

## La cébette, une alliée

Récoltée jeune, la cébette est un oignon au bulbe fin et à la tige verte longiligne voisine en goût de la ciboulette et plus douce que le poireau. Et tout se mange ! Elle se consomme crue ou cuite dans des salades, tartes ou sandwiches... Riche en vitamine C, minéraux et oligo-éléments, et peu calorique, c'est une véritable alliée !



Photo Claude Prigent

# 62%

des Français disent consommer des produits surgelés quotidiennement.

Source : Ipsos pour Picard.

## Arzon. La galette, c'est le jeudi

Pendant les jeudis de l'été, jusqu'au 28 août, des ateliers (9 h 30-12 h 30) sont proposés pour apprendre à réaliser la pâte à crêpes et à galettes ; puis vient l'épreuve du bilig et celle de la garniture ! Petit réconfort : les séances, qui ont lieu à la Maison du port du Crouesty, se terminent par un déjeuner !

Ateliers de 12 places, réservés aux adultes (23 €). Le matériel et la matière première sont fournis. S'inscrire au plus tard la veille auprès du bureau touristique. 02.97.53.69.69.

# CÔTÉ TABLE



1



2

3

4

2. Rapide, cette recette harmonise saveurs et couleurs. 2. Faire dorer le cabillaud côté peau. Enlever la peau avant de passer le poisson au four. 3. Les primeurs apportent le croquant. 4. La sauce relevée au beurre au sel fumé, le peps.

## Cabillaud aux coques et petits légumes primeurs

À l'heure des grandes marées, le chef d'Autour du beurre, Steve Delamaire, donne le ton de l'été avec « cette farandole ». Une recette au bon goût de beurre au sel fumé.

Pour 4 personnes  
Temps de préparation : 30 min.

### Ingrédients

600 g de cabillaud.  
Une trentaine de coques ou de palourdes (dont une bonne quinzaine pour le jus).  
Beurre aux herbes : 100 g de fines herbes (coriandre/cerfeuil), 100 g de beurre au sel fumé en pomme, 50 g de pain de mie, 1 jus de citron.  
Légumes primeurs : 4 carottes avec leurs fanes, 4 mini-poireaux, 4 mini-fenouils, 4 navets nouveaux et 4 cébettes.  
Sauce : jus des coques, échalote, beurre au sel fumé et citron.  
Sel, poivre.

### Progression

Beurre aux herbes : mélanger le beurre, les fines herbes, le pain de mie et le jus de citron. Étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé. Réser-

ver au frais.  
Cuire à l'anglaise les légumes séparément les uns des autres. Puis les faire revenir dans une noisette de beurre au sel fumé.  
Sauce échalote : faire suer l'échalote avec le jus des coques et monter au jus de citron.

### Dressage

Mettre le beurre d'herbes sur le dos du cabillaud, cuire au four 10 min à 180° C. Dans une assiette creuse, disposer le poisson et les légumes. Ouvrir les coques à la plancha (2 min) et verser la sauce.

### Boisson

Un Cheverny blanc, Domaine Philippe Tessier.

### Autour du beurre

7, rue de l'Orme, 35400 Saint-Malo intra muros.  
Précision : le Bistro est passé aux horaires d'été. Il est ouvert désormais le midi du mardi au samedi (12 h-14 h) et le soir du jeudi au samedi (19 h-22 h).  
Réservation conseillée : 02.23.18.25.81.



### Des frites sur-mesure !

Certes vous ne pourrez pas échapper à la corvée d'épluchure de patates, mais vous gagnerez du temps à la coupe ! Le prix à payer pour déguster de succulentes frites maison... Et en toute sécurité ! Ce coupe frites multilames offre une protection optimale grâce à son couvercle qui permet d'éviter tout contact avec la lame. il les taille - toujours de façon régulière - selon vos préférences, petites ou grosses, grâce à ses deux lames. Pratique aussi, le coupe frites est accompagné d'un peigne de nettoyage qui facilite l'enlèvement des résidus, et passe au lave-vaisselle ! Coupe aussi les fruits et les légumes. Astuce : pour obtenir des dés parfaits, les fruits doivent être placés à la verticale puis à l'horizontale.

Par Passat, 9,90 €. Disponible en couleur anis, framboise ou violet. En GMA.



Photo KJ

## LA BONNE ADRESSE

### Pontivy. Escale gourmande à l'Aiglon

Situé idéalement en face du château des Rohan, le restaurant l'Aiglon nous plonge dans l'univers de la marine avec boiseries, baromètres et autres écoutilles. Pas surprenant quand on sait que Bruno Morvant, propriétaire, avec sa femme Yveline, de l'établissement depuis huit ans, est fils de marin.

Les produits de la mer y sont, bien entendu, à l'honneur avec notamment de sublimes huîtres pochées à l'émulsion d'asperges mais pas seulement ! Détenteur du label « Maître restaurateur » et du certificat « cuisinerie française », le chef a à cœur de valoriser tous les produits locaux dans des plats cuisinés avec soin. Véritables andouilles de Guémené de la maison Rivalan-Quidu, escargots de Langoëlan ou encore fromages de l'abbaye de Timedec rivalisent de saveurs dans les assiettes.

### Au gré des saisons

La carte varie ainsi au gré des produits de saison et de l'imagination de Bruno Morvant et de ses deux responsables de cuisine, Damien Le Quillec et Sylvain Lemasson. Au début de l'été, les gourmands ont ainsi pu craquer sur une de leur création : le crousti black. Trois carrés crémeux au chocolat parfumé et couche de feuillantine, décorés de disques de chocolat blanc. Côté grands classiques, le pressé de foie gras avec son pain maison figues, abricots et amandes étonne avec son association sucré-salé. On se laisse aussi séduire par le ris de veau fondant sauce au chouchen et girolles. Sans oublier l'indétrônable kouign amann maison. Le plaisir de la chair passant d'abord par le plaisir des yeux, la présentation des plats est particulièrement soignée, voire artistique.

N'ayant pas peur des défis, Bruno Morvant a participé à l'établissement, en octobre dernier à Nantes, d'un nouveau record du monde du plus grand buffet des terroirs de France et a lancé, il y a trois mois, un service de cuisine à domicile déjà plébiscité.

### KAREN JEGO

L'Aiglon, 42, rue Général-de-Gaulle, à Pontivy. Ouvert tous les jours. Ardoise du jour le midi (sauf dimanche et jours fériés) ; entrée-plat ou plat-dessert à 14,05 € ; entrée, plat et dessert du jour à 16 €. Menus gastronomiques de 24,90 à 39,80 €. 02.97.27.98.08. www.laiglon-pontivy.com

### Ringarde la tisane ?

C'est bien l'idée contraire que Twit Thés propose de faire partager avec cette boîte 4 fenêtres de 20 sachets protégés dans de jolies enveloppes, et autant de messages décalés formulés comme des tweets qui se moquent de l'image vieillotte de l'infusion du soir et qui invitent à adopter la Slow Drink - du coup ultra tendance - en buvant ses tisanes 2.0 ! Les Twit Thés à messages, 13,80 €. lesmotssontdescadeaux.com

## LECTURE GOURMANDE

### Soirée Crêpes

Si la pâte reste simple à réaliser (l'auteur la dévoile en début de livre), les crêpes surprennent par la diversité de leur garniture et leur utilisation dans des préparations plus élaborées, qui pourraient étonner le palais des Bretons. Alors qu'on les aime nature, sucrées ou salées, Émilie Perrin propose 35 recettes, certaines originales, comme la Ficelle picarde ou les lasagnes de crêpes à la polenta et bolognaise, d'autres plus exotiques, les crêpes orientales au poulet, coco et curry ou encore boudin et pommes... Elle n'oublie pas les enfants avec le gâteau de crêpes, les crousti-cho, celles soufflées au citron, sans lactose au lait de coco, sans œuf à la vanille en gâteau... Des recettes de Wraps complètent le menu !

Émilie Perrin. Photographies, Aline Princet, 7,99 €, Hachette pratique.

