

Homard. Bleu ou rouge ?

Les deux mon capitaine ! Dans leur corps, un pigment rouge, appelé astaxanthine, est attaché à une protéine, la crustacyanine, de couleur bleue. Les deux molécules, groupées en paires, se croisent pour former un X qui se défait lors de la cuisson, transformant le bleu en rouge.



Lecture gourmande Du beau, du bon, du breton

À partir des produits des marques bretonnes Malo et Le Gall, Sonia Ezgulian (voir aussi son site www.lessardinesfilantes.fr) a conçu un livre de 60 recettes ludiques et très astucieuses pour petit-déjeuner, déjeuner, goûter, apéro et réception.

Sonia Ezgulian et Emmanuel Auger. Les Éditions de l'Épave. 22 €.

Du beau,
du bon, du breton

60 recettes ludiques et astucieuses pour les produits Malo et Le Gall



CÔTE TABLE



1. L'assiette dressée. 2. La crème brûlée de courgettes. 3. Montage des chairs du homard. 4. Réalisation du beurre blanc aux baies roses.

Homard aux baies roses

Ce homard aux baies roses et beurre blanc, crème brûlée de courgettes, proposé par le restaurant Le Vivier, à Plœmeur, révèle tout le panache du homard bleu breton.

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 1 heure
Temps de cuisson : 15 min

Ingédients

2 homards bretons de 500 g chacun.
Pour la crème brûlée : 150 g de courgettes, 25 cl de crème fleurette, 2 œufs, 1 cl d'huile d'olive, tabasco, herbes de Provence, sel, poivre du moulin.
Pour le beurre blanc : 50 g d'échalotes, 5 cl de vinaigre blanc, 2 cl de vin blanc, 100 g de beurre doux, 2 g de baies roses, sel, poivre du moulin.

Préparation

Cuire les homards à la vapeur pendant 11 min. Laisser refroidir avant de les décortiquer soigneusement. Réserver.
LA CRÈME BRÛLÉE : préchauffer le four à 220 °C. Tailler les courgettes en petits dés et les faire revenir dans de l'huile d'olive. Assaisonner d'herbes de Provence, sel, poivre et tabasco (3 gouttes). Mélanger la crème aux œufs entiers, puis ajouter les courgettes.
Verser dans une petite plaque à rôtir et cuire pendant 20 min.
Laisser refroidir et tailler quatre cercles à l'aide

d'un emporte-pièce.

LE BEURRE BLANC : hacher les échalotes, ajouter le vin blanc et le vinaigre et réduire à sec. Monter au beurre doux et assaisonner. Ajouter les baies roses.

Dressage

Disposer la crème brûlée au milieu de l'assiette. Émincer les demi-queues de homard et les pinces en formant une rosace, et les placer sur la crème brûlée. Terminer avec les pinces décortiquées, puis réchauffer le tout 1 min au four et verser un cordon de beurre blanc aux baies roses. Planter une antenne de homard pour la déco.

Boisson conseillée

Le Meursault les Vireuils Domaine Dupont-Fahn.
« La Rolls des grands Bourgogne, le jeune Meursault 2009 est grand ouvert, il offre une bouche grasse et ample, une très belle longueur pour cet accord avec le homard et le beurre blanc », commente le Maître restaurateur Yves Guéguen.

Hôtel-restaurant Le Vivier

9, route de Beg Er Vir à Lomener, 56270 Plœmeur.
Tél. 02.97.82.99.60.
www.levivier-lomener.com



Photo C. Herlédan - T. Bryone Lab-3C

Figs au magret de canard séché

Pour 4 personnes.
Préparation : 15 min.
Cuisson : 10 min.
Ingédients : 10 figues fraîches, 1 pot de 150 g de fromage fouetté Madame Loik nature au sel de Guérande, 5 tranches de magret séché, 2 cuillères à soupe de pignons de pins, 1 cuillère à soupe de crème de balsamique.
Préparation : faire chauffer une poêle sans matière grasse, torréfier les pignons de pins en remuant régulièrement. Couper les tranches de magret en deux. Laver les figues, les ouvrir en étoile, déposer au centre le fromage, les demi-tranches de magret et quelques pignons de pins torréfiés. Disposer l'ensemble des figues garnies sur un plat, décorez de crème de balsamique et du reste de pignons. Le magret peut être remplacé par des lamelles de jambon cru (Serrano ou Parme). En dehors de la saison des figues fraîches, utiliser des figues séchées et moelleuses.

Photo DR



FÊTE DE LA GASTRONOMIE Quimper. « À table ! »

Après une première journée consacrée aux scolaires, le festival quimpérois « À table ! » accueille aujourd'hui et demain tous les publics. Une centaine d'exposants, venus de toute la Bretagne, sont présents. De grands chefs bretons feront démonstration de leurs talents culinaires et livreront leurs secrets.

Quatre villages

Le festival s'articule en quatre villages : terre-mer, labo-transfo, nutrition-santé, consommation responsable. Animations, spectacles, démonstrations culinaires, ateliers pour enfants et adultes, dégustations, expositions et marché des saveurs figurent au riche menu de ce salon qui s'inscrit, cette année, dans le cadre de la Fête nationale de la Gastronomie.

Démonstrations, ateliers et spectacle

Au programme des démonstrations culinaires : les trucs et astuces pour alléger une recette tout en conservant son goût (samedi à 11 h 30 et à 16 h sur l'espace animation 2), les clés d'une alimentation santé et plaisir (samedi à 14 h et dimanche à 14 h 45 sur l'espace animation 1), atelier Panna cotta végétales sucrées et salées (samedi à 14 h 45 et dimanche à 15 h 30 sur l'espace animation 1), quenelles de saumon (samedi à 15 h 15 sur l'espace animation 2), cupcakes salés et sucrés (samedi à 15 h 30 sur l'espace animation 1), atelier galettes et boulettes végétariennes (samedi et dimanche à 17 h sur l'espace animation 1), cuisine chinoise (dimanche à 14 h sur l'espace animation 1)... De nombreuses démonstrations de cuisine sont également animées par les chefs ainsi que des ateliers (chocolat, guimauve, cake pop, fromage, thés, vins...) pour enfants ou adultes (inscriptions sur place). Un spectacle familial est également proposé par la Cie Bazar-d'elles « Poubelle, tomates et voisinage » samedi et dimanche à 15 h et à 17 h.

Samedi et dimanche de 10 h à 18 h au parc des expositions de Penvillers. 2/1 €, gratuit -14 ans. Plus d'informations sur www.festivalatable.com

Tous au Restaurant

Toujours dans le cadre de la Fête de la Gastronomie, « Tous au Restaurant » continue d'ouvrir l'appétit des gourmands jusqu'à dimanche. Une quarantaine de restaurateurs bretons participent à cette fête nationale sur le principe : « Votre invité est notre invité ». Ainsi, dans tous les établissements participants, le restaurateur offre au deuxième convive le menu « Tous au Restaurant », composé d'une entrée, d'un plat et d'un dessert.

Pour connaître les restaurateurs participants à l'opération près de chez vous : <http://goo.gl/QRJzA> et www.tousaurestaurant.com
Et, pour tout savoir sur la Fête de la Gastronomie : fete-gastronomie.fr

