Gaël Ruscart et Philippe Claus sont aux fourneaux de l'Insolite, une des bonnes tables de Douarnenez. Leur menu du midi est juste une merveille et la carte du soir joue l'originalité, le mélange des saveurs. Nous avons voulu leur demander ce qu'est pour eux la cuisine bretonne, et surtout s'il y en a une. **« Il y a une école de la cuisine française que chacun revisite. Pour nous ce qui est important c'est de travailler les produits locaux, de favoriser les circuits courts. Notre agneau vient du pays de Douarnenez, le poisson aussi, les légumes on les achète aux maraîchers qui viennent le matin aux halles. Nous imaginons nos recettes sur le savoir-faire de nos producteurs, en fonction des saisons. À ce titre on peut parler de cuisine bretonne »**, expliquent les deux chefs. **« Les fraises viennent de la terre, le blé noir du Pays Bigouden, la betterave que nous travaillons en sorbet est originaire du Pays de Douarnenez, et notre miel est produit à Cast. Nous avons un style à nous, mais à la base il y a les produits d'ici... »** Une des recettes de l'Insolite qui pourrait illustrer ce « ici », c'est le foie gras de canard en escalope poêlée et lard grillé, le kouign amann à la tombée d'épinard, ou encore la sauce bigarade carotte-orange-citron, élaborée pour « Les carnets de Julie », l'émission de France 3.

Les circuits gourmands

La route des Appellations d'origine en Bretagne : cidre AOP Cornouaille, cidre AOC et eau de vie de cidre. Renseignements www.cidref.fr

Le chemin de la sardine : retrace l'histoire sardinière de Douarnenez. Un circuit en dix-sept panneaux à faire en suivant des clous de bronze au départ du port. Tél. 02 98 92 13 35.

La route touristique Prince de Bretagne : un circuit de « visites gastronomiques » de la pointe de Brest à Saint-Malo. Tél. 02 98 69 39 03.

La route de la fraise de Plougastel : circuit avec visite du musée de la fraise et du patrimoine, dégustation de liqueur, visite d'une exploitation. Tél. 02 98 40 21 18.

La route des algues : le Finistère est le premier département producteur d'algues. À voir la maison des dunes de Kéremma à Tréflez ; l'écomusée de Plouguerneau ; village de Meneham à Kerlouan ; le port goémonier de Vill à Landéda ; le port de Lanildut, premier port de débarquement d'algues en Europe. Tél. 02 98 84 28 65 ou 02 98 89 78 44 ou 02 98 29 09 09.

Les escapades en Aven Belon : découverte de la boulangerie des Chaumières, de la cidrerie au Pressoir du Belon, les Huîtrières du Château de Bélon, Eurial (transformation de produits laitiers). Inscription auprès de l'Office de tourisme de Quimperlé Terre Océane. Tél. 02 98 39 67 28.

La rando-crêpes : balade commentée dans la vallée du Goyen sur le thème des contes et légendes du pays, puis repas de crêpes au moulin de Kerguerhent (19 et 16 € tout compris). Les mercredis 16 et 30 juillet. Réservation : 02 98 92 13 35. Pouldergat.

À vos fourneaux !

Musée des vieux métiers vivants à Argol : animations sur la fabrication du pain, des crêpes, du beurre ou du cidre, tél. 02 98 27 79 30 ; « Paroles de pain » à Pont-l'Abbé, avec atelier de fabrication de pain pour les enfants, tél. 02 98 87 37 92.
Fabrication de crêpes au centre culturel de Loctudy, tél. 02 98 87 92 67.
Fabrication de pain au Moulin de Kériolet à Beuzec Cap Sizun, tél. 02 98 70 04 90.
Les moulins de Kérouat à Commana : apprendre les secrets de fabrication du kouign amann, tél. 02 98 68 87 76 ; Haliotika : un atelier cuisine des algues pour les adultes, un atelie chefs » pour les enfants dès autre sur le goût également enfants... tél. 02 98 58 28 38
L'atelier poisson de Scarlette marin-pêcheur-producteur a nec, tél. 06 15 17 80 56.
Tous les jeudis à 11 h atelier de pain, pâté et riz au lait, a pain de Kéristenvet à Plozév sur place).

DR

Recette du restaurant l'Insolite à Douarnenez

Pavé de lieu jaune rôti sur la peau

compotée de rhubarbe et palets de pomme de terre ratte beurre blanc à la coriandre

Ingrédients pour 8 :
1 lieu jaune de ligne environ 1,5 kg ; 1 kg de rhubarbe ; 600 gr de sucre ; pomme de terre ratte environ 20 pièces ; sel/poivre ; vinaigre de vin blanc 250 gr ; crème liquide 40 % 500 gr ; beurre ½ sel 250 gr ; 3 pommes de terre bintje ; une négresse pour friture (huile tournesol ou friture) ; coriandre 1 botte (environ 100 gr) ; gros sel.

1) Réaliser la compotée de rhubarbe : éplucher la rhubarbe et couper en dés. Faire un caramel blanc (gros boulets) et y incorporer la rhubarbe. Laisser compoter sur le coin du feu.

2) Lever le lieu jaune en filets avec peau (écaillée), puis le couper en 8 pièces de taille égale. Saler, poivrer puis le colorer côté peau à l'unilatérale dans une poêle anti-adhésive au beurre salé avec 1 trait d'huile de tournesol pour ne pas brûler le beurre.
Déglacer avec ½ citron puis débarrasser dans un plat et laisser tirer environ 10 minutes.
Finir la cuisson au four à 190° pendant 4/5 minutes.

3) Cuire à l'eau salée les ratte rifier la cuisson à la pointe du teau.

4) Réaliser le beurre blanc : épl et émincer les échalotes + 1 p de gros sel + vinaigre de vin + vin blanc dans une casserol Réduire à sec puis incorpo crème liquide et les dés de beu sel. Mixer le tout à la girafe et re l'assaisonnement sel/poivre.

5) Réaliser les pommes gaufr éplucher les 3 bintjes, les cou la mandoline cannelée et les frire à la négresse.

6) Equeuter la coriandre pour l cor.

Offert par votre journal
Cahier du mardi 7 juillet 2015

ouest france

Guide été en Finistère Sud

Idées de balades - Expositions Animations - Visites...

Visiter
Découvrir
S'amuser

Impression I.P.S. Pacy-sur-Eure (27)

DECATHLON
SPORT MEGASTORE
OUVERTURE EXCEPTIONNELLE Mardi 14 juillet
2 ADRESSES
QUIMPER
Zone de Kervilier
Rd-Point de Gutenberg
Tél. 02 98 103 444
CONCARNEAU
Zone de Colguen
Tél. 02 22 251 250
OUVERT du lundi au samedi de 9h à 20h sans interruption
BATEAU • PLONGÉE • GLISSE • SPORTS DE GLIS
4€95
Le haut ou le bas
ou
TRIBORD
Maillot de bain femme Portofino
4€45
La paire en lot de 2 pair
Soit 8,90€ le lot de 2 paires
5,95€ vendue seule
TRIBORD
Tongues 100
Homme ou Femme

Offert par votre journal
Cahier du mardi 7 juillet 2015

ouest france

Guide été en Finistère Nord

Idées de balades - Expositions Animations - Visites...

Visiter
Découvrir
S'amuser

Impression I.P.S. Pacy-sur-Eure (27)

15 € OFFERTS*
EN BONS D'ACHAT
par tranche de 100€ d'achats
sur l'ensemble du magasin
Sur présentation de ce document à l'hôtesse de caisse

JUSQU'AU 15 AOÛT 2015

castorama BREST

*Offre valable 1 seule fois sur l'ensemble du magasin au moment de votre passage en caisse dans votre magasin Castorama de BREST, hors commande en cours, cartes cadeaux, hors paiement par bons d'achat. Bons d'achats valables 1 mois. Non valables sur www.castorama.fr

castorama
www.castorama.fr
c'est castoche

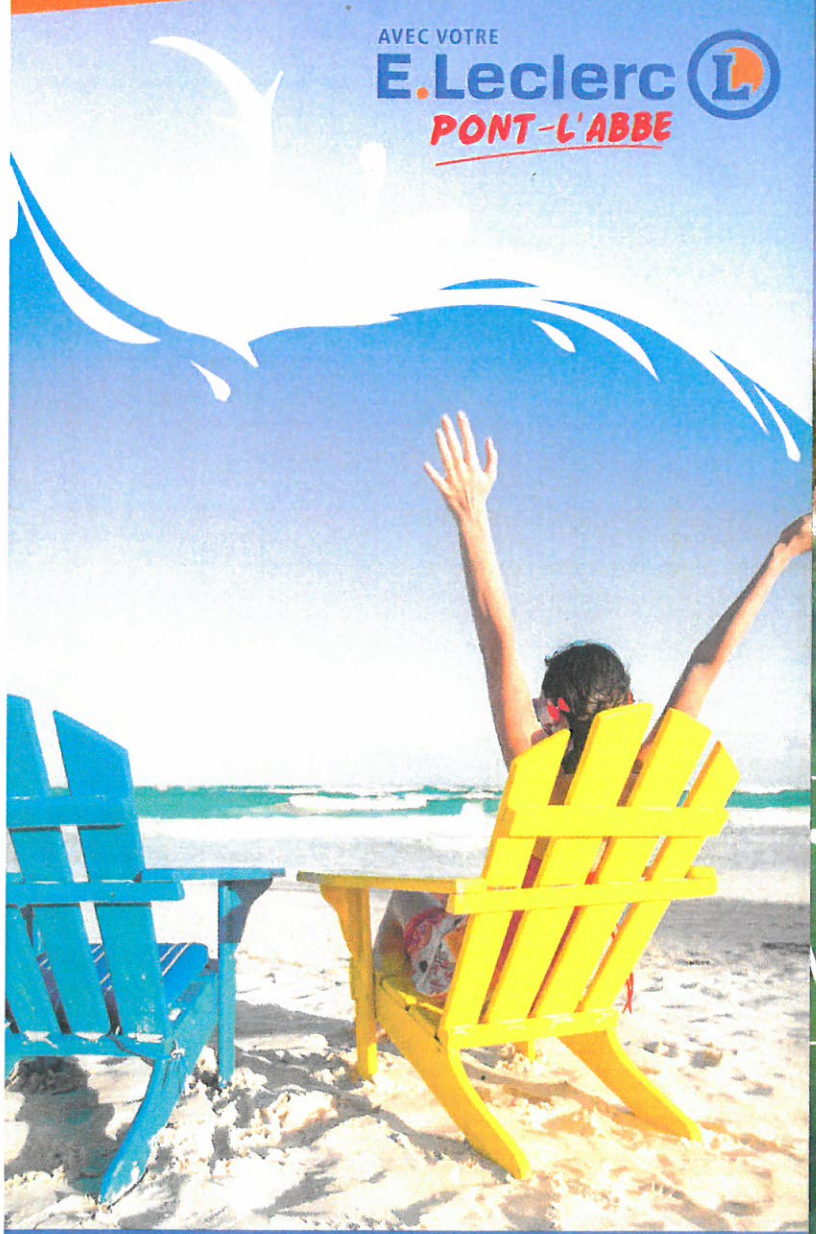
été

GRATUIT | Le guide de vos vacances en Bretagne

Finistère Sud 2015

PROFITEZ !
Des vacances moins chères

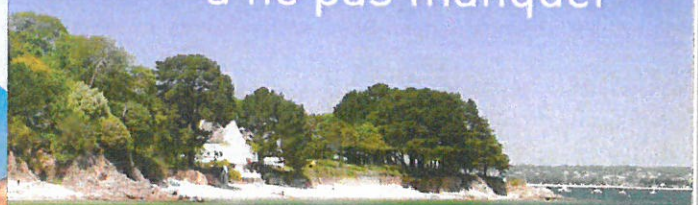
AVEC VOTRE
E.Leclerc
PONT-L'ABBE



DÉPENSEZ MOINS, SOURIEZ TOUTE L'ANNÉE !

Agenda
Le plein d'idées pour sortir

Rendez-vous
à ne pas manquer



ntournables
vos vacances

Le Télégramme

été

Finistère Nord 2015

GRATUIT | Le guide de vos vacances en Bretagne

il été une fois...

LIBRAIRIE dialogues
www.librairiedialogues.fr
Forum Roull, Brest

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
SANS INTERRUPTION DE 9H30 À 19H30

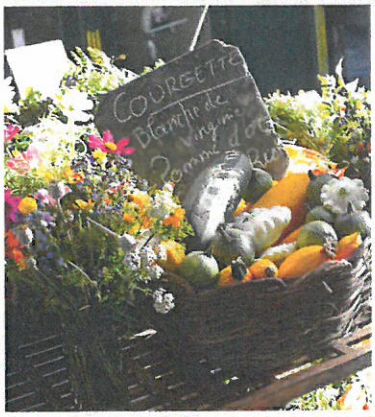
Agenda
Le plein d'idées pour sortir

Rendez-vous
à ne pas manquer

ntournables
vos vacances

Le Télégramme

AGENDA 2015



Manifestations culturelles, touristiques et sportives

CENTRE BRETAGNE

KREIZ BREIZH

www.coeur-de-bretagne.com