

## La framboise n'attend pas !

Rouge, noire ou pourpre, la framboise que l'on déguste à l'envi de juin à septembre est une alliée contre le cholestérol. Si vous vous lancez dans la cueillette, consommez-les rapidement car elles s'abîment très vite. Si vous optez pour la congélation (\*), sachez qu'elles perdent beaucoup en vitamine C. \* Les placer entières sur une plaque à biscuits et les glisser dans un sachet une fois congelées.



Photo Claude Frigent

# 22

litres de lait sont nécessaires pour obtenir 1 kg de beurre.

Source : Grand Fermage.

## Le Cornouaille... gourmand

Lieu de gourmandise le temps du festival, la Maison diocésaine de Quimper reçoit les visiteurs pour une découverte du patrimoine culinaire breton. Au village gourmand, on cuisine, on mange et on expérimente. La journée est rythmée par des animations, des ateliers et des parcours sensoriels.

Au menu : vendredi, poissons et algues ; samedi, laitages et lichoueries et dimanche, cochon et légumes. Jusqu'à dimanche de 11 h à 20 h. Gratuit.

# CÔTÉ TABLE



Photos Claude Frigent

1. De belles framboises pour ce dessert qui se laisse découvrir. 2. À l'aide d'une poche, ajouter la crème citron. 3. Ajouter quelques pointes de basilic. 4. Les meringues peuvent être remplacées par des macarons.

## Sablé breton, crème au citron au beurre framboise

Beurre éphémère, celui à la framboise est fabriqué uniquement de juin à octobre. Steve Delamaire, chef d'Autour du beurre signe une gourmandise élégante mais surtout... délicieuse !

Pour 4 personnes/Temps de préparation : 40 min.

### Ingrédients

Sablé breton : 80 g de beurre demi-sel, 40 g de sucre glace, 35 g de poudre d'amande, 75 g de farine, 1 œuf.

Crème citron au beurre à la framboise : 40 g de jus de citron jaune, 45 g de beurre framboise, 1 œuf, 60 g sucre semoule.

Pour le dressage : 5 framboises par personne, coulis de framboise, sorbet à la menthe, meringue pistache (ou macaron), citron vert, quelques amandes effilées, 1 botte de basilic frais et 100 g d'huile d'olive. Feuilles de menthe et tuiles (facultatif).

### Progression

Crème citron : verser le jus de citron, l'œuf et le sucre dans une casserole et porter à ébullition doucement en mélangeant au fouet. Incorporer le beurre à

la framboise en petits dés hors du feu puis mélanger afin d'obtenir une crème lisse. Réserver au froid pendant 1 heure.

Sablé breton : mélanger le beurre pommade (ramolli), l'œuf et le sucre glace puis la poudre d'amande et la farine. Répartir la pâte dans un emporte-pièce et enfourner pendant 10 min à 180° C. Blanchir le basilic puis le mixer à l'huile d'olive.

### Dressage

Disposer le sablé sur une assiette, ajouter la crème à l'aide d'une poche puis les framboises et le zeste de citron vert. Le biscuit est accompagné de pointes de basilic, de coulis de framboise, de quelques amandes, du sorbet et des meringues...

### Autour du beurre

7, rue de l'Orme, 35400 Saint-Malo intra muros. Réservation conseillée : 02.23.18.25.81.



### Pressé... à cœur !

Le concept de spray s'impose aussi en cuisine. Malin, cet ustensile conçu par Birambeau, permet de puiser le jus d'agrumes jusqu'à la dernière goutte ! Pour cela, garantit le concepteur, il suffit de planter directement le spray dans le fruit (citron, orange, pamplemousse...) puis de vaporiser les préparations. Birambeau, 9,90 €. Disponible dès le mois d'août en GMA ou VPC.



Photo Adorcom

### Pain perdu ? Pas pour tout le monde !

Et si on lui donnait une seconde chance ? En effet, ce pain que l'on dit « perdu » parce que souvent de la veille... peut devenir un irrésistible dessert !

Pour 4 personnes

8 tranches de pain (ou brioche), 3 œufs, 20 cl de lait, 20 g de sucre en poudre, 1 c. à café de fleur d'oranger (facultatif), 80 g de beurre, sucre cristal, glace ou cassonade.

### Progression

Dans une grande coupelle, battre les œufs, ajouter le lait, la fleur d'oranger et le sucre en poudre. Bien mélanger. Tremper, dans ce mélange, les tranches de pain ou de brioche. Faire chauffer le beurre dans une grande poêle et dorer les tranches de pain (ou de brioche) des deux côtés. Saupoudrer et servir accompagnés de fruits ou de laitage.



Photo Jean-Paul Ménez

## LA BONNE ADRESSE

### Glomel. L'auberge de Saint-Péran

Sur les bords du Canal de Nantes à Brest, entre Carhaix et Rostrenen, sur la commune de Glomel, l'écluse de Saint-Péran marque l'entrée dans la Tranchée du Canal.

### Glenmor et Stivell à leur table

Mais le lieu est marqué aussi par la présence d'un superbe manoir, l'auberge de Saint-Péran qui, depuis plus de 40 ans, surveille le débit du canal et invite à sa table promeneurs et autres visiteurs pour une pause... gourmande. Les propriétaires, la famille Gouzou, parents comme enfants, savent ce que veut dire « être paysans » : recevoir en toute simplicité et proposer des produits du terroir. Trois salles à manger de 20, 40 et plus de 60 couverts sont à disposition ainsi qu'une dizaine de chambres d'hôtes. C'est en 2000 que Carole et Alain reprennent l'affaire après Anne et Alfred, qui ont vu se succéder des personnalités célèbres telles que Glenmor et ses copains d'alors, Servat, Stivell, Yvon Étienne et bien d'autres. Le manoir en garde d'ailleurs la trace avec peinture sur la cheminée, la fameuse phrase du barde : « Le pain sera blanc à la table d'hôte, passant demeure ici pour le partager ». Le futur lui donnera raison.

### Une cuisine simple mais fait maison

Si la cuisine y est simple et familiale, elle n'en est pas moins de qualité avec des produits issus de la ferme, puisqu'Alain fait sa propre charcuterie, élève sa volaille, ou du terroir, le tout accompagné de légumes du potager. On peut également faire préparer des pique-niques maison.

En haute saison, le manoir est ouvert tous les jours, midi et soir et pour ceux qui « font le canal », il est possible pour les cyclistes de faire réparer leurs vélos et de les remettre et pour les cavaliers de profiter d'un champ clôturé pour leur monture.

Auberge de Saint-Péran, à Glomel. Ouvert tous les jours, midi et soir. Sur réservations au 02.96.29.60.04.

## LECTURE GOURMANDE

### Desserts pâtisseries comme un chef

Vous savez déjà réaliser une pâte sablée, réussir une meringue, faire une pâte à choux ou une chantilly, mais vous voulez enfin apprendre à utiliser un siphon pour faire un espuma ? Réussir un soufflé ? Faire une pâte feuilletée ? Flamber un dessert ?

Ce livre - à l'intention des personnes confirmées - présente 50 techniques pour approfondir ses connaissances : faire une nougatine, caraméliser une pâte feuilletée, monter une crème chiboust, réaliser des décorations en chocolat, préparer ganache, frangipane, sorbet ou gelée... Et 50 recettes avec leurs variantes - illustrées d'une double page de pas à pas - accompagnées de conseils pour réussir de délicieux desserts : soufflé au chocolat, fraisier, mont-blanc, vacherin glacé, opéra, paris-brest, mini-éclairs au praliné, beignets de fraises, millefeuilles d'agrumes...

Collection L'École de la cuisine, confirmés, Hachette, 16,90 €.

