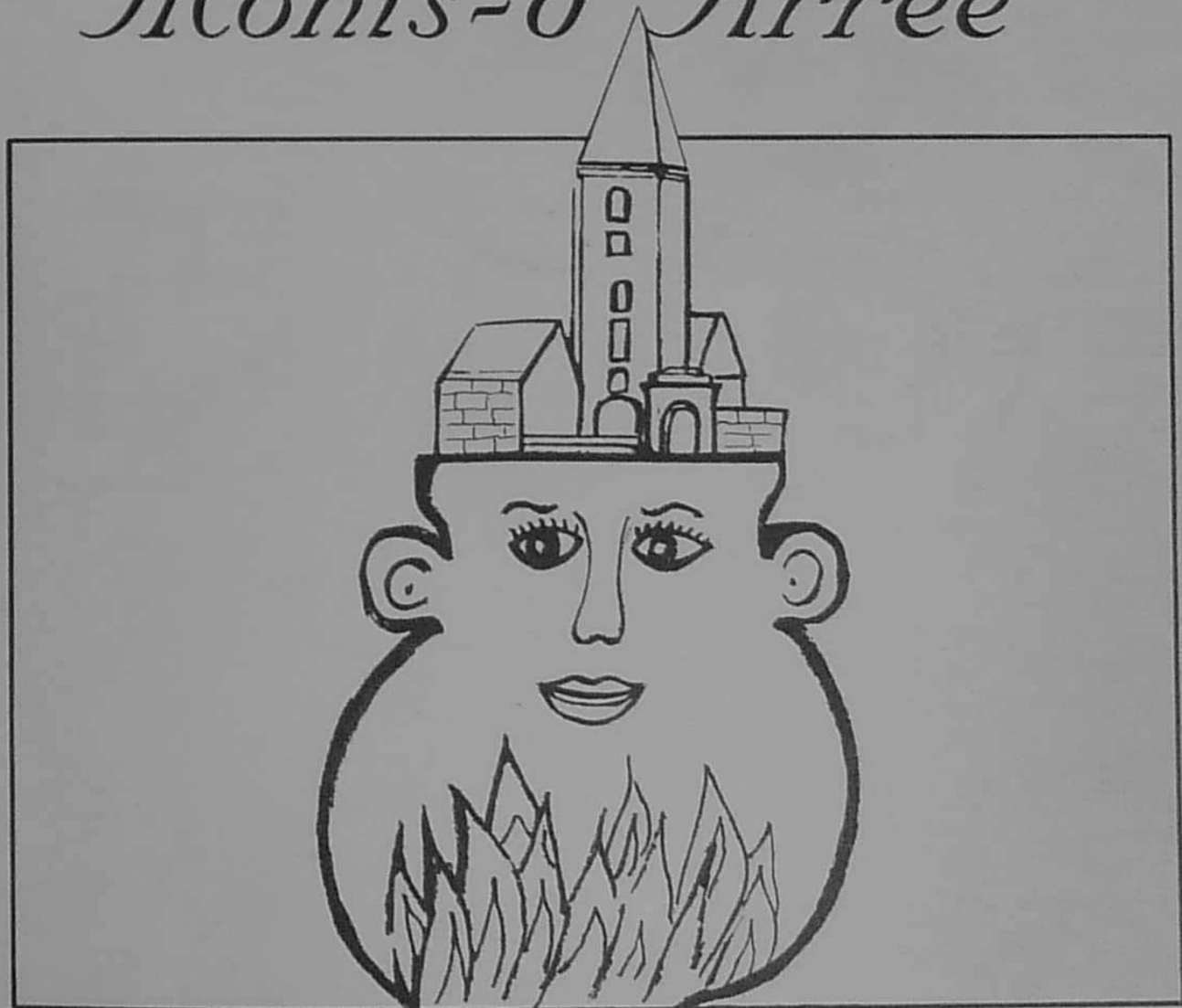


FOYER DES JEUNES DE COMMANA

*Recettes
de Commana
et des
Monts-d'Arrée*



Vendu au bénéfice des activités
du Foyer des Jeunes de Commana

Prix
de vente public

Le Foyer des Jeunes de Commana est une association d'ados, vieille de deux ans et demi. Forte d'une trentaine de membres, ses objectifs sont non seulement d'équiper son local de jeux et de meubles, mais également de faire profiter ses membres d'activités sportives.

Ainsi, afin de financer ces projets et de permettre aux jeunes de rencontrer toute la population locale, il a été décidé de récolter les recettes préférées des habitants de la commune.

Nous les remercions tous, et en particulier les plus anciens qui nous ont confié les façons de faire d'autrefois, c'est-à-dire leurs secrets culinaires. Nous remercions également la municipalité pour tout le soutien qu'elle a apporté depuis la création de l'association. Mais nous n'oublierons pas non plus de remercier tout aussi chaleureusement Patrick Hervé, et le Crédit Agricole, sans lesquels rien n'aurait été possible, ainsi que tous ceux qui ont aidé à la réalisation de ce recueil.

Bon appétit à tous,
jeunes et anciens

David Le Dann
Président de l'association

Recettes de Commana et des Monts-d'Arrée

SOMMAIRE

Les soupes:

Soupe au pain.....	page 1
Soupe à l' oignon.....	page 2
Soupe au lait.....	page 3
Soupe de poisson.....	page 4
Soupe de blé noir.....	page 5

Les légumes:

Salade bretonne.....	page 6
Tomates à la bretonne.....	page 7-8
Artichauts avec fruits de mer.....	page 9
Chou-fleur.....	page 10
Chou au lard.....	page 11
Cèpes à la bretonne.....	page 12
Pommes de terre Anna.....	page 13

Les viandes:

Kig ha fars.....	page 15
Kig-rost ha fars-du mod ker.....	page 16
Gigot d' agneau à la bretonne.....	page 17-18
Pâté de gueux.....	page 19
Epaule de mouton à la bretonne.....	page 20-21
Pot au feu douarneniste.....	page 22-23
Rôti de porc façon grand-mère.....	page 24
Lard fumé.....	page 25
Pot au feu.....	page 26
Poulet rôti.....	page 27

Les poissons et les crustacés:

Homard à l' armoricaine.....	page 28-29
------------------------------	------------

Raie bretonne.....	page 31
Raie au beurre noir.....	page 32-33
Maquereaux bretons.....	page 34
Merlans au chou fleur.....	page 35
Ragout de colin breton.....	page 36
Lieu sur fond d' artichaud.....	page 37-38
Cabillaud au cidre.....	page 39-40
Raie brestoïse.....	page 41

Les desserts:

Compote de pommes.....	page 42
Far breton.....	page 43
Far traditionnel.....	page 44
Oeufs au lait ou flan aux oeufs.....	page 45
Far.....	page 46
Far breton.....	page 47
Far breton.....	page 48
Riz au lait.....	page 49
Gateau breton.....	page 50
Vieux garçons.....	page 51
Kuign aman.....	page 52
Charlotte.....	page 53

Bouillie, crêpes et galettes:

Les pouloud.....	page 54
Bouillie d' avoine.....	page 55
Galettes de sarrazin.....	page 56-57
Crêpes au blé noir.....	page 58
Crêpes de sarrazin.....	page 59
Crêpes de froment.....	page 60
Beurre (conservation).....	page 61

SOUPE AU PAIN

Sylviane Le Mer

Ingrédients :

400g de pain rassis
1 litre 1/4 de bouillon
3 jaunes d'oeufs
60g de beurre

Couper grossièrement, dans une casserole, le pain rassis et verser dessus un demi-litre de bouillon de pot-au-feu. Faire chauffer et cuire doucement pendant 1/4 d'heure, puis écraser le pain pour former une panade homogène. Verser ensuite le reste du bouillon pendant 6 à 7 minutes. Retirer du feu puis mettre le beurre ainsi que les jaunes d'oeufs en fouettant pour bien amalgamer. Assaisonner et servir brûlant.



1

SOUPE A L'OIGNON

Sylviane Le Mer

Ingrédients :

1 litre 1/2 de bouillon
250g d'oignons
60g de beurre
80g de farine
Cuisson : 20 min

Eplucher les oignons et les couper en tranches fines. Faire fondre le beurre; y mettre les oignons à fondre lentement. Quand les oignons ont pris une belle couleur, saupoudrer de farine; tourner à la cuillère de bois pour que la matière grasse mouille bien la farine.

Note: la soupe à l'oignon délayée avec du lait est servie aux jeunes mariés le soir de leurs noces. Ceux qui l'ont préparée ont pleuré à couper les oignons comme les parents de la jeune fille en la voyant partir. On y ajoute du gruyère qui forme des grands fils. Les jeunes mariés doivent la manger avec une cuillère trouée, ce qui est difficile. On dit que cela représente les difficultés qu'un couple aura à surmonter pour vivre toute une vie ensemble.

2

SOUPE AU LAIT

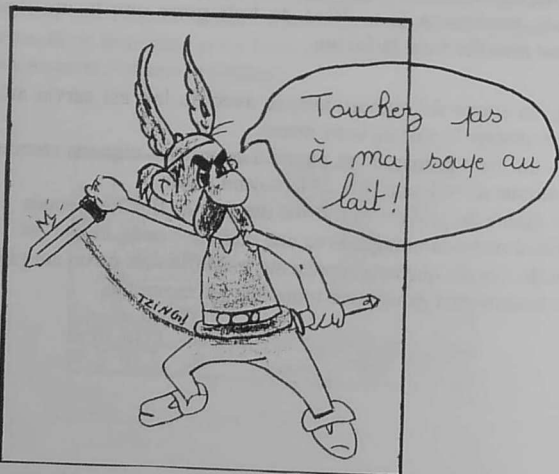
Sylviane Le Mer

Ingrédients :

1 litre 1/2 de lait
18 tranches minces de pain
100g de beurre
Sel

Faire griller au beurre des tranches de pain.
Les placer dans la soupière et verser dessus le lait bouillant salé.

Laisser épaissir à feu doux (mitonner).
Servir chaud.



3

SOUPE DE POISSON

Yvette et Hervé Le Gall

Ingrédients:

Dorades, maquereaux, et cabillaud (2kg en tout)
1 tête de congre
10 cl de vin blanc
1 citron
1 piment, ail
2 tomates, 2 oignons
1 branche de fenouil, safran
Bouquet garni
Huile
1 boîte de sauce tomate, sel, poivre

Couper les poissons, vidés et lavés, en gros morceaux assez épais, les mettre dans un plat.

Arroser de vin blanc, citron, piment, ail, fenouil, laisser reposer une heure.

Faire revenir à l'huile, les tomates, les oignons, les poissons et les éléments de la marinade (sauf le piment).

Mouiller d'eau pour bien recouvrir les ingrédients, assaisonner, puis laisser mijoter une heure.

Ajouter la sauce tomate 15 minutes avant la fin de la cuisson.

En fin de cuisson, dissocier au maximum les poissons dans le bouillon avec une grande cuillère puis passer le tout au tamis.

Servir le bouillon bien chaud avec des croûtons frottés d'ail et du fromage râpé.

4

SOUPE DE BLE NOIR

Patrick Hervé

Ingrédients :

200g de lardons crus salés

150g de farine de sarrasin

1 bouquet de persil

Thym

Laurier

Quelques feuilles de menthe poivrée

1 bonne noix de saindoux

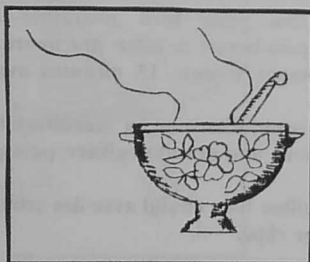
Sel, poivre, muscade

Faire revenir les lardons dans le saindoux, quand ils sont bien dorés, mouiller de 2 litres d'eau froide ; ajouter les herbes et l'assaisonnement.

Laisser cuire 30 minutes.

Mélanger la farine dans 1/2 litre d'eau

Enlever les herbes et verser la pâte; Faire épaissir en tournant avec une cuillère en bois.



5

SALADE BRETONNE

Martine Queinnec

Pour 6 personnes

Ingrédients :

350g de cresson

80g de lard frais en petit dés

2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre

Préparation: 10min

Cuisson: 5min



Faire rissoler doucement le lard dans une poêle pour que la partie grasse fonde et que la partie maigre dore.

Eplucher et laver le cresson.

L'égoutter soigneusement et le mettre dans un grand saladier.

Arroser avec le vinaigre.

Ajouter les lardons encore chauds.

Servir sans laisser refroidir.

Conseil : Faire blanchir les dés de lard trois à quatre minutes à l'eau bouillante non salée, les essuyer et les mettre à rissoler.

6

TOMATES A LA BRETONNE

Martine Queinnec

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 tomates bien fermes
1/2 boîte de haricots blancs
1 oignon
12 olives noires
1 cuillerée de vinaigre
3 cuillerées d'huile
Thym
1/2 feuille de laurier
Sel, poivre
Préparation : 15 min

Laver et essuyer les tomates.

Couper un chapeau à leur sommet et évider les soigneusement sans les percer.

Saupoudrer le fond de sel fin et les retourner afin qu'elles s'égouttent bien.

Eplucher et hacher finement l'ail et l'oignon.

Les mettre dans un bol avec l'huile, le vinaigre, le sel et poivre en abondance.

Rouler le thym et laurier, entre vos mains, au dessus du bol pour les réduire en poussière.

7

Mélanger le tout.

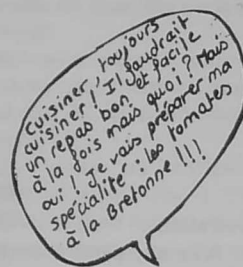
Verser les haricots dans une passoire et passer les quelques instants sous l'eau chaude pour les rincer et les tiédir.

Mélanger les haricots avec la sauce et remplir les tomates de cette préparation.

Décorer avec les olives dénoyautées.

Reposer le chapeau sur le dessus et servir frais.

Conseil : On peut utiliser l'intérieur des tomates en l'ajoutant à un autre plat (viande en cocotte ou soupe par exemple).



8

ARTICHAUTS AVEC FRUITS DE MER

Yvette et Hervé Le Gall

Ingrédients :

Artichauts

Beurre

Crevettes

Langoustines

Sel

Poivre

Jus de citron

Quelques oeufs

Faire cuire l' artichaut et laisser refroidir.

Retirer les feuilles du milieu pour faire une petite corbeille de chaque artichaut.

Préparer du beurre de crevette (beurre, crevettes écrasées, sel, poivre et un peu de jus de citron).

Dans chaque artichaut, ajouter un oeuf poché, entouré de sauce mayonnaise, décorer le milieu du plat de langoustines ou de belles crevettes cuites à l'eau.



9

CHOU FLEUR

Sylviane Le Mer

Ingrédients :

Beau chou fleur : 1

Sel

Cuisson : 15 minutes

Choisir un chou-fleur à la fois serré et très blanc, ferme sous le doigt.

Pour cuire, on doit enlever les feuilles qui l'entourent, et détacher les fleurs en coupant les tiges les rattachant au trognon. Si les fleurs sont un peu grosses, on pourra les diviser.

Puis, dans un récipient où ces fleurs tiendront ultérieurement très à l'aise, verser la quantité d'eau suffisante pour largement baigner le chou-fleur.

Porter cette eau, une fois salée, à ébullition.

A ce moment, verser les fleurs et laisser cuire 1/4 d'heure.

Egoutter avant de servir.

A partir de cette cuisson, apprêter ce légume de différentes façons.



10

CHOU AU LARD

Sylviane Le Mer

Ingrédients :

Chou vert : 1

Lard maigre : 500 g

Sel (peu)

Poivre

Cuisson : 40 minutes

Faites blanchir un beau chou. Au lieu de le passer dans une deuxième eau pour terminer la cuisson, disposez-en la moitié dans une cocotte en fonte, et posez dessus le lard coupé en quatre tranches dans le sens de la longueur (attention ces tranches ne doivent pas avoir plus d'un centimètre d'épaisseur).

Compléter avec le reste du chou, et mettez sur un feu moyen, après avoir mouillé le tout d'un grand verre d'eau ou mieux, si vous en avez, du bouillon.

Cuire à cocotte ouverte et surveiller la cuisson pour que le fond ne brûle pas.

Au besoin, ajouter un peu de liquide en cours de cuisson.

Vérifier l'assaisonnement car le lard est déjà salé.

11

CEPES A LA BRETONNE

Françoise Le Sann

Ingrédients :

6 à 8 cèpes

15g de beurre

10cl de bouillon

5cl de vin blanc

2 échalotes

Fines herbes

Sel, poivre

Chapelure

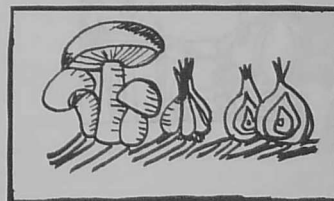
Nettoyer de beaux cèpes pas trop mûrs.

Couper les queues, faire revenir 5 minutes au beurre.

Remplir chaque cèpe avec un hâchis fait avec les queues et les débris, l'échalote et les fines herbes.

Dresser dans un plat beurré, ajouter le vin blanc.

Mouiller avec le bouillon, saupoudrer de chapelure et faire gratiner quelques minutes à four vif.



12

POMMES DE TERRE ANNA

Françoise Le Sann

Ingrédients :

1kg de pommes de terre
20g de beurre fondu

Couper les pommes de terre en julienne.
Les mettre dans une casserole dans laquelle on a fait fondre le beurre. Bien les tasser avec le sel et le poivre.
Arroser avec le reste du beurre bien chaud.
Laisser cuire 15 minutes sur le feu.

A ce moment, retourner la galette pour faire dorer l'autre face. Faire cuire encore 30 minutes à couvert au four.



13

PATATES PAYSANNES

Alice Le Mer

Ingrédients:

20 g. de beurre
4 oignons
Quelques pommes de terre
Eau
Sel, poivre
Cuisson: 20 minutes

Faire revenir les oignons dans le beurre jusqu' à ce qu' ils soient devenus transparents.

Mettre les pommes de terre dans la cocotte.

Assaisonner selon votre goût, verser l' eau, puis couvrir.
Laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Ah, ces bretons:
De véritables
chefs cuisinots !!



14

KIG HA FARS

Solange Herrou

Ingrédients :

500g de farine de blé noir

Une noix de saindoux

1/2 litre de lait

1 pincée de sel

Lard salé ou jarret de porc

Légumes de pot-au-feu

Cuisson : 2 heures

Mélanger le tout sans craindre les grumeaux.

Mettre la pâte dans un sac en tissu épais (taillé long et étroit) avec des raisins secs ou des pruneaux.

Faire cuire en plongeant ce sac dans l'eau bouillante avec les légumes, le lard ou le jarret de porc.

Cuire deux heures.

Pour démouler, rouler le sac sur une planche pour mettre en grumeaux fins ("brujuner").

15

KIG-ROST HA FARS-DU MOD KER

Rôti et far noir à la mode de Landerneau

Patrick Hervé

Ingrédients:

1 rôti de boeuf de 1kg 500

200g de farine de sarrasin

50g de farine de froment

4dl de lait

40g de beurre

4 oeufs entiers

100g de pruneaux

1 bol de bouillon gras ,sel, poivre moulu

Enfourner le rôti à four chaud en le posant sur une grille au dessus d'un plat à far.

Quand la viande commence à être saisie, l'arroser avec un peu de bouillon.

Préparer le far en mélangeant tous les ingrédients (farines, beurre ramolli, lait et oeufs un à un, pruneaux coupés en dés); assaisonner.

Vider le plat du jus qui a coulé du rôti et le garder au chaud; verser la pâte à far sans essuyer le plat.

Remettre le plat au four au dessous du rôti pour les trente dernières minutes de cuisson.

Sur le plat de service chaud, présenter le rôti et le far en tranches ; accompagner du jus en saucière.

16

GIGOT D' AGNEAU A LA BRETONNE

Pour 6 à 8 personnes:

Ingrédients:

- 1 gigot de pré salé de 2 kg environ.
- 1 kg de haricots blancs (cocos bretons ou lingots de Paimpol).
- 2 gros oignons blancs.
- 3 gousses d'ail.
- 1 belle échalote grise
- 1 grosse tomate bien mûre.
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier).
- 1 branche de persil.
- 2 pincées de thym effeuillé.
- 8 petites pommes de terre coupées en deux.
- 170 g. de beurre (dont 100 G; de beurre fondu)
- Sel, poivre.
- 5 cl. de lambig.



Cuisson des haricots :

a) Si ils sont secs; faire tremper 12 heures à l'avance et prévoir 2 à 3 heures de cuisson.

b) Si ils sont frais; ne pas tremper et cuire 40 minutes.

c) Préparation commune:

Chauffer de l'eau froide salée à raison de 3 g. par litre d'eau, adjoindre le bouquet garni. Porter à ébullition et

17

compter le temps de cuisson à partir de cet instant. Ajouter 1 demi-heure avant la fin de cuisson, l'échalote, les oignons, la tomate, et une gousse d'ail; poivrer légèrement.

Cuisson du gigot :

Préparer 4 demi-gousses d'ail épluchées et les piquer dans votre gigot. Avec une pointe de couteau très affûtée, tracer sur la partie charnue de la viande une sorte de grille, de manière à ce que la graisse de cuisson ne s'écoule pas trop vite, mais au contraire, protège votre gigot d'un éventuel "coup de feu". Enduire de beurre fondu, saupoudrer d'une pincée de thym effeuillé, saler, poivrer.

Graisser avec un peu de beurre fondu un grand plat de grès allant au four et y placer votre gigot.

Dans le bol contenant le reste de beurre fondu, baigner vos petites pommes de terre coupées, les saler, poivrer, ajouter la seconde pincée de thym effeuillé, puis les disposer autour du gigot.

Préchauffer votre four 10 minutes. Enfournier votre gigot et laisser cuire 45 minutes à four moyen en retournant deux fois votre gigot (retirer les pommes de terre une fois qu'elles sont bien dorées et les conserver au chaud).

Lorsque la cuisson des haricots est terminée (15 minutes environ avant le gigot), les égoutter, ôter le bouquet garni et préserver l'échalote, les oignons et la tomate. Dans une petite cocotte, faire revenir avec un bon morceau de beurre (70 g.) la seconde échalote, les oignons et la tomate, ainsi que 5 cl. de lambig. Cuire doucement en fouettant jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse, y mélanger les haricots et garder à four chaud en lieu et place du gigot temps terminé sa cuisson. Dresser ce dernier sur un plat de service (sur un chauffe-plat). Disposer autour les haricots et les pommes de terre, celles-ci étant agrémentées de quelques pincées de persil haché. Prévoir des assiettes chaudes.

18

PÂTE DE GUEUX

Françoise Le Sann

Ingrédients :

125g de lard gras
350g de desserte de viandes variées
100g d'oignons
500g de purée de pommes de terre
Fines-herbes
1/4 de litre de bouillon gras
15g de beurre

Réunir toutes les dessertes de viande.

Y joindre un morceau de lard gras cuit dans la soupe pendant 3 heures.

Ajouter les fines herbes et les oignons.

Hâcher finalement le tout ensemble.

Mélanger à la purée de pommes de terre épaisse, au lait et sans beurre.

Adjoindre le bouillon petit à petit.

Assaisonner fortement, verser le tout dans une tourtière beurrée et mettre à four chaud pendant 25 minutes.

19

EPAULE DE MOUTON A LA BRETONNE

Yvonne Manach

Ingrédients :

800 g d' épaule de mouton
500 g d' haricots blancs
30 g de beurre, ou de margarine
2 gousses d' ail
2 oignons
1 purée de tomate concentrée
1 bouquet garni
Sel, poivre

Cuisson : 45 minutes pour les haricots
1 demi-heure pour l' épaule

Faire cuire les haricots secs 45 minutes dans une cocotte.

Dans la cocotte vidée et nettoyée, faire roussir l' épaule avec 30 g de beurre et 2 oignons coupés en quatre. Y ajouter le sel, le poivre, l' ail, et le bouquet garni.

Fermer la cocotte et laisser cuire à feu doux une demi-heure à partir du sifflement de la cocotte.

Verser ensuite 2 cuillerées à soupe de purée de tomate concentrée, puis les haricots égouttés.

Faire chauffer quelques minutes, puis servir la viande entourée de haricots.

Madame Manach indique en outre :

20

"L' épaule de mouton est moins chère que le gigot.
Servir ce délicieux plat avec un vin rouge bien corsé."

Zut, j' ai
oublié de commander
la bouteille de
S^t Emilion !



POT AU FEU (DOUARNENISTE)

Ingrédients :

Petits merlans, une dorade,
Un morceau de queue de lieu, 1 morceau de queue
de cabillaud, une tête de poissons,
1 gousse d'ail
4 poireaux
3 carottes
4 oignons
5 pommes de terre
3 tomates
4l d'eau
1/2l de lait
Bouquet garni
Sel
Poivre

Sauce : 5 jaunes d'oeufs, 2dl d'huile

Nettoyer les légumes, les couper régulièrement.

Nettoyer et vider les poissons, les laver et les essuyer.

Faire bouillir les légumes (sauf les pommes de terre) et le bouquet garni. Saler et poivrer.

Au premier bouillon, ajouter les poissons puis les têtes, assaisonner fortement, écumer au bout de 10 minutes, laisser cuire une heure.

Ajouter les merlans, le lait et les pommes de terre, 10

minutes avant la fin de la cuisson.

Servir le bouillon, passé, avec des petits croûtons grillés et du fromage râpé.

Servir les poissons égouttés sur un grand plat entouré des légumes, avec la sauce à part (maintenir au chaud pendant que vous mangez le bouillon).

Faire une sauce ailloli avec deux jaunes d'oeufs pour deux décilitres d'huile. Diviser la sauce en deux parties: servir une partie froide et préparer l'autre de la façon suivante : ajouter 3 jaunes d'oeufs, un par un, en mélangeant doucement, puis un décilitre de bouillon et faire chauffer à feu doux pour épaissir.



ROTI DE PORC FACON GRAND MERE

Marceline Manac'h

Ingrédients :

Filet de porc : 1kg

Oignons : 3

Pommes de terre

Sel, poivre, thym, sauge (1 bouquet)

Vin blanc sec : 1 verre

Eau : 1/2 verre

Huile : 2 cuillerées à soupe

Ail

Cuisson: 1H 30

Bouillir le porc 5 minutes dans l'eau avec la sauge.

Ecumer le porc plusieurs fois et l'égoutter sur un linge.

Piquer le rôti de gousses d'ail et l'arroser d'huile.

Saler, poivrer, émietter le thym de Provence.

Enfourner le rôti dans le four froid et mettre le thermostat sur 6/7.

Faire roussir les oignons à la poêle et les ajouter au rôti en cours de cuisson.

Verser sur celui-ci le vin blanc sec et 1/2 verre d'eau.

Arroser fréquemment le rôti au cours de la cuisson.

30 minutes avant de servir, couper les pommes de terre en petits dés. Les disposer autour du plat.

"... comme disait ma grand-mère, c'est une recette économique, délicieuse et simple à réaliser..."

LARD FUME

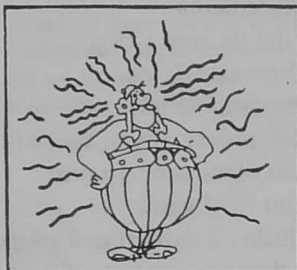
Françoise Le Sann

Ingrédients nécessaires à la confection du saumure :

3 l d' eau
Genièvre
Poivre
Fines herbes
1,5 kg de sel
100 g de salpêtre

Préparation: 15 minutes

Salaison: 15 jours



Préparation du lard fumé :

Frotter un jambon cru avec une pincée de salpêtre et de sel demi- fin .

Le placer dans de la saumure, et l' y laisser pendant 15 jours.

Egoutter, essuyer le jambon.

L' envelopper d' une toile et le suspendre dans une cheminée, à trois mètres au dessus du foyer où doivent brûler des branches aromatiques

Fumer le lard pendant quatre à dix jours avant de le consommer.

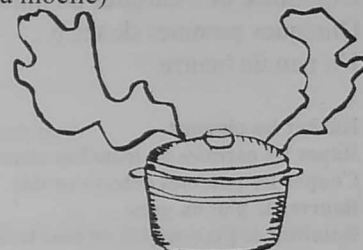
25

POT AU FEU

Anna Moreau

Ingrédients :

Plusieurs morceaux de boeuf (c' est-à-dire la poitrine, avec des os à moelle)
Pommes de terre
Chou-fleur
Carottes
Poireaux
Navets
Gros sel



Mélanger tous les légumes, excepté les pommes de terre, avec les morceaux de boeuf, dans une marmite préalablement emplie à son tiers d' eau froide.

Faire mijoter le tout pendant 3 heures.

20 minutes avant la cuisson, rajouter les pommes de terre.

Cette touche finale est primordiale, car madame Moreau précise :

"Il faut rajouter les pommes de terre seulement 20 minutes avant la cuisson, sinon il ne reste plus rien! "

26

POULET RÔTI

Alfred et Marguerite Marhic

Ingrédients:

1 poulet
2 oignons, et 2 carottes au minimum
Quelques pommes de terre
Un peu de beurre

Hâcher les oignons.

Raper les carottes en tranches assez épaisses.

Couper les pommes de terre en dés.

Beurrer le plat en grès.

Entourer le plat en grès de tous les légumes.

Faire rôtir le poulet au four, pendant 2 heures.

Mais attention, car monsieur Marhic rajoute:

"Le temps de cuisson dépend du poids du poulet.

Et surtout, ne pas oublier de servir le poulet avec une bonne salade et une bonne bouteille de vin rouge !"



27

HOMARD A L'ARMORICAINE

Yvette et Hervé Le Gall

pour 6 personnes

Ingrédients :

2 homards de 800g environ
6 échalottes grises
2 gousses d'ail
1 bouquet garni (thym, laurier, passe pierre, persil)
220 g de beurre
10 cl de lambig
5 cl d'huile d'arachide
6 tomates bien mûres, pelées, épépinées et pilées
4 ou 5 pincées de sel de mer fin
poivre
30 cl de muscadet

Découpe du homard :

Couper les homards en fendant leur coffre en deux, dans le sens de la longueur en prenant soin de garder les pinces attachées.

Retirer la poche à gravier et réserver la matière molle.

Faire éclater la carapace des pinces sans toutefois séparer les éléments.

Couper la queue en tronçons réguliers dans le sens de la

28

largeur.

Cuisson du homard :

Dans une marmite en fonte, faire chauffer l'huile d'arachide, y faire revenir les morceaux du homard jusqu'à ce qu'ils deviennent rouges.

Egoutter l'huile en excès.

Déglacer et flamber la cocotte avec le lambig.

Ajouter les échalottes, l'ail et le persil hâché, la purée de tomate et le bouquet garni.

Arroser de muscadet. Assaisonner. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu doux.

Ensuite, sortir votre homard et le garder au chaud dans le plat de présentation (Plat creux de préférence pour que les morceaux baignent dans la sauce).

Faire réduire de moitié le contenu liquide de la cocotte.

Entre temps, piler le beurre avec le corail (ou matière molle) hâché.

Lorsque le muscadet s'est évaporé de moitié, incorporer le mélange beurre-corail, petit-à-petit, dans la cocotte en fouettant modérément pour lier la sauce.

La consistance souhaitée obtenue, passer la sauce au chinois, la verser sur les homards et servir immédiatement.



OMELETTE DE LIEU SOUFFLEE

Yvette et Hervé Le Gall

Ingrédients:

200 g de lieu cuit au court bouillon

6 oeufs.

Sel, poivre.

Séparer les jaunes d'oeufs des blancs et monter les blancs en neige. Assaisonner.

Battre les jaunes en omelette et ajouter le lieu coupé en petits morceaux. Puis ajouter les blancs délicatement.

Beurrer une poêle très épaisse. Cuire à feu vif 2 minutes dans le beurre bien chaud.

Finir la cuisson à four chaud pendant 5 minutes.

Décoller l'omelette et la servir rapidement sur un plat chaud.



*De l'omelette
avec du lieu !*

RAIE BRETONNE

Yvette et Hervé Le Gall

Ingrédients:

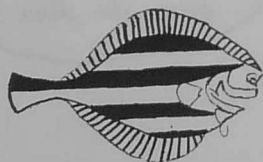
4 ailes de raie.
1 boîte de bisque de homard.
1 oeuf.
1 cuillère à soupe de lait.
Sel, poivre.

Pocher les raies à l'eau bouillante bien salée pendant 20 minutes.

Diluer la bisque de homard avec le lait et la faire réduire à feu doux.

Egoutter la raie. La sécher ensuite sur du papier absorbant. Ranger sur le plat de service, arroser de bisque bien chaude. décorer d'un oeuf dur passé à la moulinette.

Servir aussitôt.



31

RAIE AU BEURRE NOIR

Yvette et Hervé Le Gall

Pour 6 personnes

Ingrédients:

2 kg. de raie
200 g. de beurre
15 cl. de vinaigre
60 g. de câpres
1 grosse carotte
1 gros oignon piqué de 2 clous de girofle
2 gousses d'ail
1 tomate pelmée et épépinée
1 blanc de poireau
1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
1 branche de passe-pierre
1 l. de vin blanc
3 l. d'eau
2 poignées de gros sel (3 g. par litre)
Poivre

Préparation du court-bouillon :

Dans une grande marmite émaillée, verser 3 litres d'eau, 1 litre de vin blanc sec.

Ajouter la carotte découpée en rondelles, l'oignon, l'ail, la tomate, le blanc de poireau et le bouquet garni.

Saler et poivrer.

Porter à ébullition et laisser frémir pendant 10 minutes.

32

Préparation de la raie:

Rincer, brosser et essuyer soigneusement la raie afin de la débarrasser de la matière gluante qui la recouvre.

La plonger dans le court-bouillon frémissant.

Porter de nouveau à ébullition, puis cuire à feu doux 15 minutes.

Egoutter la raie (préserver 5 cl. de court-bouillon), la débarrasser de sa peau et la conserver au chaud dans le plat de service.

Dans une poêle émaillée, faire fondre et roussir 200 g. de beurre demi-sel.

Quand celui-ci commence à fumer (ne pas laisser chauffer plus longtemps), retirer la poêle du feu et y verser, loin de toute flamme, en 3 ou 4 fois, le vinaigre.

Lorsque le vinaigre est entièrement dans la poêle, ajouter les câpres et les 5 cl. de court-bouillon.

Remettre la poêle sur le feu, puis porter à ébullition 2 minutes.

Rectifier l'assaisonnement si besoin est, puis verser le tout sur la raie.

Conseil:

"Le légume accompagnant le mieux ce plat est la pomme de terre en robe des champs."

MAQUEREAUX BRETONS

Yvette et Hervé Le Gall

Ingrédients :

2 gros maquereaux

2 gousses d'ail

2 tomates

1 dl de vin blanc

Huile

Persil

Sel

Poivre

Couper les maquereaux et les faire sauter à l'huile bien chaude, égoutter.

Hacher le persil avec l'ail ; peler ; épépiner les tomates.

Les faire revenir dans la sauteuse à la place des maquereaux Mouiller de vin blanc.

Mijoter environ 10 minutes.

Remettre les morceaux de maquereaux à cuire. Remuer, saler, poivrer.

Laisser 10 minutes environ à feu moyen.

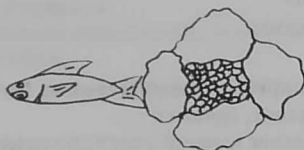
Servir sur un plat chaud.

MERLANS AU CHOU-FLEUR

Yvette et Hervé Le Gall

Ingrédients :

4 filets de merlan
30g de beurre
1 chou-fleur
50g de poitrine fumée en tranches fines
3 oeufs
Sel, poivre
Sauce béchamel :
3dl de lait
20g de matière grasse
20cl de crème fraîche.



Cuire le chou-fleur à l'eau bouillante salée pendant 30 minutes.

Couper la poitrine fumée en bâtonnets.

Egoutter le chou-fleur puis l'écraser.

Faire revenir le tout au beurre, ajouter les jaunes d'oeuf battus en omelette. Assaisonner.

Ajouter les blancs battus en neige ferme, hors du feu, à la préparation.

Casser les filets en bandes régulières, les ajouter au mélange et verser le tout dans un moule à soufflé beurré.

Cuire au bain-marie 30 minutes.

Servir démoulé sur un plat, nappé d'une béchamel à la crème.

35

RAGOUT DE COLIN BRETON

Yvette et Hervé Le Gall

Ingrédients :

500g de colin
2 oignons 1kg de tomates
2 gousses d'ail
1 livre de moules
1 livre de langoustines
1 bouquet de persil
Sel, poivre

Peler, épépiner les tomates, hacher l'ail, les oignons le persil et faire revenir tous ces ingrédients à l'huile, laisser mijoter 15 à 20 minutes.

Essuyer le colin, le couper en morceaux, les déposer sur la purée de tomates.

Nettoyer les moules, les ouvrir à feu vif avec un morceau de beurre.

Cuire les langoustines à l'eau bouillante salée.

Décortiquer les langoustines, les moules (garder quelques-unes en coquille pour la décoration).

Ajouter le jus de cuisson des moules, les moules et les langoustines au poisson avant de servir.

Servir dans un plat chaud, saupoudrer de persil, ajouter les moules en coquille.

36

LIEU SUR FONDS D'ARTICHAUTS

Yvette et Hervé Le Gall

Ingrédients :

4 darnes de lieu
1 boîte de fonds d'artichauts
10cl de crème fraîche
200g de champignons
25g de gruyère
1 cuillère à soupe de chapelure
Sel, poivre
Fumet de poisson : tête et arêtes de poisson
Roux :
30g de matière grasse
30g de farine
3dl de fumet

Faire le fumet.

Pocher les darnes de lieu dans une grande sauteuse, juste recouvertes de fumet, pendant 10 minutes, à peine.

Pocher les fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée.

Egoutter, enlever les parties granuleuses.

Etuver les champignons au beurre.

Faire un roux blond assez épais avec le fumet.

Déposer les fonds d'artichauts dans un plat à gratin, une cuillère à café de roux dans chacun puis (bien égouttée) sur chaque fond.

37

Les fonds restants sont détaillés et mis autour de la préparation avec les champignons et la crème fraîche. Vérifier l'assaisonnement, arroser le poisson de cette sauce, saupoudrer de gruyère râpé et d'un peu de chapelure. Gratiner à four vif pendant 5 minutes.



*Cette recette
m'inspire une
chansonnette !*

38

CABILLAUD AU CIDRE

Yvette et Hervé Le Gall

Ingrédients :

500g de cabillaud
1 douzaine de gousses d'ail
Persil haché
1 dl cidre sec ou brut
1/2 dl cidre doux
2 endives
4 blancs de poireaux
2 cuillerées à soupe de moutarde
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
20g de beurre
1 filet d'huile
Sel, poivre

Effeuillez les endives (enlever le coeur qui est amer), et les couper en long.

Couper les blancs de poireaux en bâtonnets.

Détailler le cabillaud en gros morceaux, saler et poivrer (en grains).

Faire sauter le poisson à la poêle avec l'ail non épluché, mais légèrement écrasé.

Faire revenir au beurre les poireaux, les endives; saler.

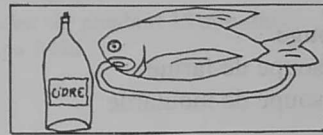
Les ajouter au poisson après avoir retiré les gousses d'ail et déglacé avec un demi-décilitre de cidre sec et un demi-décilitre de cidre doux. Diluer la moutarde avec un demi-décilitre de cidre sec. Retirer le cabillaud de la sauteuse et garder au chaud. Faire réduire le jus de cuisson par moitié

39

et ajouter deux cuillerées à soupe de crème fraîche, puis la moutarde diluée.

Chauffer un instant. Servir sur un plat chaud en alternant poisson, endives poisson, poireaux.

Arroser de sauce, et saupoudrer de persil.



40

RAIE BRESTOISE

Yvette et Hervé Le Gall

Ingrédients :

4 ailes de raie
2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin
2 cuillerées à soupe d'huile
Fines herbes
1 carotte
2 oignons
2 dl de vin rouge
1 cuillerée à soupe de farine
1 cuillerée à soupe de moutarde
Sel, poivre

Laver, essuyer la raie.

La déposer dans un grand plat creux, arroser de tous les ingrédients (huile, vinaigre, 1 dl de vin, la carotte coupée en dés, l'oignon émincé, les fines herbes). Saler et poivrer.

Laisser mariner deux ou trois heures au frais.

Egoutter les ailes de raie, les essuyer.

Faire revenir l'oignon émincé à l'huile, saupoudrer de farine, mouiller de la marinade.

Laisser épaissir 10 minutes.

Ajouter les ailes de raie, le reste de vin dilué à la moutarde.

Cuire doucement 10 à 15 minutes.

Mettre les poissons sur le plat de service, napper de la sauce passé au tamis.

41

COMPOTE DE POMMES

Sylviane Le Mer

Ingrédients :

1 kg de pommes
Sucre à volonté
Vanille, ou zeste de citron
Un quart de litre d'eau

Peler, évider, couper les pommes en quartiers.

Les mettre dans une casserole émaillée, avec du sucre, de l'eau, et des aromates.

Faire cuire à feu vif pendant 15 minutes.

Servir tiède, ou froid.



42

FAR BRETON

Sylviane Le Mer

Ingrédients :

3 oeufs
100 g de sucre
125 g de farine
Un demi-litre de lait
80 g de beurre
Une bonne pincée de sel

Mélanger les oeufs entiers au sucre, puis à la farine, jusqu' à obtenir une pâte homogène .

Ajouter le lait (d' abord par petites quantités), puis le sel .

Beurrer très abondamment un plat à rôtir .

Y verser la pâte qui doit être assez liquide .

Alors, le mettre une demi-heure à four bien chaud .

Madame Le Mer indique d'ailleurs :

"Si votre estomac vous le permet, mangez encore chaud, c' est d' autant plus délicieux !

Cette recette est la recette du vrai far breton, sans fruit(pruneaux, raisins ou cerises), car ils alourdissent la pâte .

C' est la meilleure, la plus fine, et la plus simple. Vous la réussirez dès le premier coup, mais le résultat sera encore meilleur par la suite; cela ne s' explique pas, c' est comme cela !"

FAR TRADITIONNEL

AliceLeMer

Ingrédients :

250 g de farine
250 g de sucre
1 l de lait
3 g de sel
4 oeufs
250 g de pruneaux
2 cl de rhum
15 g de beurre

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Mettre la farine dans une terrine, avec le sel .

Casser les oeufs un à un, et mélanger soigneusement le tout, pour éviter les grumeaux .

Travailler la pâte pour la rendre légère .

Ajouter le sucre, puis le lait .

Parfumer avec le rhum .

Mettre les pruneaux trempés la veille, sans le jus.

Verser la pâte dans un plat beurré .

Mettre à four chaud, et ralentir la cuisson, le far une fois saisi .

OEUFS AU LAIT OU FLAN AUX OEUFS

Yvonne Manac'h

Ingrédients :

1 litre de lait

4 oeufs

150g de sucre

Vanille

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 45 minutes

Faire bouillir le lait sucré et parfumé .

Battre les oeufs entiers , les mélanger avec le lait en tournant
avec une cuillère .

Verser dans un plat et faire cuire 45 minutes à four doux.

45

FAR

Yvonne Manac'h

Ingrédients :

2 oeufs

3 cuillerées de farine

2 cuillerées de sucre

1 pincée de sel

Lait

Mettre la farine, le sucre, les oeufs dans un récipient.

Mélanger le tout, ajouter un peu de lait, bien mélanger à
nouveau.

Puis, verser 2 louchées de lait (1 louchée=1/4 de litre).

Mettre au four une heure.



46

FAR BRETON

Martine Queinnec

Ingrédients :

1/2 litre de lait
4 bonnes cuillerées à soupe de farine
3 bonnes cuillerées à soupe de sucre
1 pincée de sel
3 oeufs

Faire chauffer les 3/4 du lait.

Pendant ce temps, mélanger la farine, le sucre, le sel et les oeufs, puis le restant du lait froid.

Verser petit à petit le lait bouillant sur le mélange.

Mettre au four environ 3/4 d'heure à 200°.



47

FAR BRETON

Françoise Le Sann

Ingrédients :

250 g de farine
1 litre de lait
4 oeufs
250 g de sucre
1 pincée de sel
1 cuillerée à café d'huile
Pruneaux ou raisins secs

Mélanger le tout et mettre dans le moule grassement beurré. Pour éviter que vos fruits tombent au fond du moule, roulez les dans la farine.

Cuire à four moyen (200° environ).

Conseil : Pour cette recette bretonne, prendre des matières de première qualité.

48

RIZ AU LAIT

Alice Le Mer

Ingrédients :

2 verres de riz

3/4 l de lait

12 morceaux de sucre

Sel

Eau

Faire tremper 2 verres de riz dans de l'eau salée pendant 5 minutes.

Egoutter, puis mettre 3/4 de litre de lait à bouillir avec 12 morceaux de sucre.

Quand le lait se met à bouillir, verser le riz.

Réduire et laisser cuire pendant 40 minutes à petits frémissements.



Preuve que ce
dessert rend
intelligent :
Regardez-moi

49

GATEAU BRETON

Gene Limantour

Ingrédients :

350g de farine

175g de sucre

6 oeufs

190g de beurre

Mélanger la farine et le sucre puis creuser une fontaine.

Ajouter les jaunes d'oeufs, garder un jaune pour dorer le gâteau.

Travailler la préparation à la cuillère en bois.

Incorporer le beurre en petits morceaux et pétrir pour que la pâte soit homogène.

Beurrer un moule et y verser la pâte.

Badigeonner le gâteau avec le jaune.

Glisser le moule dans le four chaud et laisser cuire 90 minutes environ.

Ce gâteau s'accompagne d'un cidre doux.

50

VIEUX GARCONS

David Le Sann

Ingrédients :

250g de farine

125g de cassonade (sucre à défaut)

125g de beurre

1 oeuf

Mettre la farine sur la planche à pâtisserie, y faire un puit dans lequel on met le beurre ramolli près du feu, la cassonade et le blanc d'oeuf. Pétrir rapidement, étendre le moins possible avec le rouleau; repétrir un peu.

Ne pas hésiter à bien fariner la planche et la pâte pour qu'elle n'attache pas et devienne dure à casser.

Etendre sur une épaisseur d'1 cm.

Découper des rondelles avec un verre.

Dorer avec le jaune d'oeuf.

Laisser cuire 20 minutes à four modéré ou chauffer avec des fûgots de genêt, (cela apporte un parfum particulier).



51

KUIGN AMAN

Hervé et Yvette Le Gall

Pour 6 personnes :

Ingrédients :

500 g de farine

250 g de beurre demi-sel (à température ambiante)

200 g de sucre en poudre

10 g de levure de boulanger

1 pincée de sel

1 jaune d'oeuf

Eau

Dans une terrine, mélanger la farine avec le sel et la levure, malaxer avec un peu d'eau

jusqu'à l'obtention d'une pâte à pain très souple.

La déposer sur une planche à pâtisserie préalablement farinée et la laisser levée sous un

torchon pendant 30 minutes.

Ensuite avec la paume de la main étaler cette pâte de

manière à obtenir une sorte de grande crêpe épaisse (de 30 cm de diamètre environ).

Sur cette crêpe, étaler 125g de beurre, en évitant soigneusement d'aller jusqu'au bord

extérieur.

Recouvrir copieusement la partie beurrée de 75g de sucre en poudre.

Plier votre crêpe en quatre en veillant à bien souder le bord arrondi du triangle ainsi formé.

52

CHARLOTTE

Aline Ménez

Ingrédients :

30 boudoirs

1 boîte d' ananas

Crème chantilly

1 moule à boudoirs

Trempez les boudoirs, deux par deux, dans le jus d' ananas.

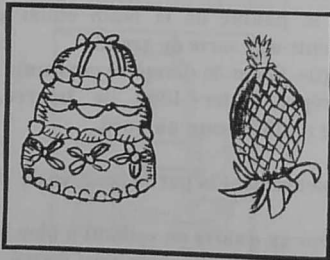
Recouvrir le moule de boudoirs.

Disposer, étage par étage, la chantilly et les ananas.

Laisser refroidir deux heures au frigo.

Par précaution, madame Ménez précise :

"Ne pas tremper tous les boudoirs en même temps dans le jus, sinon ça se casse la g...!"



53

LES POULOD

Dominique Bergeron

Ingrédients:

500 g de farine de blé noir

Une noix de saindoux

1/2 l de lait

1 pincée de sel

Sucre

Mélanger la farine de blé noir, avec le sucre, une partie du lait, afin d' obtenir une pâte très épaisse.

Bouillir le reste de lait dans une marmite. Une fois chaud, le présenter sur la table, avec le saladier contenant la pâte épaisse.

La dégustation consiste à tremper des morceaux de la pâte dans le lait, pendant 2 à 3 minutes.

54

BOUILLIE D' AVOINE

Madeleine Queinnec

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

1 livre de farine d'avoine
1 pincée de gros sel

Délayer avec de l'eau, et remuer jusqu'à ébullition.
Couvrir et laisser cuire une demi-heure en tournant régulièrement.

Faire fondre une noix de beurre avant de servir .

*Confidence:
notre potion magique
est la bouillie d'avoine!*



55

GALETTES DE SARRAZIN

Yvette et Hervé Le Gall

Ingrédients :

500g de farine de sarrasin
100g de beurre demi-sel
30cl de cidre brut
1 pichet d'eau quelques pincées de sel.

Préparation de la pâte :

Mettre la farine dans une grande terrine en grès.
Ménager en son centre une fontaine et y casser les oeufs.
Travailler avec une cuillère en bois et délayer petit à petit avec le cidre, puis l'eau, jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse, fluide, mais non liquide.
Incorporer le beurre fondu et rectifier éventuellement la salinité (quelques pincées de sel suffiront selon goût).
Laisser reposer quelques heures à température ambiante avant d'utiliser.

Préparation des galettes :

Faire chauffer une galettoire (ou une poêle à griller en fonte épaisse, large et à bord).
La frotter avec le lard gras sur toute sa surface de manière à empêcher la galette d'y adhérer.
Prendre une louche graduée et faire un premier essai pour déterminer la quantité exacte de pâte nécessaire pour couvrir la surface de l'ustensile utilisé (poêle ou galettoire).
Verser la louche de pâte et étendre rapidement son contenu avec une raclette (un tour de main à prendre).
Beurrer rapidement et éventuellement garnir une moitié de

56

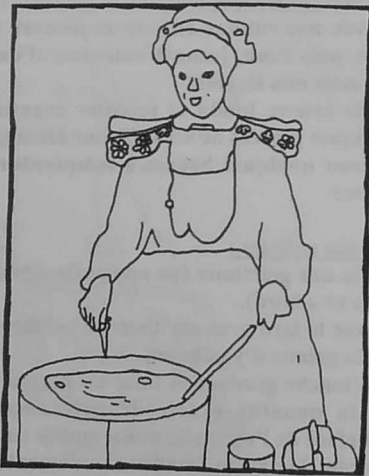
la galette, selon goût, de fromage, jambon, oignon précuits, etc...

Replier la moitié non garni sur la première, beurrer de nouveau puis tourner la demi-crêpe.

Cuire de nouveau une minute environ, à feu vif, et servir avec une bolée de bon cidre doux.

Conseil :

"Ne pas omettre de regraisser la galettoire ou la poêle entre chaque galette."



57

CRÊPES AU BLE NOIR

Marie-Pierre Coat

Ingrédients:

1 kg. de farine de blé noir

250 g. de beurre

1 bol de lait

2 cuillerées à café de sel

2 oeufs

Un peu d' eau

Préparation: 10 minutes

Mélanger les oeufs à la farine.

Ajouter le sel et le beurre fondu.

Verser lentement le lait, afin d' éviter les grumeaux.

Diluer la pâte dans l' eau de manière à la rendre plus légère.

Beurrer ensuite le poêle.

Bien étaler la pâte, et laisser dorer chaque face pendant environ 2 minutes chacune.

58

CRÊPES DE SARRAZIN

Françoise Le Sann

Ingrédients:

200 g. de farine de blé noir
90 g. de sucre
1 oeuf
1/2 l. de lait
3 g. de sel

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 4 minutes par crêpe

Mettre les farines dans une terrine.

Travailler avec l'oeuf et le lait.

Mouiller avec le lait et allonger un peu d'eau si la pâte est trop épaisse.

Huiler la poêle bretonne et la chauffer.

Verser très peu de pâte et l'étendre avec une raclette de bois.

Laisser cuire 2 minutes par côté.

Mettre une noix de beurre fin sur la crêpe pliée en quatre.

59

CRÊPES DE FROMENT

Yvette Le Gall

Pour 20 crêpes:

Ingrédients:

30 g. de farine de blé noir
350 g. de farine de froment
3 oeufs
100 g. de beurre demi-sel
1/2 l. de lait
Eau
5 cl. de rhum

Creuser une fontaine avec les farines.

Y placer les oeufs entiers battus et le sucre.

Commencer à travailler la pâte avec un peu d'eau, puis ajouter petit à petit le lait afin d'obtenir une pâte lisse.

Incorporer le beurre et le rhum.

Rectifier éventuellement la consistance avec un peu d'eau pour obtenir une fluidité permettant une répartition aisée dans le fond de la poêle, sans toutefois provoquer une dégradation de la pâte avec l'eau en ébullition.

Il est conseillé de laisser reposer la pâte quelques heures avant l'ébullition.

Dans une poêle à fond épais, ou mieux encore sur un billig dans laquelle a été fondu une noix de beurre, verser la quantité nécessaire de pâte.

Cuire 2 minutes à feu vif.

Servir nature, sucrée ou avec de la confiture.

60

BEURRE (CONSERVATION)

David Queinnec

Pour conserver le beurre 2 à 3 semaines:

Salaison : Beurre de table : 1 à 3%
Beurre de cuisine : 4 à 8%

Pétrir le beurre avec le sel fin.

Laver les pots de grès, les frotter de sel.

Tasser le beurre dans les pots.

Cuver avec une couche de sel.

Fermer avec un couvercle et mettre au frais.

Ensuite, plonger ce récipient dans de l' eau bouillie.



Achévé d'imprimer le 20 Septembre 1995
à l'Imprimerie de Bretagne à Morlaix,
pour le compte du
Foyer des Jeunes de Commana.

Il fait bon vivre

à

Commana

