TRADITIONS DE LA MORT, texte de M. Lascaut
LEGENDE DU MENEZ-HOM, texte de B. de Parades
LEGENDES DE L'ARGOAT, texte de B. de Parades
LEGENDES DE LA VALLEE DE L'AULNE, élèves du Lycée de Châteaulin
LEGENDES DE LA MER, texte de P.-J. Hélias

SAINTS BRETONS

SAINT CORENTIN, texte de R.-E. Doise
SAINT GILDAS, texte de M. de Galzain
SAINT GUENOLE, texte de P. de la Haye
LEGENDES DOREES DE SAINT GUENOLE
SAINT POL DE LEON, texte de Y.-P. Castel
SAINT RONAN, texte de R.-E. Doise
SAINT TUGEN, texte de L. Tanguy
SAINT YVES, texte de P. de la Haye

CUISINE POPULAIRE DE BRETAGNE

La cuisine campagnarde était autrefois des plus simples. Le paysan breton, comme celui des autres provinces de l'Ouest, était pauvre et se nourrissait d'une soupe assez maigre avec du pain qui était rarement blanc.

Jusqu'à la moitié du XIX^e siècle, on ne consommait pratiquement pas de légumes. Les châtaignes, dans les régions où il y en avait, constituaient la majeure partie de la nourriture. Avant l'arrivée de la pomme de terre, qui fut à tous points de vue une révolution, la lentille était cultivée dans bien des régions. A cette époque, il n'était pas encore question de lui ajouter du petit salé !

La nourriture de base était la bouillie et la galette de blé noir. Bouillie d'avoine et de sarrasin se partagent la faveur des gens de l'Ouest. En Haute-Bretagne (pays gallo) comme en pays bretonnant on en fait encore des « groux », sucrés ou non. Il est bon de rappeler que depuis quelques années le goût pour toutes ces nourritures rustiques, mais combien savoureuses, est revenu aux bretons comme à leurs visiteurs.

Malgré le peu de légumes, le goût pour la soupe était général. Au XVIII^e siècle, le pauvre et le riche en mangent. Elle a même donné son nom au repas du soir. En effet, pour dîner on dit encore aujourd'hui « manger la soupe ».

Disons pour mémoire qu'à cette époque, on appelait « soupes » les tranches de pain sur lesquelles on versait le bouillon.

Que demandaient autrefois le paysan et l'ouvrier ? Un bon plat complet qui réchauffait, l'hiver, et tenait au ventre ! Le temps passant, la culture et l'élevage s'intensifièrent et la nourriture s'améliora de façon spectaculaire, surtout dans les villes, car le paysan resta frugal. Les repas mémorables de ces derniers, dont on a tant parlé, ne sont, cependant, pas un mythe. Les « fricots » et les « festins », s'ils existent encore aujourd'hui, ne sont pas fréquents. Pour toutes ces agapes en commun qu'étaient les repas de « batteries », des « aires-neuves » ou les réunions de famille auxquelles les voisins participaient souvent, les

maitresses de maison ont amélioré les soupes rudimentaires et en ont fait les savoureuses potées que nous apprécions tous encore aujourd'hui. Que d'imagination dépensée pour ce célèbre plat ! Dix ou douze recettes, au moins, sont dégustées en Bretagne ! Et quand on pense que chaque région de France en possède autant, cela laisse rêver ! Certaines d'entre elles sont d'ailleurs devenues célèbres.

La « fricassée » de Haute-Bretagne, qu'elle soit aux tripes, à la saucisse et au boudin, revient aujourd'hui sur bien des tables, même en ville. A Redon, on la mange aux tripes et c'est un plaisir que d'aller la manger sous les Halles le soir de la « foire teillouse ».

Cette « fricassée » était « la part » qui revenait à celui ou à celle qui avait aidé les fermiers le jour de la « tuerie » du cochon. Elle rappelle en cela la « cautriade » qui est la « part de pêche » du marin. Elle a donné son nom à la délicieuse potée de poissons que l'on peut déguster au bord des côtes bretonnes.

A Monterfil, près de Montfort (pays de Rennes), c'est autre chose que l'on va chercher à la ferme de Francis !

Attablés dans la grange et souvent au son de l'accordéon diatonique, les amis et randonneurs (la forêt de Paimpont est toute proche) aiment à déguster le cochon de lait, rôti à la broche. Il le prépare encore comme le faisait autrefois le grand-père Thomas, pour les repas de famille, arrosé, bien sûr, de bon cidre bouché dont les convives se délectent.

Toute cette cuisine est restée en honneur à la campagne et aujourd'hui, les gens des villes, à la recherche de leurs racines, reviennent la déguster dans la famille restée à la terre, ou même préparent ces bons plats chez eux. Ils s'attendent en écoutant, ou même en lisant, les récits relatant les « repas de cochon » que l'on faisait autrefois après la « tuerie ». Les paysans généreux se faisaient alors une joie d'inviter les voisins qui avaient mis joyeusement la « main à la pâte », à titre de revanche, bien sûr ! Chacun repartait chez soi, le travail fini, avec un cadeau dans son panier : pâté, boudin, etc. Si l'on se donnait beaucoup de mal, on prenait aussi bien du plaisir à « faire l'andouille » (sauf vot'respect !) ainsi que le boudin que l'on mangerait le soir dans la « fricassée » (Ille-et-Vilaine). En Basse-Bretagne on réserve la tête (chotenn) et on la fait rôtir dans le four à pain. Que dire des somptueux ragoûts de choux du pays bigouden dont j'ai donné maintes recettes dans la *Gastronomie Bretonne d'hier et d'aujourd'hui* (Flammarion) et de la soupe de viande qui, aux enterrements, console les plus chagrinés surtout quand ce grand pot-au-feu est arrosé, dans l'assiette, d'une sauce tomate mouillée avec le bouillon.

Au cours des ans, cette cuisine s'est affinée et en ville la soupe est souvent devenue potage, car là aussi, il y a une cuisine régionale. Si l'ouvrier se contentait autrefois de peu, dès le début du XIX^e siècle, il put très heureusement rendre ses menus plus copieux. La petite bourgeoisie des villes, souvent issue de la campagne, contribua beaucoup à l'amélioration de la cuisine. C'est chez ces ménagères des villes et des bourgs que l'on trouvait ces fameux cahiers à la couverture de moleskine noire, contenant de nombreuses pages couvertes de recettes rédigées à l'encre violette et d'une main fort appliquée !

Dans ces pages remplies avec amour, j'ai souvent puisé, pour écrire mes livres de cuisine régionale.

Puisque nous avons beaucoup parlé de soupe, il est utile de dire qu'il faut toujours la confectionner avec des légumes très frais et que pour « passer » un bon potage il vaut mieux se servir d'une « moulinette » que d'un mixer. Autrefois, on employait un tamis de crin ou de soie. Bien des grands chefs ne se servent pas d'autre chose aujourd'hui !

Il me reste donc à vous souhaiter très amicalement bon courage et surtout bon appétit !

Simone MORAND

auteur de

Gastronomie Bretonne d'hier et d'aujourd'hui (Flammarion).



LES SOUPES

LA SOUPE GODAILLE (région de Lorient)

1 bon kilo de poissons variés (sauf raie et maquereaux), 1 bouquet, 1 oignon, 2 échalotes, 4 gousses d'ail, persil, cerfeuil, fines herbes, 1 poireau, 1 carotte, 3/4 de muscadet, 1 jus de citron, 3 clous de girofle, épices divers.

Cuisson : 1 heure 1/4.

Mettre dans un fait-tout : poissons, légumes, aromates, épices ; ajouter de l'eau, le vin et le jus de citron. Saler, poivrer fortement (Cayenne). Râper un peu de noix de muscade, saupoudrer d'une pincée d'épices en poudre. Cuire une petite heure. Passer au tamis, ou mieux au chinois. Faire revenir dans un poêlon un hachis d'oignons et d'échalotes. Lier avec de la farine. Faire revenir dans un poêlon un hachis d'oignons et d'échalotes. Lier avec de la farine. Verser petit à petit le fumet de poisson. Rectifier l'assaisonnement qui doit être très corsé. Ajouter, si nécessaire, un jus de citron ou quelques gouttes de vinaigre. Cuire à nouveau 1/4 d'heure.

Pendant ce temps, griller au four des tranches de pain très minces, les frotter à l'ail et les briser dans la soupière. Arroser avec le bouillon, passer au chinois. Boire ensuite un bon verre de muscadet bien « frais ».



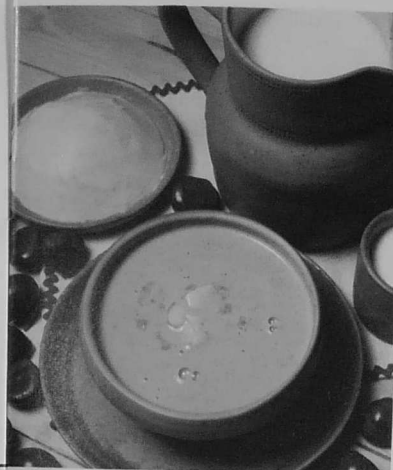
VELOUTÉ « JOHNY » AUX OIGNONS DE ROSCOFF

750 g de gros oignons, 2 pommes de terre, 6 cuillerées de tapioca, 1 jaune d'œuf, 1 dl de crème fraîche, 2 litres d'eau.

Cuisson : 40 minutes.

Jeter dans l'eau bouillante salée les oignons et les pommes de terre coupés en quatre. Cuire 1/2 heure. Ajouter le tapioca, en pluie. Laisser bouillir doucement 10 minutes. Passer au moulin (fin). Lier avec la crème et le jaune d'œuf. Beurrer largement.

Si l'on préfère on peut faire la liaison à la féculé ou à la maizena.



POTAGE AUX MARRONS DE REDON

500 g de gros marrons, 1/2 litre de lait bouillant, 1 tasse de crème fraîche, 1 morceau de beurre.

Cuisson : 1 heure 1/2.

Jeter dans l'eau bouillante les marrons épluchés. Les cuire pendant 1 heure. Passer les marrons au moulin très fin. Ajouter peu à peu l'eau de la cuisson. Remettre cette purée sur le feu. Ajouter le lait bouillant. Cuire à feu doux 1/2 heure. Hors du feu, ajouter la crème. Réchauffer sans bouillir. Verser sur un bon morceau de beurre.

Dans certaines familles on cuit les marrons dans du bouillon de viande.



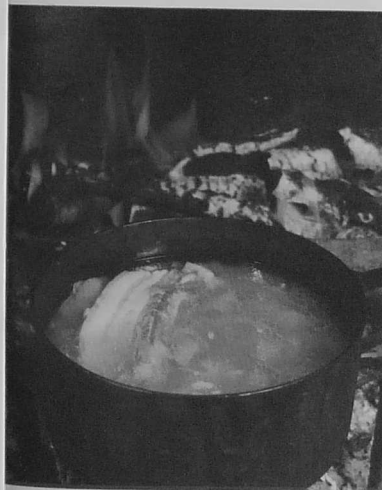
SOUPE AU LAIT, DE BETTON (pays de Rennes)

3 gros oignons, 2 litres de lait, 1 gros morceau de beurre, une poêle et un feu de bois.

Cuisson : 20 minutes.

La poêle « sus l'trèpiéd ». Y jeter le beurre et le laisser roussir. Ajouter les oignons coupés en « rouelles ». Quand ils sont dorés à point, ajouter le lait. Saler, poivrer, laisser bouillir jusqu'à cuisson complète. Verser sur des tranches de pain rassis coupées très minces. Bien sûr cette recette peut être confectionnée dans une casserole ordinaire.

(Aujourd'hui, la diététique nous commande de ne pas laisser roussir le beurre. On laissera donc « fondre » doucement les oignons !)



« SOUBEN KIG SAL »

1 kg de lard 1/2 sel, 1 chou, 1 poireau, 2 carottes, 2 oignons, 500 g de haricots, quelques pommes de terre (1 farz en sac dit « farz en pochon » comme à l'île de Sein).

Cuisson : 3 heures.

Préparer et laver les légumes, sauf les pommes de terre. Mettre à l'eau froide. Porter à ébullition. Ajouter le lard dessalé. Laisser cuire 1 heure environ (ajouter le farz). Laisser mijoter. Vérifier l'assaisonnement. Après avoir plongé le farz dans le bouillon, il est d'usage d'ajouter les pommes de terre non épluchées, mais lavées, dans un filet.

On peut également les éplucher et les cuire à part.



LES FRUITS DE MER

Les fruits de mer qui se cuisent :

Araignées et tourteaux : 10 minutes pour les petits, 15 minutes pour les moyens, 25 à 30 minutes pour les gros. A faire cuire dans de l'eau bouillante salée et poivrée.

Etrilles : 5 à 8 minutes.

Bernard l'ermite : Court-bouillon 3 minutes.

Crevettes grises et roses : Jeter vivantes dans de l'eau bouillante salée, pendant 3 minutes.

Langoustines et galathées : 5 à 10 minutes selon la grosseur.

Bigorneaux : Laver plusieurs fois. Mettre dans de l'eau froide avec du persil, du laurier, un filet de vinaigre. Retirer du feu dès ébullition. Egoutter et refroidir.

Les fruits de mer qui se mangent crus : huitres, palourdes, praires, coques, moules, oursins.



MOULES A LA SAINT-MALO

2 litres de moules, 2 échalotes hachées ou 1 oignon, 2 dl de vin blanc, quelques branches de persil, 1 branche de thym, 1/4 de feuille de laurier, beurre frais, 1 pot de crème fraîche épaisse.

Cuisson : 10 minutes.

Faire fondre les échalotes hachées dans une cocotte, pendant 10 minutes environ. Ajouter un peu de persil, le thym, le laurier ainsi que les moules. Mouiller avec le vin, poivrer. Cuire en plein feu sous couvercle. Ne pas les laisser cuire. 2 ou 3 bouillons suffisent. Quand elles sont ouvertes, les dresser sur un plat et les conserver au chaud.

Retirer de la cocotte, persil, thym, laurier. Ajouter un peu de beurre frais. Enrichir d'un demi pot de crème fraîche. Verser sur les moules décorées de persil haché. Si la sauce est trop longue, la faire « réduire » avant d'ajouter la crème.

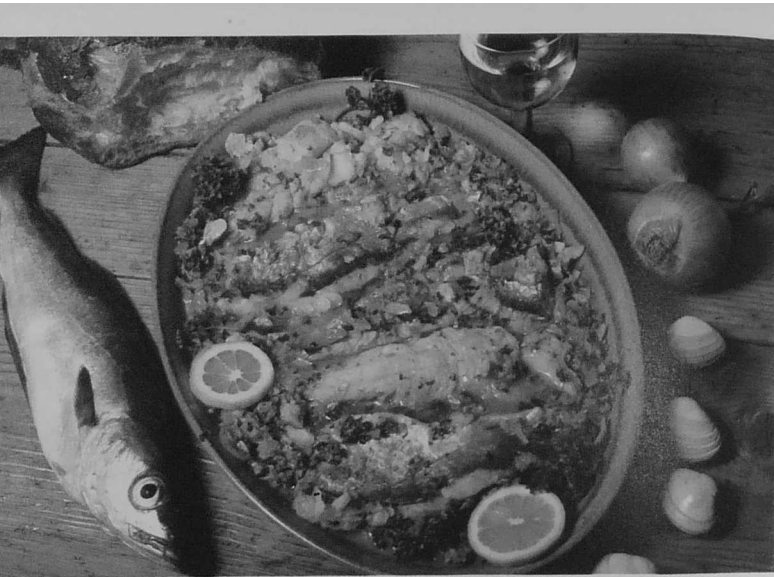


COQUILLES A LA « KARABASSENN »

6 coquilles assez grosses, 1 litre de moules, 1 litre de coques, 1 verre de vin blanc, 2 échalotes hachées, 1 gousse d'ail écrasée, 1 poignée de mie de pain rassis, sel, poivre, épices.

Nettoyer coquilles, moules, coques, et les faire « ouvrir » à feu vif. Décoquiller moules et coques et les mettre dans une passoire afin de bien les égoutter. Hacher.

Retirer les chairs des coquilles Saint-Jacques, les nettoyer et les hacher menu. Ajouter ail et échalotes. Assaisonner avec sel, poivre, épices. Jeter dessus le jus de cuisson passé, laisser mariner 1 heure. Egoutter et mélanger avec la mie de pain (roulée dans un torchon) qui aura été humectée de vin blanc. Y ajouter moules et coques. Mettre un bon morceau de beurre dans un sautoir. Laisser blondir. Y jeter le mélange. Garnir les coquilles. Chapelurer, beurrer, gratiner.



LES POISSONS

PETITS LIEUS DES « GLENAN »

6 lieus, 1 petit bol d'oignons hachés, 2 kg de vernis que l'on peut remplacer par des coques ou des palourdes, 1 cuillerée de vinaigre de vin ou de cidre, 3 verres de muscadet ou de cidre, 1 bouquet garni, poivre, sel.

Cuisson : 5 minutes pour les filets, 10 minutes pour les poissons (environ). Oignon : 10 minutes.

Faire « fondre » doucement au beurre, ou à l'huile, les oignons hachés très menus. Ajouter les poissons. Laisser dorer de chaque côté. Mouiller avec le vin et le vinaigre (qui peut être remplacé par du jus de citron). Mettre le bouquet et assaisonner. Pendant la cuisson on enlèvera les mollusques de leurs coquilles. Bien entendu, ils auront été cuits au préalable (voir recette). Au moment de servir, on les joindra aux poissons, dans la poêle. Ils ne devront pas recuire, mais seulement se réchauffer. S'il s'agit de vernis (ou fleurs de blé), ils seront hachés à cru. Ils cuiront suffisamment en les plaçant autour du poisson pendant 1 ou 2 minutes. Servir dans le plat de cuisson, avec du riz au naturel.

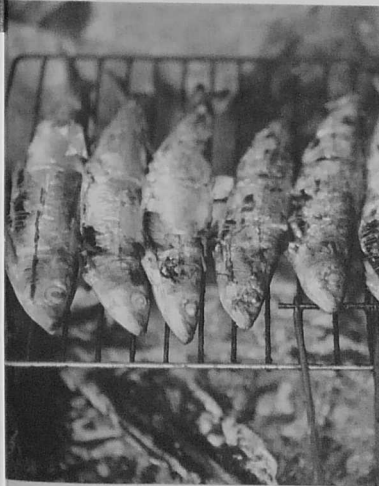


MAQUEREAUX AU CIDRE

3 gros maquereaux, 4 cuillerées d'échalotes hachées, 4 cuillerées de persil haché, 1 cuillerée de farine, 1 grand verre de cidre bouché sec, 1 tasse de crème, beurre, croûtons frits.

Lever les filets. Beurrer un plat à feu. Assaisonner. Foncer avec les échalotes et le persil. Mettre les filets. Mouiller avec le cidre. Assaisonner. Recouvrir d'un papier huilé (ou de papier aluminium). Cuire au four. Ajouter la crème avant de servir.

Afin de rendre les échalotes plus digestes il est recommandé de les ébouillanter pendant quelques minutes. En foncer le plat après les avoir séchées sur un papier absorbant.



SARDINES GRILLÉES

12 sardines, 1 kg de pommes de terre, beurre. Cuisson : quelques minutes.

Essuyer et vider les sardines. Cuire à feu doux sur la braise, des deux côtés. Servir avec des pommes de terre bouillies et beaucoup de beurre.

En Haute-Bretagne, on les accompagne de tartines de pain beurré, ou on les met dans une galette de blé noir beurrée, après avoir ôté tête et arêtes.

Afin que les sardines n'attachent pas au grill, il est préférable de les huiler légèrement.



DAURADE CORNOUILLAISE

1 grosse daurade, 1 grand verre de muscadet, 6 tomates moyennes ou 3 grosses coupées en morceaux, 1 cuillerée de cognac, persil, sel, poivre, jus de citron, 1 oignon haché, beurre.
Cuisson : 15 à 20 minutes.

Mettre le plat sur le feu, y faire fondre l'oignon dans le beurre. Poser par-dessus le poisson salé, poivré, citronné. Entourer avec les tomates. Arroser avec le vin blanc. Mettre au four. Arroser avec le cognac quelques minutes avant de servir. Beurrer.

Il ne faut pas s'étonner de trouver des tomates dans la cuisine bretonne. Depuis près de cent ans, elles poussent dans bien des jardins. Et sur tous les marchés nos maraichers les livrent par tonnes !



PÂTÉ DE THON DU VIEUX PÊCHEUR

400 g de thon frais, 300 g de lard assez gras, 1 bonne poignée de casse-pierres (criste-marine) confits au vinaigre, Sel, poivre et muscade, 1 verre de lambig, Gelée (on peut employer celle en sachet). Une petite crêpine ou quelques bardes.
Cuisson : 45 minutes environ à surveiller.

Passer le thon et le lard au hachoir (pas trop fin). Assaisonner et ajouter les casse-pierres coupés menu avec des ciseaux. En conserver quelques branches pour la garniture. Bien amalgamer et vérifier l'assaisonnement corsé après avoir ajouté la moitié du lambig. Placer dans la terrine et laisser un vide autour pour y couler la gelée. Arroser avec le reste de lambig. Recouvrir avec la crêpine ou les bardes disposées en croisillons. Garnir avec les casse-pierres qui restent. La gelée ayant été préparée à l'avance, la couler, lorsqu'elle est froide, sur le pâté. Placer celui-ci à four moyen, au bain-marie. Laisser ensuite refroidir en tassant, jusqu'au lendemain. Garder au frais. Servir dans la terrine ou découpé en tranches.



CONGRE A LA « SANT-VORAND »

Préparé à bord par Jean-Marie Béréhouc, matelot, et le patron Henri Féréc.

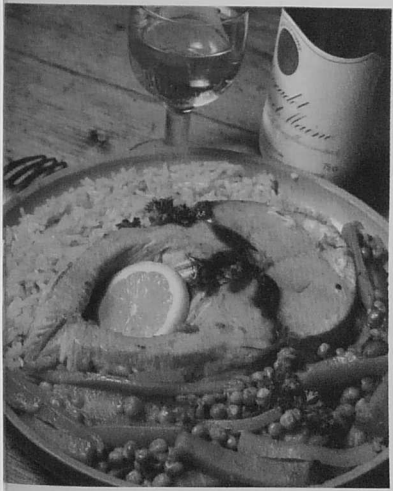
2 tronçons de congre par personne environ, 3 oignons hachés grossièrement, 1 gros morceau de beurre, 1/2 litre de vin rouge, eau, sel, poivre farine, bouquet.

Cuisson : 20 minutes.

Faire revenir le poisson dans le beurre, des deux côtés. Retirer et réserver dans un plat. Jeter les oignons dans le jus et les faire dorer. Lier la sauce avec la farine. Ajouter l'eau et le vin rouge. Assaisonner.

Ajouter le poisson et les oignons. Laisser « frissonner ». Servir brûlant dans la cocotte.

Ce mets porte aussi le nom de « daube » et peut se faire au muscadet ou au gros-plant.



THON DE CONCARNEAU

500 g de thon, 1/2 livre de carottes détaillées en julienne, 1 boîte de petits pois 4/4 ou 1 kg de frais, 2 verres de vin blanc, bouillon, 1 verre de riz.

Cuisson : 3/4 d'heure environ selon l'épaisseur du morceau.

Mettre le thon à la cocotte avec le vin blanc et 1 verre de bouillon. Cuire 3/4 d'heure environ. Enlever la peau. Assaisonner. Faire étuver au beurre les carottes en julienne. Y ajouter les petits pois. D'autre part, faire revenir le riz avec du beurre. Couvrir de bouillon, amener à ébullition. Cuire tout doucement sous couvercle 20 minutes. Dresser le thon sur un plat. Décorer avec le riz et les légumes dont on aura vérifié l'assaisonnement.

Autrefois, la Basse-Bretagne ne connaissait que le riz sucré. Il est apparu dans les garnitures vers 1920, lancé par les restaurants.



LES LÉGUMES

LES POMMES DE TERRE

Elles étaient et sont encore très appréciées dans toutes les campagnes de l'Ouest. Les Bretons qui avaient si mal reçu ce tubercule au début du siècle dernier en sont aujourd'hui très friands. Elles accompagnent tous les plats, qu'ils soient de viande ou de poisson. On les mange cuites sous la cendre en « robe des champs » (nos paysans d'Ille-et-Vilaine disent : en robe de chambre), et de multiples manières. En ville comme à la campagne on les consommait le plus souvent au lait. Elles constituaient ainsi un plat économique qui servait aussi de soupe le cas échéant. Avant l'arrivée de la pomme de terre, c'est ainsi que l'on mangeait les châtaignes. On les appelle familièrement : patates.

PATATES AU LAIT

La recette est des plus simples, mais selon les époques et les régions, on aperçoit quelques variantes.

On les cuit simplement à l'eau, épluchées ou non. On les place ensuite dans un grand bol ou une écuelle. On verse alors par-dessus soit du lait doux, soit du lait baratté. Dans les familles pauvres, on se contentait autrefois de lait caillé.

Dans le pays « malouin » on préparait souvent ainsi les pommes ou les poires cuites.

« PATATEZ GANT OUGNOUN »

2 kg de pommes de terre, 4 gros oignons, 125 g de lard demi-sel en un seul morceau mais assez mince. Saindoux, beurre, 2 bols d'eau.

Cuisson : 1 heure environ.

Mettre saindoux et beurre dans une cocotte en fonte. Y joindre les oignons coupés en rondelles puis la moitié des pommes de terre coupées en petits morceaux. Ajouter le lard puis le restant des pommes de terre. Mouiller avec 2 bols d'eau. Poivrer. Saler selon que le lard est frais ou très salé. Cuire doucement à petit feu.



GALETTE DE POMMES DE TERRE

1 kg de pommes de terre, 500 g de farine, 350 g de beurre, sel, 1 jaune d'œuf.

Cuisson : 30 à 40 minutes.

Faire cuire les pommes de terre en robe des champs. En faire une purée très sèche. Ajouter la farine et le beurre. Saler. Pétrir la pâte. L'étendre sur une tôle de façon que la galette ait une épaisseur de 1 cm. Dorer avec le jaune d'œuf. Mettre à four chaud. Consommer froid ou chaud.

Cette galette est encore meilleure accompagnée d'une sauce « Beaumanoir » (voir *Gastronomie Bretonne*, Flammarion).



PURÉE BRETONNE

1 kg de carottes, 200 g de pommes de terre, 50 g de beurre, un peu de lait, sel, poivre.

Cuisson : 50 minutes environ.

Couper les carottes en morceaux et y joindre les pommes de terre. Les faire cuire à l'eau comme à l'ordinaire. Egoutter et réduire en purée assez sèche. Travailler avec le lait bouillant. Ajouter le beurre et vérifier l'assaisonnement. Peut accompagner toutes les viandes.

On peut aussi faire l'inverse en employant 1 kg de pommes de terre et 200 g de carottes.

On peut également la servir sous des œufs pochés ou mollets.



CHOU FARCI AUX CHÂTAIGNES

1 gros chou de Milan, 500 g de châtaignes, 250 g de chair à saucisses, beurre, bouillon, sel, poivre, 1 belle crêpine ou toilette.

Cuisson : 3 heures.

Nettoyer le chou. Le blanchir. Le rafraîchir. Egoutter. Effeuilleter. Placer les feuilles sur une serviette en commençant par les plus larges. Les disposer de façon à reconstituer le chou petit à petit. Saler et poivrer à mesure. Placer sur les feuilles une boule faite de chair à saucisse travaillée avec les châtaignes revenues au beurre et écrasées. Alternier. Le chou doit garder sa forme primitive. L'envelopper dans une crêpine ou toilette. Ficeler. Cuire dans une cocotte beurrée avec du bouillon jusqu'à mi-hauteur. Servir défilé avec la sauce.



LE CHOU-FLEUR A L'ANCIENNE (Rennes)

1 chou-fleur de 5 à 700 g, 1 dizaine de pommes de terre coupées en gros morceaux ou entières (selon leur taille), 6 œufs durs, 1 oignon, herbes hachées, 1 grand bol de sauce béchamel.

Cuisson : 20 minutes environ.

Faire cuire les pommes de terre et l'oignon pendant 15 minutes environ. Y joindre le chou-fleur détaillé en bouquets. Quand tout est cuit, disposer dans un plat creux et y joindre les œufs durs coupés en deux et disposés en couronne. Ecraser l'oignon dans la béchamel et y joindre les herbes hachées. Masquer le tout avec cette sauce. On peut servir tel quel ou faire dorer au four. Les œufs devront alors être bien recouverts par la sauce.

Les choux-fleurs de Bretagne peuvent aussi se consommer crus, en salade. Il faut alors détacher les fleurs afin que les morceaux soient très petits.



LA CHARCUTERIE

La charcuterie de Bretagne a toujours été réputée. Qu'elle soit artisanale ou industrielle, sa fabrication est des plus soignée. Si le « gros pâté » garni de couenne ne se fait que dans le « Pays de Rennes », l'andouille, par contre, se trouve partout, chaque région la confectionnant à sa manière. La plus célèbre est sans conteste celle de Guéméné. On présente souvent l'andouille en hors-d'œuvre et servie avec une onctueuse purée classique ou à la bretonne. Elle peut aussi « fourrer » crêpes et galettes de blé noir, chaudes et bien beurrées. On y ajoutera alors un peu de moutarde.

Le boudin noir, ainsi que la saucisse, se présentent également sur ces mêmes purées (voir recettes).

ANDOUILLE A LA PURÉE

12 tranches d'andouille un peu épaisses. Une purée faite avec 1 kg de pommes de terre. Beurre.

Cuisson : 1/2 heure pour la purée et quelques minutes pour l'andouille.

Dresser la purée sur un plat chaud. Décorer avec les tranches d'andouille frites à la poêle.



SAUCISSE AUX CHOUX EN TERRINE A LA MODE DE SAINT-MALO

6 saucisses fumées, 500 g de petits lardons blanchis, 250 g de couenne blanchie également, 2 beaux choux blanchis et rafraichis, 2 carottes en rondelles, 1 tasse de bouillon, 1 bol de bon cidre sec, saindoux.

Cuisson : 3 heures au four.

Mettre le saindoux dans un sautoir. Avant qu'il ne soit trop chaud, y mettre les saucisses, piquées. Faire doucement rissoler. Cuire à demi seulement. Enlever et remplacer par les lardons.

Garnir une terrine par couches successives de : couenne blanchie en lanières, choux blanchis et rafraichis, saucisses, lardons, carottes. Terminer par une couche de choux recouverte de couennes.

Déglacer le sautoir avec le bouillon et le cidre. Verser dans la terrine. Mettre le couvercle et souder avec de la farine délayée dans un peu d'eau. Placer dans le four pas trop chaud. Enlever la pâte après cuisson. Servir dans la terrine.



PÂTÉ CORNOUILLAIS

Hacher 100 g de porc cuit (ou veau), 1 oignon. Ecraser 1 grosse pomme de terre cuite. Assaisonnements, aromates, épices, 1 cuillerée de jus de viande, 200 g de pâte à rouler.

Cuisson : 1/2 heure.

Travailler ensemble viande, légumes et assaisonnements. Préparer les six portions. Préparer des tuyaux de pâte en humectant la surface. Introduire le hachis dans les tuyaux. Fermer. Déposer les pâtés sur un plat à feu après les avoir un peu pincés sur la face supérieure. Cuire à feu vif, à l'huile. Servir chaud ou froid.

Cette recette peut se présenter avec une salade ou une sauce « Beaumanoir » (voir *Gastronomie bretonne*, Flammarion).



SAUCISSE AUX POMMES (Haute-Bretagne)

6 saucisses de campagne, courtes et un peu épaisses, naturelles ou fumées, 3 livres de pommes. Saindoux ou autre matière grasse. Beurre (facultatif).

Cuisson : 15 à 20 minutes.

Mettre la matière grasse au fond d'une sauteuse ou d'une grande poêle. Mettre la saucisse piquée à la fourchette avant que la matière grasse ne chauffe. Faire dorer doucement. Laisser un peu cuire. Ajouter les pommes détaillées en tranches. Laisser le tout cuire ensemble. Si l'on n'a pas de poêle assez grande, faire cuire les pommes à part. Au moment de servir, mettre le beurre avec les pommes.

Le boudin aux pommes se prépare de la même façon, piqué à la fourchette et déposé dans la matière grasse froide afin qu'il ne se défasse pas.



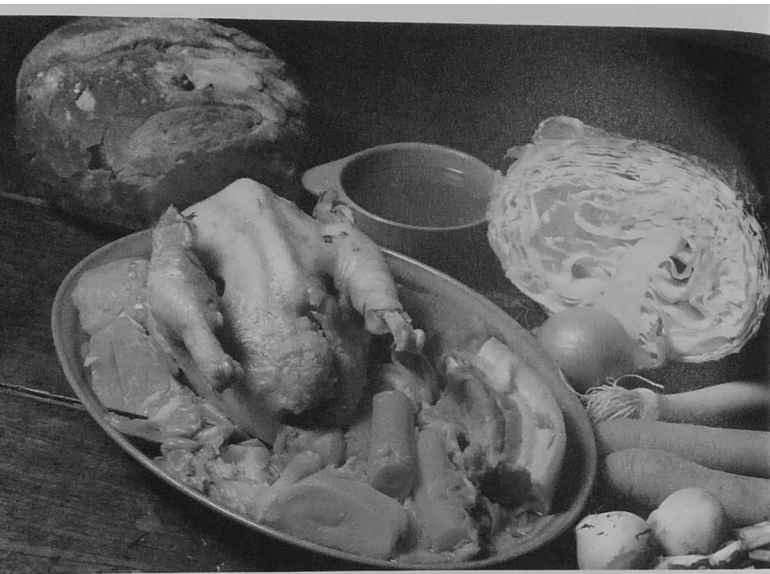
LES TRIPES A LA BOURGEOISE (Haute-Bretagne)

3 livres de tripes : bonnet, caillette, feuillet, gras-double, hachés très menu. Une assiette creuse pleine d'oignons hachés, cidre sec, 1 tasse de raisins secs macérés dans de l'eau-de-vie, 2 jaunes d'œufs. Saindoux ou beurre, sel, poivre, bouquet garni.

Cuisson : 1 h 1/2 si elles sont pré-cuites, sinon 3 heures au moins.

Placer les tripes dans la cocotte dès que la matière grasse est fondue. Faire revenir et ajouter les oignons. Tourner afin de bien imprégner. Couvrir avec le cidre. Assaisonner. Porter à ébullition puis laisser mijoter. Ajouter les raisins avec l'eau-de-vie et laisser faire quelques bouillons. Lier la sauce avec les jaunes d'œufs (on peut le remplacer par de la crème épaisse).

Servir sur assiettes chaudes ou terrines individuelles. Accompagner de pain de campagne ou de galettes de blé noir, ou encore de pommes de terre bouillies.



VOLAILLES ET VIANDES

POULE AU LARD

1 grosse poule, 100 g de chair à saucisse, 100 g de lard fumé haché, un peu de mie de pain trempée dans du lait, un bon morceau de lard demi-sel, bien lavé, 1 poireau, 2 carottes, 1 navet, 1 petit rutabaga, 1 gros oignon piqué de clous de girofle, 1 chou blanchi, 1 échalote et un brin de persil pour la farce, 1 bouquet garni.

Cuisson : 3 heures (1 h 1/2 en autocuiseur).

Mélanger le pain trempé, la chair à saucisse, le lard fumé haché, avec l'échalote et le persil haché également. Travailler. Assaisonner. Bourrer la poule avec la farce. Coudre l'ouverture. Brider. Mettre la poule dans une grande marmite avec lard et tous les légumes. Baigner d'eau largement. Ajouter le bouquet. Poivrer. Cuire si possible sur le feu de bois de la grande cheminée campagnarde.

Servir sur un plat chaud après avoir vérifié l'assaisonnement.

Dans certaines régions on ajoute un morceau de plates côtes. A Brennilis on arrose ce grand pot-au-feu d'une onctueuse sauce tomate faite avec le bouillon.

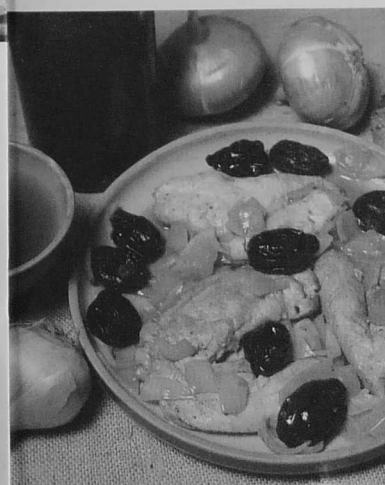


POULET AU MUSCADET SAUCE ARTICHAUT (6 personnes)

1 gros poulet coupé en morceaux, 250 g de lard détaillé en dés, 150 g d'oignons hachés, 4 artichauts cuits, 1 chou-fleur cuit et détaillé en bouquets, 1 bouteille de muscadet, 1 dl de crème fraîche épaisse, sel, poivre, muscade, huile et beurre, bouquet garni, persil haché, croûtons frittés au beurre. Un grand bol de sauce blanche.

Cuisson : 45 à 50 minutes.

Mettre l'huile et le beurre au fond d'une cocotte. Laisser fondre à feu doux. Y mettre le poulet et le lard blanchi au préalable. Faire revenir et ajouter les oignons. Laisser dorer légèrement et y mettre les 3/4 de la bouteille de vin. Assaisonner et ajouter le bouquet. Porter à ébullition. Réduire le feu et couvrir. Pendant que le poulet mijote, ôter la pulpe des feuilles d'artichauts à l'aide d'une petite cuillère et la passer à la moulinette. La joindre à la sauce blanche parfumée avec le reste du muscadet. Travailler au fouet. Ajouter un peu de muscade, tenir au chaud. Dresser le poulet sur un plat. Garnir avec les légumes. Tenir au chaud. Lier la sauce avec la crème et la réchauffer sans laisser bouillir. Napper le poulet. Mettre le persil haché et les croûtons.



SAUTÉ DE DINDE AU CIDRE

1 kg de morceaux de dinde, 1 petit bol d'oignons grossièrement hachés, 1/2 litre de bon cidre sec (ou plus selon le goût), 12 à 15 pruneaux. Beurre, sel, poivre. Bouquet garni.

Cuisson : 35 à 40 minutes selon les morceaux employés.

On peut employer une dinde coupée en morceaux ou déjà conditionnée. Faire revenir ces morceaux dans le beurre ou autre matière grasse. Ne pas laisser roussir. Ajouter alors les oignons. Faire revenir le tout et laisser dorer. Mouiller avec le cidre chaud. Ajouter le bouquet. Faire gonfler les pruneaux dans du cidre et les ajouter en fin de cuisson. Vérifier l'assaisonnement. On peut garnir avec de petits croûtons frittés au beurre.

Légumes : purée bretonne ou pommes de terre sautées et salade.



LA FRICASSÉE DE MONTFORT A L'ANCIENNE (10 personnes) – pays de Rennes

3 livres de porc frais détaillé en morceaux, 3 pieds déjà cuits et coupés en 4, 10 saucisses de campagne assez courtes mais un peu épaisses, autant de morceaux de boudin, 2 ou 3 kg de pommes selon le goût, 500 g d'oignons grossièrement hachés, 2 litres de cidre très sec. Bouquet garni, sel, poivre, saindoux.

Cuisson : 1 h 1/2 environ.

Mettre le saindoux au fond d'une marmite en potin ou en cuivre. Faire fondre et placer la viande. Laisser colorer de tous côtés en remuant. Ajouter les oignons et faire revenir le tout. Mouiller avec le cidre. Assaisonner et mettre le bouquet. Les pieds seront ajoutés 15 minutes avant de servir. Surveiller afin que la sauce soit à point. Au besoin, ajouter de l'eau ou encore un peu de cidre. Laisser mijoter sous couvercle. D'autre part, faire revenir la saucisse et le boudin, piqués à la fourchette. Les placer dans le saindoux fondu et presque froid afin qu'ils ne s'ouvrent pas. Laisser cuire très doucement. Quand ces ingrédients sont bien dorés, ajouter les pommes épluchées, épépinées et coupées en quatre. Poursuivre la cuisson 15 minutes environ. Mélanger le tout dans un plat creux ou une terrine. Servir sur assiettes chaudes. Accompagner de pain de campagne et de cidre bouché sec. Cette « fricassée » peut se faire aussi uniquement au boudin et à la saucisse.



GIGOT D'AGNEAU « CEINTURE DORÉE » (6 personnes)

1 gigot épais et court, 200 g de haricots secs, 300 g de haricots verts, 1 petit chou-fleur détaillé en bouquets, 1 bocal de fonds d'artichauts (ou mieux, des frais), quelques petites pommes de terre nouvelles et autant de carottes, tous ces légumes cuits à l'eau séparément, 15 très petites tomates bien fermes (elles seront cuites à part dans de l'huile, assaisonnées, leur ajouter une gousse d'ail écrasée et non épluchée). Sel, poivre persil haché, une gousse d'ail épluchée.

Cuisson : 15 minutes par livre.

Glisser une gousse d'ail le long du manche du gigot. Badigeonner d'huile, saler, poivrer. Placer sur une grille et cuire au four, plat dessous. La jardinière pourra être préparée pendant la cuisson. Faire chauffer un plat et y placer le gigot découpé. Entourer avec les légumes alternés. Disposer les tomates autour et en garder une ou deux pour le milieu du plat. Tenir au chaud. Mélanger la sauce des tomates avec celle du gigot. Faire chauffer et réduire s'il y a lieu. Si au contraire, elle est trop courte, ajouter un morceau de beurre. Au moment de servir, parsemer les légumes avec le persil haché. Servir la sauce en saucière. Les tomates dites de « la presqu'île » sont idéales pour ce genre de garniture. De toute manière, préférer toujours les tomates de la région qui sont plus fermes que les autres et qui se prêtent à toutes les garnitures.

Rappelons que la « ceinture dorée » est la région de Saint-Pol-de-Léon - Roscoff où l'on cultive tous ces légumes, principalement artichauts et choux-fleurs.



LES OEUFS

OMELETTE AUX FRUITS DE MER

12 œufs, 500 g de moules ouvertes au naturel, 250 g de langoustines cuites, 12 huîtres pochées, 250 g de champignons de couche émincés et cuits au beurre, 1 petit oignon et 1 petite échalote hachés et cuits au beurre, 1/2 verre de muscadet, farine, sel, poivre.

Garder les cuissons des fruits de mer. Tenir les chairs au chaud dans un peu de leur fumet. Cuire doucement les champignons.
Faire une sauce bien liée avec le fumet des fruits de mer. Y ajouter le vin, les oignons et échalotes, les champignons. Assaisonner.
Faire l'omelette comme à l'ordinaire. La doubler avec les fruits de mer liés avec un peu de sauce. Napper avec la même sauce.
Servir bien chaud. Garnir d'herbes hachées.

OMELETTE DU PÊCHEUR

12 œufs, 6 sardines grillées et épluchées, 1 oignon et 1 échalote hachés, beurre, sel, poivre.

Piler la chair des sardines avec l'échalote et l'oignon hachés. Cuire doucement au beurre. Verser l'omelette par-dessus. Servir dans la poêle.



OMELETTE FOURRÉE A LA SAUCISSE FUMÉE

12 œufs, 1 saucisse fumée de la longueur de la poêle, beurre, sel, poivre.

Piquer la saucisse avec une fourchette. Dorer doucement au beurre, ôter de la poêle. Tenir au chaud. Ajouter, si nécessaire, un morceau de beurre au jus de la saucisse, chauffer sans roussir. Verser l'omelette dans laquelle on peut ajouter des herbes hachées. Cuire comme à l'ordinaire. Doubler sur un plat long en fourrant avec la saucisse.

En Ile-et-Vilaine on emploie souvent la saucisse refroidie et coupée en rondelles. On la chauffe alors dans la poêle et l'on verse les œufs battus par-dessus.



OEUF SUR LE PLAT BRETOISE

6 œufs, 500 g d'oignons, 6 tranches de lard de poitrine blanchi et frit au beurre.

Blondir doucement les oignons dans le beurre. Les disposer dans le fond d'un plat à gratin. Etaler le lard par-dessus. Casser un œuf sur chaque tranche. Faire cuire « au miroir ».

Œuf miroir :

Laisser « prendre » le blanc sur feu doux puis faire « miroiter » au four.



LES GAULETTES ET LES CRÊPES

Il est courant de dire que la crêpe se mange en Basse-Bretagne, et la galette en pays gallo (Haute-Bretagne). Pourtant, tout porte à croire que la consommation de la crêpe est relativement récente car avant le XIX^e siècle, il n'est pas question, à la campagne du moins, de farine de froment. Non pas que cette denrée n'existe pas, mais la majeure partie des paysans est trop pauvre pour l'utiliser.

La galette de blé noir du pays bretonnant est très différente de celle du pays gallo, la farine n'étant pas moulue de la même façon. La grande crêpe très friable que l'on rencontre encore en Basse-Bretagne est appelée Krampouez-Krass. Bien des fermières en cuisent encore aujourd'hui. La prolifération des crêperies a fait que les recettes se sont peu à peu modifiées. Cette grande crêpe de blé noir est remplacée dans ces établissements par un heureux compromis qui tient à la fois de la galette et de la crêpe et chaque maison y imprime sa personnalité.

Le blé noir de Haute-Bretagne est plus rustique et donne des galettes très savoureuses. A Rennes, la vieille recette consiste à la beurrer directement sur la tuile en fin de cuisson et à y ajouter un œuf, on sale, on poivre et on replie la galette par-dessus. Dans les campagnes environnantes on écrase l'œuf avec le « rouable », on assaisonne et on plie en quatre après avoir encore ajouté du bon beurre salé. Dans les assemblées, on peut voir sur de grandes tables garnies de draps blancs, de hautes piles de galettes. On y roule la saucisse grillée sur la braise. Dans le pays de Dol, on place au milieu un morceau de porché frit à la poêle.



RECETTE DE LA GALETTE DE BLÉ NOIR

1 kg de farine de blé noir de première qualité, 1 œuf entier, 1 poignée de gros sel, 1 pichet d'eau.

Mettre la farine dans la terrine, faire une fontaine et y mettre l'œuf et le sel. Travailler la pâte avec la cuillère de bois en versant l'eau peu à peu. Quand la pâte aura pris la consistance d'une mayonnaise très épaisse, la battre énergiquement 10 minutes. Plus elle sera battue, plus elle sera légère. La pâte s'étendra ainsi plus facilement. Ajouter encore de l'eau tout en travaillant la pâte. Mélanger encore avec la louche. La pâte doit être très lisse et couler de la louche comme une crème.

Mettre le galetier sur le feu, graisser et laisser chauffer. Quand il fume, verser une petite « louchée » de pâte. Etendre délicatement et rapidement avec le « rouable » ou « rozell ». Cette opération est délicate et demande un bon « tour de main ». Cuire assez vivement, retourner avec la « tournette ». Beurrer immédiatement sans laisser recuire. Plier en quatre. Servir chaud. Ne jamais faire la détrempe à l'avance.

CRÊPES DE FROMENT

1 kg de farine de froment, 1 poignée de farine de blé noir, 3 œufs, 350 g de sucre en poudre, 350 g de beurre fondu, eau, lait.

Mettre les farines, les œufs, le sucre dans une terrine. Travailler en ajoutant un peu d'eau, puis le lait. Travailler encore, mais légèrement, car la pâte doit être souple, et très fluide. Ajouter le beurre fondu. On peut laisser reposer. Etendre sur le galetier à peine graissé. Cuire à feu vif. Retourner la crêpe sur un autre « bilig » (tuile) pour terminer doucement la cuisson.

Quelques recettes récentes

LA GALETTE DU JARDINIER

Faire doucement « fondre » des oignons dans du beurre. Laisser dorer. Mouiller avec un peu de cidre et laisser mijoter. Les déposer dans le milieu de la galette bien beurrée. Refermer et présenter avec quelques feuilles de salade assaisonnée.

MAXI-GAULETTES NANON

Choisir des tomates du pays. Les éplucher et les faire cuire au beurre avec une pointe d'ail (on peut les cuire à l'huile). Ne pas forcer sur l'ail. Il doit seulement parfumer très légèrement. Parsemer de persil haché et tenir au chaud. Préparer des oignons comme pour la recette précédente. Quand la cuisson de la galette se termine, placer au milieu, un œuf. Laisser cuire le blanc. Assaisonner. Ajouter oignons et tomates ainsi qu'une tranche de jambon. Recouvrir avec une autre galette. Beurrer. Replier les bords. Placer la tournette en dessous et retourner d'un coup sec. Laisser chauffer sans griller et servir aussitôt (employer une large tournette pour faciliter le travail).



LES GALETTES ET LES CRÊPES

Il est courant de dire que la crêpe se mange en Basse-Bretagne, et la galette en pays gallo (Haute-Bretagne). Pourtant, tout porte à croire que la consommation de la crêpe est relativement récente car avant le XIX^e siècle, il n'est pas question, à la campagne du moins, de farine de froment. Non pas que cette denrée n'existe pas, mais la majeure partie des paysans est trop pauvre pour l'utiliser.

La galette de blé noir du pays bretonnant est très différente de celle du pays gallo, la farine n'étant pas moulue de la même façon. La grande crêpe très friable que l'on rencontre encore en Basse-Bretagne est appelée Krampouez-Krass. Bien des fermières en cuisent encore aujourd'hui. La prolifération des crêperies a fait que les recettes se sont peu à peu modifiées. Cette grande crêpe de blé noir est remplacée dans ces établissements par un heureux compromis qui tient à la fois de la galette et de la crêpe et chaque maison y imprime sa personnalité.

Le blé noir de Haute-Bretagne est plus rustique et donne des galettes très savoureuses. A Rennes, la vieille recette consiste à la beurrer directement sur la tuile en fin de cuisson et à y ajouter un œuf, on sale, on poivre et on replie la galette par-dessus. Dans les campagnes environnantes on écrase l'œuf avec le « rouable », on assaisonne et on plie en quatre après avoir encore ajouté du bon beurre salé. Dans les assemblées, on peut voir sur de grandes tables garnies de draps blancs, de hautes piles de galettes. On y roule la saucisse grillée sur la braise. Dans le pays de Dol, on place au milieu un morceau de porché frit à la poêle.

RECETTE DE LA GALETTE DE BLÉ NOIR

1 kg de farine de blé noir de première qualité, 1 œuf entier, 1 poignée de gros sel, 1 pichet d'eau.

Mettre la farine dans la terrine, faire une fontaine et y mettre l'œuf et le sel. Travailler la pâte avec la cuillère de bois en versant l'eau peu à peu. Quand la pâte aura pris la consistance d'une mayonnaise très épaisse, la battre énergiquement 10 minutes. Plus elle sera battue, plus elle sera légère. La pâte s'étendra ainsi plus facilement. Ajouter encore de l'eau tout en travaillant la pâte. Mélanger encore avec la louche. La pâte doit être très lisse et couler de la louche comme une crème.

Mettre le galetier sur le feu, graisser et laisser chauffer. Quand il fume, verser une petite « louchée » de pâte. Etendre délicatement et rapidement avec le « rouable » ou « rozell ». Cette opération est délicate et demande un bon « tour de main ». Cuire assez vivement, retourner avec la « tournette ». Beurrer immédiatement sans laisser recuire. Plier en quatre. Servir chaud. Ne jamais faire la détrempe à l'avance.

CRÊPES DE FROMENT

1 kg de farine de froment, 1 poignée de farine de blé noir, 3 œufs, 350 g de sucre en poudre, 350 g de beurre fondu, eau, lait.

Mettre les farines, les œufs, le sucre dans une terrine. Travailler en ajoutant un peu d'eau, puis le lait. Travailler encore, mais légèrement, car la pâte doit être souple, et très fluide. Ajouter le beurre fondu. On peut laisser reposer. Etendre sur le galetier à peine graissé. Cuire à feu vif. Retourner la crêpe sur un autre « bilig » (tuile) pour terminer doucement la cuisson.

Quelques recettes récentes

LA GALETTE DU JARDINIER

Faire doucement « fondre » des oignons dans du beurre. Laisser dorer. Mouiller avec un peu de cidre et laisser mijoter. Les déposer dans le milieu de la galette bien beurrée. Refermer et présenter avec quelques feuilles de salade assaisonnée.

MAXI-GALETTES NANON

Choisir des tomates du pays. Les éplucher et les faire cuire au beurre avec une pointe d'ail (on peut les cuire à l'huile). Ne pas forcer sur l'ail. Il doit seulement parfumer très légèrement. Parsemer de persil haché et tenir au chaud. Préparer des oignons comme pour la recette précédente. Quand la cuisson de la galette se termine, placer au milieu, un œuf. Laisser cuire le blanc. Assaisonner. Ajouter oignons et tomates ainsi qu'une tranche de jambon. Recouvrir avec une autre galette. Beurrer. Replier les bords. Placer la tournette en dessous et retourner d'un coup sec. Laisser chauffer sans griller et servir aussitôt (employer une large tournette pour faciliter le travail).



LES BOUILLIES

Aujourd'hui la confection des bouillies donne beaucoup moins de peine qu'autrefois aux maitresses de maison. Les farines d'avoine et de blé noir se trouvent facilement dans les magasins d'alimentation. On les traite toutes deux de la même manière. En Basse-Bretagne, ces bouillies sont souvent faites à l'avance par les crépières qui les exposent à leur fenêtre, coulées dans des assiettes creuses. Elles sont de moins en moins consommées au pays gallo (Haute-Bretagne). La vieille recette consiste à délayer la farine avec de l'eau ou bien du lait. On sucre ou on sale. On mène la cuisson comme pour une sauce béchamel. La farine demande aujourd'hui une cuisson plus rapide qu'autrefois, 10 à 15 minutes suffisent en général.

Jadis, lorsque la bouillie était faite dans les fermes, par grandes quantités, on la tournait avec le « Baz yod » (bâton à bouillie).

Pour affiner ce mets quelque peu « bourratif », on ajoute parfois un jaune d'œuf avec son blanc battu en neige. Bien sûr on aurait garde d'oublier le gros morceau de beurre salé. Rappelons que, naguère, on servait ces bouillies dans de grands chaudrons ; on creusait alors un trou au milieu de la bouillie bien chaude et on y déposait le beurre. Chacun y puisait avec sa cuillère de bois, trempait le contenu dans la fontaine dont le beurre avait fondu. Parfois on se contentait de mouiller la cuillère de « yod » dans une écuelle de lait doux ou baratté (ribot).

Ces bouillies, refroidies aujourd'hui dans un moule à cake et hier dans une jatte, se découpent en tranches et se font sauter au beurre. Salées ou sucrées, elles prennent le nom de « groux ».

N.B. - Se reporter, pour la cuisson, à la recette imprimée sur le paquet. Elle varie selon la marque.



LES FARZ OU FARS

Les FARZ étaient connus dans presque toute la Basse-Bretagne. Le Léon a su en garder les recettes et de nombreuses familles en font encore aujourd'hui. Le plus célèbre est le « farz forn » plus connu sous le nom de « farz breton ». On en trouve plusieurs recettes même à Rennes où il était appelé « flan ». Il est cuit dans une pâte à foncer ou sablée.

Les farz salés se font toujours en sac (farz sac'h). Ils sont composés de farine de froment ou de blé noir, quelquefois les deux farines sont mélangées (daou hanter). On les présente debout, ou en tranches, voire même émiettés. Il est alors « bruznog ».

Dans de nombreuses familles on joint à la pâte des raisins secs ou bien des pruneaux. Il est utile de signaler qu'il faut choisir le sac avec soin. Le tissage doit être serré de façon que la pâte ne passe pas au travers ce qui ternirait le bouillon.

« KIG HA FARZ » (Léon)

500 g de farine de blé noir, 1 kg de lard, 1 chou, 1 rutabaga, oignons, échalotes, un peu de graisse de porc.

Cuisson : 4 heures.

Délayer la farine à l'eau froide (la quantité d'eau est variable, selon les goûts et les habitudes. La pâte doit être très épaisse), dans le vase. Saler légèrement. Verser dans le sac, ficeler. Plonger le sac dans la marmite où cuit déjà le lard et les légumes. Le bouillon doit bien bouillir. Cuire doucement, comme un pot-au-feu ordinaire. Tremper cette soupe dans de petites écuelles en terre.

Servir ensuite le lard avec le farz retiré de son sac. Arroser le farz avec la graisse de porc légèrement roussie.

Le farz doit être coupé en tranches, ou émietté « bruznog » que l'on obtient en malaxant le sac entre les mains.

« FARZ FORN » OU FARZ BRETON
Port-Louis (Morbihan)

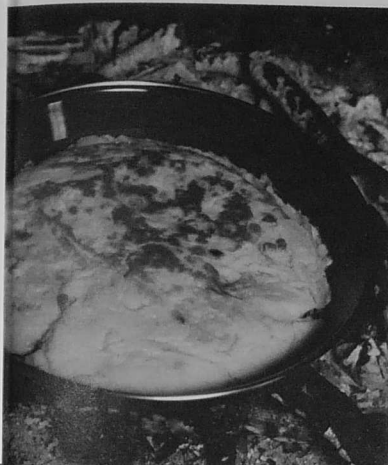
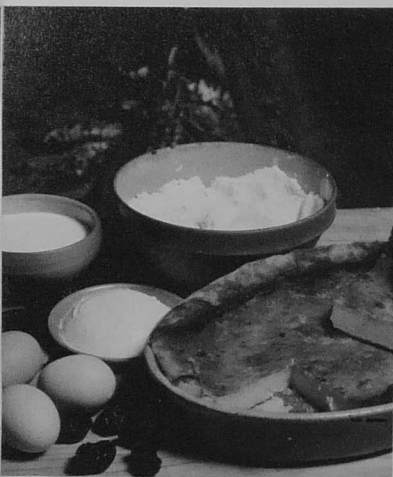
2 œufs, 8 cuillerées de farine de froment, 6 cuillerées de sucre en poudre, 1 bol de lait, 100 g de raisins secs, 1 petit verre de rhum ou d'eau-de-vie du pays, beurre.

Cuisson : 30 à 40 minutes, surveiller.

Bien mélanger le tout afin d'obtenir une pâte lisse et assez liquide. Verser dans un moule bien beurré. Cuire à feu doux. Laisser refroidir et démouler.

On peut remplacer les raisins par des pruneaux trempés dans le rhum.

Ce farz classique est facile à réussir. Les quantités peuvent varier selon qu'on le désire épais ou moelleux.



« FARZ BUAN »

1 litre de lait, 6 œufs, 5 cuillerées de sucre, 500 g de farine, quelques raisins de Corinthe trempés, 1 pincée de sel, 50 g de beurre.

Cuisson : 20 à 30 minutes.

Mélanger le tout dans un saladier. Mettre le beurre dans une poêle. Quand il est fondu, y verser la pâte. Remuer avec une cuillère de bois jusqu'à épaississement. Aplatir alors avec la cuillère. Terminer la cuisson à petit feu tout en tassant. Glisser de temps en temps des petits morceaux de beurre sous la pâte car le farz ne doit pas attacher. Retourner comme une crêpe en faisant sauter. Terminer la cuisson à petit feu.

On peut aussi le retourner à l'aide d'une assiette.

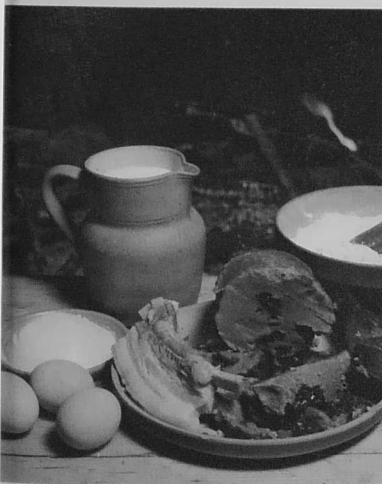
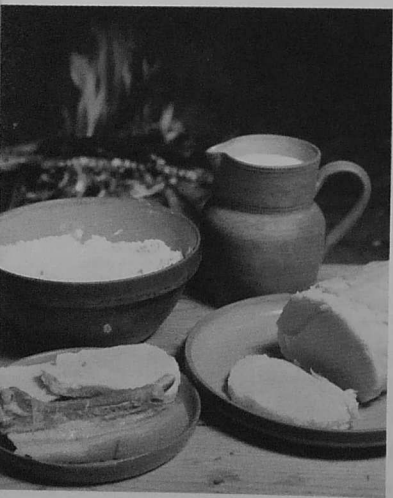
« FARZ SAC'H » DU LÉON
AU FROMENT

500 g de farine, 1 litre de lait, 3 œufs, sel, avec ou sans pruneaux ou raisins secs.

Cuisson : 1 heure, soit à l'eau, soit dans le bouillon de lard.

Mettre la farine dans une terrine, puis les œufs et le lait. Saler. Bien mélanger pour obtenir une pâte fluide. Ajouter les pruneaux ou les raisins. Remuer encore et verser dans le sac. Ficeler le bout solidement. Il doit rester un espace vide entre la pâte et le haut du sac. Placer à l'eau bouillante. On le servira bien chaud, coupé en tranches en même temps que le lard.

Si l'on cuit ce farz à l'eau, on arrosera les tranches avec du beurre fondu.



FARZ « GWINIZ DU »

400 g de farine de blé noir, 6 œufs, 1/2 litre de lait, 2 sachets de sucre vanillé, 1 gros morceau de beurre ou de saindoux, sel, sucre en poudre, 250 g de pruneaux ou de raisins de Corinthe.

Cuisson : 2 heures.

Mélanger le tout dans une terrine. Travailler pour obtenir une pâte lisse. Mettre cette pâte dans un sac de toile cousu ou ficelé. Laisser de la place pour permettre le gonflement de la pâte. Plonger le sac dans une soupe grasse en ébullition. Après cuisson, laisser refroidir. Déficeler le sac et ôter le farz. Saupoudrer avec le sucre. Couper en tranches. Servir avec la viande (lard ou bœuf).

N. B. - Le sucre n'est pas obligatoire, on peut le remplacer par du beurre fondu, versé au moment de servir.



LES GÂTEAUX

GALETTES BRETONNES

150 g de sucre, 250 g de farine, 60 g de beurre, 1 œuf, 1/2 paquet de levure, 1 ou 2 cuillères de lait.

Cuisson : 15 à 18 minutes.

Mettre dans une terrine, farine, sucre, levure. Y faire une fontaine et y déposer beurre, œuf et lait. Tourner doucement avec les doigts en y incorporant peu à peu la farine. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse et ferme et qu'elle ne colle plus aux doigts. En faire une boule et l'aplatir au rouleau puis la découper avec un emporte-pièce ou un verre. Dorer le dessus de chaque galette avec un jaune d'œuf. Cuire à feu doux sur une plaque. On peut décorer les galettes à l'aide d'une fourchette. Y tracer des losanges.

Les Bretons aiment à déguster ces galettes à l'heure du « goûter » avec le célèbre café au lait, on sert en même temps le gâteau breton et les crêpes. Bien sûr, le beurre est sur la table !



« KOUIGN AMANN » (Douarnenez)

Le kouign amann est né à Douarnenez vers 1865. Son « inventeur », Scordia, légua sa recette à ses descendants qui la modifièrent quelque peu au cours des ans. Plusieurs recettes « courent les pages » des livres de cuisine. Nous donnons ici la plus simple. Cependant, ne nous y trompons pas, ce gâteau est délicat à réussir. Notons que la cuisson est plus « à point » si elle s'effectue dans le four du boulanger.

450 g de farine, 300 g de beurre, 200 g de sucre, 1 pincée de sel, 20 g de levure de boulanger, 1 jaune d'œuf pour colorer (facultatif).

Cuisson : 25 minutes.

Délayer la levure dans 3 cuillères d'eau tiède puis la mélanger avec la farine. Ajouter le sucre, puis le beurre. Donner 4 tours comme pour un feuilletage. Laisser reposer 15 minutes entre chaque tour. Placer dans un moule beurré. Rayer à la fourchette et mettre au four. Saupoudrer de sucre aussitôt sorti et servir tiède.



GÂTEAU BRETON

125 g de beurre et autant de farine, 125 g de sucre semoule, 2 œufs, 2 cuillères de raisins de Corinthe infusés plusieurs heures dans le rhum, écorce d'orange hachée et angélique.

Cuisson : 45 minutes.

Battre le tout ensemble. Cuire dans un moule beurré.

On peut également ajouter à la pâte 3 ou 4 pommes émincées, comme on le fait dans la région de Châteaulin.

Le gâteau finistérien se fait « nature » sans raisins ni écorce d'orange.



POMMES AU LAMBIG

6 grosses pommes, 100 g de beurre, 6 cuillerées à café de sucre, 6 cuillerées à café d'eau-de-vie du pays, 2 morceaux de sucre frottés au zeste d'une orange et fondus dans de l'eau-de-vie.
Cuisson : 1/2 heure environ.

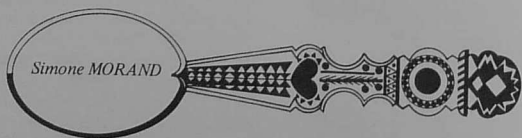
Peler les pommes et enlever le cœur. Travailler ensemble : sucre en poudre, beurre, sucre en morceaux fondu. Remplir le vide avec la préparation. Cuire à four doux en arrosant souvent. Servir chaud. On peut, si l'on veut, napper les pommes avec de la confiture.

Dans certaines régions le lambig (eau-de-vie) est remplacé par du chouchen.
Hydromel : Chamillard en Haute Bretagne, Lambig en Basse Bretagne.

CRAQUELINS AUX POMMES A LA CANCALAISE

6 craquelins bien ronds et bien creux, 1/2 litre de lait sucré et vanillé, 6 pommes épluchées et vidées, 6 cuillerées de confiture de cerises, sucre en poudre, beurre.

Imbiber les craquelins avec le lait sucré et chauffé. Disposer dans un plat en terre à feu. Poser, dans chaque craquelin, une pomme roulée dans le sucre en poudre. Remplir la cheminée des pommes avec la confiture de cerises. Mettre un bon morceau de beurre sur chaque pomme. Mettre au four. Servir chaud.



Achévé d'imprimer sur les presses des Imprimeries Delmas à Artigues-près-Bordeaux, le 20 mars 1984.

N° d'impression : 33304. - Dépôt légal : mars 1984.
ISBN : 2-85543-012-7.

CREATION EDITION
JOS LE DOARE
29150 CHATEAULIN

"IMAGES DE BRETAGNE"

FINISTERE-SUD

AUDIERNE, PORT DE PECHE, texte de A. Menou
CONCARNEAU, texte de L.-P. Le Maître
DOUARNENEZ, PORT DE PECHE, texte de G. Leclerc
ILES DE GLENAN, texte de L. Le Cunff
LOCRONAN, texte de B. de Parades
PLEYBEN, ROGUE PAROISSE, texte de G. Leclerc
PLEYBEN, EGLISE ET CALVAIRE, texte de J.-M. Abgrall
PRESQU'ILE DE CROZON ET DU PORZAY, texte de L. Calvez
QUIMPER, texte de P.-J. Hélias
LA POINTE DU RAZ, texte de H. Queffelec
DIE POINTE DU RAZ, Am Ende der Welt, text von H. Queffelec
SAINTE-MARIE-DU-MENEZ-HOM, texte de G. Leclerc
SEIN, ILE MYSTERIEUSE, texte de L. Le Cunff
TRONOEN, texte de P. Charpy

FINISTERE-NORD

BREST SUR MER, texte de G.-M. Thomas
GUIMILIAU, français, texte de C. Prigent
GUIMILIAU, allemand, text von C. Prigent
FORET DE HUELGOAT, texte de L. Priser
L'ILE DE BATZ, texte de L. Priser
CHATEAU DE KERJEAN, texte de R. Lisch
LA BAIE DE MORLAIX, texte de L. Priser
OUESSANT, ILE DU PONANT, texte de A. Lucas
IMAGES DE ROSCOFF ET DE L'ILE DE BATZ, texte de B. Duchesne
NOTRE-DAME-DE-CROAZ-BATZ, ROSCOFF, texte de B. Duchesne
POINTE SAINT-MATHIEU, texte de M. Berthou
SAINT-POL-DE-LEON, ZONE LEGUMIERE, texte de H. Caraës
SIZUN, texte de L. Pape

ILLE-ET-VILAINE / COTES-DU-NORD

LE CHATEAU DE FOUGERES, texte de K. Douard
LA ROCHE AUX FEES, texte de G. Boulé
CHATEAUBRIAND EN BRETAGNE, texte de L. Le Cunff
DECOUVERTE DE SAINT-MALO, texte de D. Lailler et L. Le Cunff
DISCOVERING SAINT-MALO, text from D. Lailler et L. Le Cunff
ENTDECKEN SIE SAINT-MALO, text von D. Lailler et L. Le Cunff
SAINT-MALO ET LES CORSAIRES, texte de J. Lainé
CANCALE, texte de G. Mindeau
LA COTE DU GOELO, texte de C. Quéré
LA COTE DE GRANIT ROSE, texte de P. de la Haye
NOTRE-DAME-DE-LA-COUR, texte de G. Toulélan
DINAN, texte de G. Malherbe
DINAN, English Edition, text of G. Malherbe
ILE DE BREHAT, texte de Laouénan

MORBIHAN / LOIRE-ATLANTIQUE

LE PAYS D'AURAY, texte de C. Kerlaz
BELLE-ILE-EN-MER, texte de M. Daligaut
LE FAOUET, texte de J. Danigo
ILE-AUX-MOINES, texte de L. Le Cunff
PRESQU'ILE DE QUIBERON, texte de M. de Galzain
VANNES ET SON GOLFE, texte de C. Derven
PRESQU'ILE DE GUERANDE, texte de B. de Parades
LE PAYS DE LA MEE, texte de A. David

