Baie de SAINT-BRIEUC TOURISME

LE MAGAZINE GOURMAND

RECETTES | INTERVIEWS | PRODUITS LOCAUX

BRETAGNE

5ème PLUS GRANDE *Baie* DU MONDE

par l'amplitude de ses marées

6 000 TONNES DE *Coquilles* SAINT-JACQUES

1er gisement de coquilles Saint-Jacques de Bretagne

SAINT-QUAY-PORTRIEUX

1er *Port* en eau profonde de Bretagne Nord

4 000 TONNES DE *moules* de bouchot

& **200 000** pieux de moules de bouchot dans la baie

10% de la production nationale

30 MARCHÉS

+ DE 300 *restaurants*

2 ★ *chefs* ÉTOILÉS à Saint-Brieuc

Baie de SAINT-BRIEUC TOURISME

Office de Tourisme et des Congrès de la Baie de Saint-Brieuc

2 quater rue des Lycéens Martyrs, 22000 Saint-Brieuc
baiedesaintbrieuc.com | 02 96 33 32 50

Conception & Réalisation

Office de Tourisme et des Congrès de la Baie de Saint-Brieuc

Photographies

©OTBSB | ©Emmanuelle Rodrigue | ©Nicolas Job
©Julien Mota | ©Olivier Marie | ©Guénolé Tréhorel
©Emmanuel Berthier | ©Sacha Drouart | ©Vincent Damarin
©Biscuiterie Brieuc | ©Les Flous Alliés
©Vivarmor | ©Aurélie Tiercin

Photo de couverture

Plat de Mathieu Aumont | ©Bertrand-Duquenne via Cobrenord

Impression

Roudenn Grafik
11, impasse des Longs Réages
02 96 58 02 03 | roudenn.bzh

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ,
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

EDITO

En réponse à un public de plus en plus sensible au « bien manger », à la dégustation de mets élaborés avec des produits frais, de saison et à un tarif abordable, la Baie de Saint-Brieuc offre un menu qui donne l'eau à la bouche : une riche palette de produits terre et mer, des professionnels engagés dans la qualité et désireux de faire partager leur savoir-faire et des événements tout au long de l'année. Une destination savoureuse au cœur d'un paysage typiquement breton.

En Baie de Saint-Brieuc, les chefs sont inspirés par les senteurs et saveurs des produits locaux, dont la fameuse coquille Saint-Jacques, reine de la Baie, pêchée d'octobre à avril. Pour le week-end de la Pentecôte, les chefs quittent leur cuisine pour Rock'n Toques durant le festival Art Rock, consacré meilleure proposition culinaire de festival.

De la crêperie au restaurant étoilé, les escales gourmandes parsèment la Baie de Saint-Brieuc. Ports, fermes, cidreries, conserveries... Nombreux sont les professionnels qui ouvrent leurs portes au grand public afin de partager leur passion.

Primée European Destination of ExcelleNce (EDEN) en 2015 sur la thématique « tourisme et gastronomie locale », la destination s'est vue récompenser pour les efforts engagés depuis 8 ans en faveur d'une offre touristique innovante, originale, basée sur la gastronomie locale et soutenant les grands principes de durabilité d'un territoire.

Régalez-vous en Baie de Saint-Brieuc

LES RECETTES *de la Baie*

P6 - Coquille Saint-Jacques de la Baie de Saint-Brieuc
P9 - Moelleux de blé noir aux bouchots
P17 - Samoussas végé
P17 - Swing veggie
P19 - Macaron au coco de Paimpol, cabillaud, persil et chorizo
P21 - Rock'ette : galette chèvre, noix & pesto de roquette
P21 - T'as le look Coco
P23 - Crumble aux pommes
P25 - Saint-Honoré
P26 - Mon Chouchoux

Saveurs
DE LA MER
La coquille Saint-Jacques **- P4**
Les moules de Bouchot **- P8**
Les trésors de la mer **- P10**
Les produits de la mer **- P15**

Saveurs
DE LA TERRE
Du maraîcher au consommateur **- P12**
Calendrier des fruits & légumes **- P14**
Végé terrien **- P16**
Coco de Paimpol **- P18**
Crêpes et galettes **- P20**

Saveurs
GOURMANDES
Terre de gourmandises **- P22**
Street gastronomie Rock'n Toques **- P28**

Saveurs
LOCALES
Panier d'idées bien d'ici **- P32**
Visites et animations gourmandes **- P33**

JEAN-MICHEL
LE HÉGARAT

Patron-pêcheur de Saint-Quay-Portrieux, 1er port coquillier des Côtes d'Armor, Jean-Michel sillonne la mer en Baie de Saint-Brieuc à bord de son bateau « la Margouille ». Il pêche un des trésors des mers : la coquille Saint-Jacques.

As-tu toujours été pêcheur ?

Oui, à part une interruption de 3 ans où j'ai travaillé essentiellement en poissonnerie et chez un mareyeur. En fait, j'ai fait toute la filière avant de retourner en mer. Puis j'ai pris la « Margouille » en 2003. Ça fait donc plus de 20 ans.

Comment pêche-t-on la coquille Saint-Jacques ?

Il existe deux types de pêche, une au large et une au cœur du gisement. Cette dernière dure 45 minutes. C'est la course contre la montre. Selon les endroits, les « traits » sont plus ou moins longs. Un « trait » est le temps où la drague reste au fond de l'eau. Près des roches, les « traits » sont courts car l'on peut prendre des cailloux qui bouchent la drague. Si les traits sont courts, le temps de pêche l'est aussi.

En termes de rendement, les plus grosses pêches sont aux alentours de 900 kg-1 tonne ; les moins bonnes entre 300 et 450 kg, quand rien ne se passe comme prévu. Ça arrive, mais c'est le côté excitant de la pêche en Baie de Saint-Brieuc. Avoir un bon matelot est important. C'est un vrai travail d'équipe.

La pêche au large dure plus longtemps : cinq heures pour récolter 700 kg. Elle nous permet de prendre nos marques petit à petit avant l'ouverture du gisement, surtout après plusieurs mois sans pêcher. En fin de saison au large, on va beaucoup plus vite.

Où peut-on retrouver les produits de ta pêche ?

Après la pesée à la criée de Saint-Quay-Portrieux, les coquilles sont dessablées et rassemblées en bourriche. Je livre ensuite les grandes surfaces du secteur avec lesquelles nous travaillons quasiment en exclusivité. Je travaille également avec des restaurateurs de la région parisienne. Ici, mes coquilles sont servies à la table de Mathieu Aumont, chef du restaurant étoilé « Aux Pesked », à Saint-Brieuc.

Dans les supermarchés, chez votre poissonnier, sur les marchés, demandez la coquille de la Baie de Saint-Brieuc.

DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

LA COQUILLE SAINT-JACQUES

Une noix facilement reconnaissable

La coquille Saint-Jacques est la « Reine » de la Baie de Saint-Brieuc. De son nom scientifique **Pecten Maximus**, elle est aisément reconnaissable, grâce notamment à sa grande taille comparée aux autres espèces du genre Pecten. Sa coquille, de couleur rouge à brun, est pourvue de côtes en éventail, contrairement à ses cousins (pétoncles, etc.). Sa noix est blanche et légèrement nacrée. La coquille Saint-Jacques pêchée en Baie de Saint-Brieuc bénéficie d'une **Indication Géographique Protégée** (IGP) et du **Label Rouge** depuis 2021.

Un trésor dans l'assiette

Véritable trésor de la Baie, la coquille Saint-Jacques est un mets raffiné, qui ravit tous les gourmets, puisqu'on peut la consommer crue, en tartare ou carpaccio, ou cuite, poêlée, pochée, rôtie, etc. Sa chair tendre en fait un des produits phare de la grande gastronomie bretonne. Facile à cuisiner, elle est sur tous les étals des marchés du territoire.

Une ressource préservée

Dès 1970, les organisations de pêcheurs ont compris la nécessité de gérer la ressource. Depuis cette date, la pêche en Côtes d'Armor est particulièrement réglementée afin d'assurer la pérennité du gisement et l'avenir de la profession. Elle se pratique du mois d'octobre au mois d'avril, afin de respecter les cycles de reproduction. Depuis le début des années 2000, les bateaux pêchent cinq heures par semaine en début de campagne, puis deux fois quarante-cinq minutes à l'ouverture du gisement principal de la Baie.

Près de 6 000 tonnes de Saint-Jacques sont pêchées chaque année depuis les ports de Saint-Quay-Portrieux, d'Erquy et Loguivy-de-la-Mer. En 2021, le gisement a encore augmenté, avec une biomasse exploitable de plus de 44 000 tonnes.

11 CM

est la taille commerciale minimale de la Saint-Jacques de la Baie de Saint-Brieuc

NICOLAS ADAM

En cuisine, le chef étoilé Michelin du restaurant La Vieille Tour à Plérin, met en valeur la richesse et la diversité des produits de la pêche et du potager breton. Il a gardé de son expérience aux États-Unis un vrai goût pour l'échange, l'émulation et l'inventivité.

Comment définirais-tu ta cuisine ?
C'est une cuisine de saison, créative et ludique. C'est vrai que j'aime bien m'amuser avec des plats classiques et les revisiter tout en respectant vraiment le produit.

Que t'inspirent les produits de la Baie ?
On a des produits magnifiques. Entre les produits de la mer, les crustacés, les poissons, les coquillages, dont notre fameuse coquille Saint-Jacques de la Baie de Saint-Brieuc, c'est extraordinaire. Ça nous simplifie vraiment le travail quand on a des produits comme ceux-là dans une cuisine. Et il ne faut pas oublier toute la filière maraîchère.

Quel lien entretiens-tu avec tes producteurs ?
On ne peut pas cuisiner tous les jours et toute l'année sans être proche d'eux. En tant que restaurateurs nous sommes le lien entre les producteurs et le consommateur. On se doit de parler des produits, d'expliquer pourquoi on les a choisis, leur particularité. Derrière chaque produit, il y a des hommes et des femmes qui travaillent toute l'année.

Comment conserve-t-on cette passion et ce niveau sur la durée ?
La restauration est l'un des rares métiers où l'on est noté ainsi tous les ans. J'ai 3 toques et 16/20 au Gault et Millau ainsi qu'une étoile au Michelin depuis 19 ans, ce qui est incroyable quand je me retourne ! Mais ce qui m'intéresse c'est regarder devant moi. Je suis toujours bouillonnant de projets et une vie ne suffira pas pour réaliser toutes mes envies. Les projets m'apportent de l'oxygène. Cela a été le cas par exemple lorsqu'on a lancé Rock'n Toques il y a un peu plus de 14 ans. Sans oublier notre collaboration avec l'Office de Tourisme qui relaie nos projets et qui nous soutient.

*Restaurant La Vieille Tour **
75 rue de la Tour, 22190 Plérin
02 96 33 10 30 | la-vieille-tour.com

BAR DE LIGNE, WOK DE LÉGUMES BREIZH ET ÉMULSION DE COQUILLAGES

INGRÉDIENTS
(pour 4 personnes) :

Poisson

- 4 portions de bar de 120gr environ (avec sa peau)
- 5 cl d'huile d'olive
- 15 gr de beurre demi-sel
- fleur de sel

Légumes breizh

- 3 carottes fânes
- 2 pack choy
- 1 betterave chiogga
- 200 gr de choux-fleur
- 4 lentins du chêne (shiitaké)
- 1 oignon rouge
- 2 cl d'huile d'olive
- 5 cl de sauce soja
- 5 feuilles de basilic ciselée
- 1 gousse d'ail hâchée
- 10 gr de gingembre frais hâché
- 1 trait d'huile de sésame toasté

Coquillages

- 400 gr de praires
- 30 gr de beurre demi-sel
- 2 échalotes ciselées
- 12 cl de vin blanc
- 1 dl de crème liquide

Les légumes

1. Laver tous les légumes.
2. Tailler très finement, à la mandoline, les carottes fânes, la betterave et le choux-fleur.
3. Émincer au couteau les lentins du chêne ainsi que l'oignon rouge.
4. Effeuiller les pack choy et couper les feuilles en deux.
5. Mettre 2 cl d'huile d'olive dans un wok et saisir à feu vif les légumes avec le basilic, l'ail et le gingembre.
6. Ajouter l'huile de sésame et la sauce soja.
7. Bien mélanger, laisser cuire 2 min pour garder les légumes croquants.

Le poisson

8. Saler les portions de bar avec la fleur de sel et les cuire côté peau dans une poêle anti-adhésive avec l'huile d'olive pendant 2 mn à feu vif.
9. Ajouter le beurre demi-sel et continuer la cuisson pendant 1 à 2 min à feu moyen.
10. Retourner le poisson juste avant de servir.

Les coquillages et émulsion

11. Faire suer les échalotes et le beurre.
12. Ajouter les praires, déglacer au vin blanc, puis couvrir pendant 1 min pour ouvrir les praires.
13. Décortiquer les coquillages, filtrer le jus et réduire légèrement.
14. Ajouter la crème, faire bouillir et émulsionner avec un mixeur pour obtenir une belle écume.

Dressage

15. Dresser au centre de l'assiette les légumes du wok.
16. Disposer le bar sur le dessus ainsi que les praires et quelques fânes de carottes.
17. Verser 1 à 2 cuillères d'écume de coquillages.

LES MOULES DE BOUCHOT

Leur chair est tendre et savoureuse ; leur qualité gustative exceptionnelle. Les moules de bouchot de la Baie de Saint-Brieuc, qui ont l'appellation « moules de bouchot élevées en France », ont obtenu au début de l'année 2017 la certification **Label Rouge**. Une nouvelle qui a réjoui la filière mytilicole et une légitime reconnaissance pour les mytiliculteurs qui veillent jour après jour à produire une moule de qualité.

Une culture récente

Implanté dans les années 1960 en Baie de Saint-Brieuc par des mytiliculteurs charentais, le coquillage connaît aujourd'hui son âge d'or. En effet, la Baie de Saint-Brieuc fournit 10 % de la production annuelle française entre mars et décembre, soit 3000 à 4000 tonnes. Une vingtaine d'entreprises se partage l'entretien et la gestion des 200 000 pieux implantés sur près de 100 km linéaires, entre la pointe des Guettes à Hillion et Jospinet à Planguenoual.

UN BOUCHOT, KÉSAKO ?

N'avez-vous jamais remarqué ces drôles de piquets en bois qui jalonnent certaines plages d'Hillion ?
Ce sont des bouchots, supports d'élevage des moules, et parfois d'autres coquillages. Généralement en chêne ou en châtaignier, de 2 à 6 mètres de long, les bouchots sont enfoncés de moitié dans le sable.

À la découverte de la mytiliculture

Pour admirer l'étendue de l'exploitation en Baie de Saint-Brieuc, la pointe des Guettes à Hillion offre au promeneur un point de vue idéal, grâce à un large panorama sur la Baie et les zones mytilicoles d'Hillion. Il est possible d'acheter en direct auprès des producteurs en se rendant directement à Bon Abri, et de découvrir la mytiliculture à travers des visites organisées. *Renseignements à l'Office de Tourisme | 02 96 33 32 50*

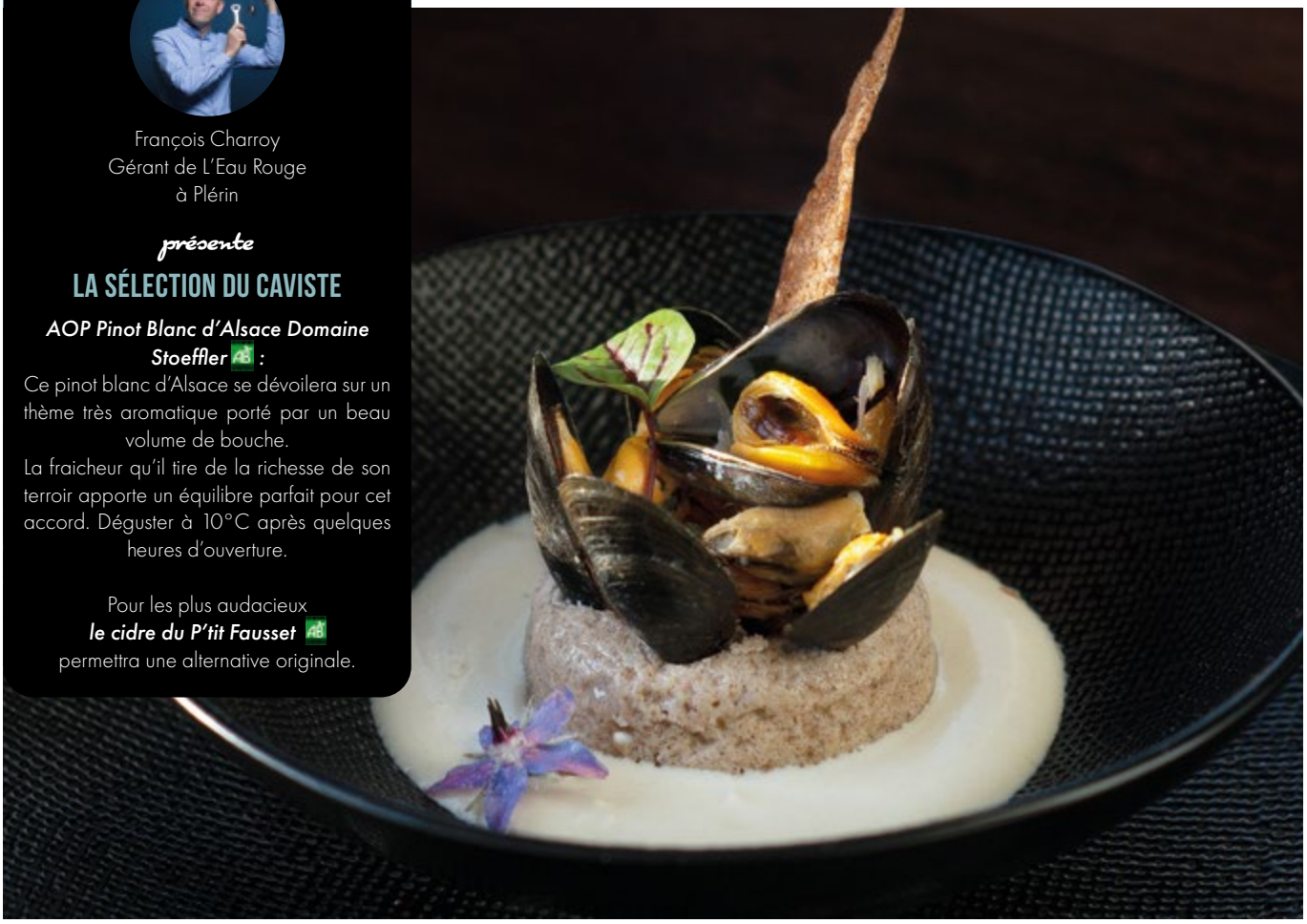
François Charroy
Gérant de L'Eau Rouge
à Plérin

présente

LA SÉLECTION DU CAVISTE

AOP Pinot Blanc d'Alsace Domaine Stoeffler :
Ce pinot blanc d'Alsace se dévoilera sur un thème très aromatique porté par un beau volume de bouche.
La fraicheur qu'il tire de la richesse de son terroir apporte un équilibre parfait pour cet accord. Déguster à 10°C après quelques heures d'ouverture.

Pour les plus audacieux
le cidre du P'tit Fausset
permettra une alternative originale.



Gilles Jamme
Ancien Chef du restaurant
La Cascade à Hillion

MOELLEUX DE BLÉ NOIR AUX BOUCHOTS

INGRÉDIENTS
(pour 4 personnes) :

- 1kg de moules de bouchot
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 2 galettes de blé noir
- 3 œufs
- 100g de fromage râpé
- 200g de crème liquide
- 50g de beurre

1. Faire cuire les moules à couvert dans une bonne marinière (oignons émincés, persil haché, ail, vin blanc et beurre).

2. Une fois bien ouvertes, les égoutter et faire réduire le jus préalablement passé au chinois.

3. Crémer, faire bouillir et réserver au chaud, ne pas saler.

4. Hacher les galettes, les poêler au beurre et ajouter le fromage râpé.

5. Mettre aussitôt dans un blender avec les œufs et la crème, broyer jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.

6. Assaisonner si besoin et faire cuire dans des moules à savarin beurrés dans un four à 100°C pendant 45 minutes.

7. Démouler les gâteaux et les remplire de moules décortiquées (on peut les passer au beurre, elles seront meilleures).

8. Servir avec la sauce bien chaude.

LES TRÉSORS DE LA MER

A la rencontre de produits d'exception

Le homard bleu, « Seigneur » des eaux de la Baie de Saint-Brieuc

Réputé pour la succulence de sa chair moelleuse et délicate, contenue dans la queue autant que dans les pinces, et la finesse extrême de son goût, le homard breton affiche une belle couleur bleu roi, tandis que ses concurrentes américaines sont cuirassées de brun. Lors de la cuisson cependant, sa carapace prend une jolie couleur ocre.

Surnommé le « Seigneur » des eaux bretonnes, il se différencie de sa cousine la langouste notamment par ses pinces plus puissantes et le nombre d'anneaux de son abdomen. Crustacé décapode, pourvu de longues antennes rouges, il fréquente les eaux froides, s'abritant dans des « terriers » creusés dans le sable sous les rochers.

Période de pêche : de juin à septembre, au casier

Les huîtres creuses, de Paimpol à Fréhel

Vendues en direct par les producteurs, les distributeurs locaux, les poissonneries ou sur les marchés, les huîtres ornent traditionnellement les tables de fête. Accompagnées de vinaigre de cidre et d'échalote ou d'un filet de jus de citron, elles se dégustent en apéritif ou en entrée. En Baie de Saint-Brieuc, il existe deux bassins de culture : Paimpol et Fréhel. Malgré leur proximité géographique, les deux huîtres n'ont pas les mêmes caractéristiques.

La « Paimpol » est une huître de pleine mer, exposée aux courants et aux marées. Sa chair ferme est appréciée pour son goût salé et iodé.

La « Fréhel » a la coquille claire, la chair croquante et est longue en bouche. À l'abri du Cap, la baie de la Fresnaye, soumise aux fortes marées du secteur, offre un site idéal pour son élevage.

Période de dégustation : de septembre à mai

Cabillaud ou morue ? Les deux, mon capitaine !

Cabillaud et morue désignent le même poisson. Seule leur préparation diffère. Le premier est frais tandis que la seconde est salée et séchée. La morue fut, depuis la fin du Moyen Âge, la base de l'alimentation pour les populations côtières. Longtemps négligée, elle est aujourd'hui reconnue pour sa grande saveur et la diversité de ses préparations. Son nom vient de « Mor » (mer en breton) et « Luz » (brochet en ancien français).

En Baie de Saint-Brieuc, plusieurs ports ont un grand passé morutier. Le Légué, Binic ou Dahouët ont armé pendant plusieurs générations pour les îles de Terre-Neuve et d'Islande, dont les eaux froides et poissonneuses attiraient les goélettes et les doris bretons. Le XIXe siècle marqua l'apogée de ces pêches par le nombre de marins embarqués. À lui seul, le Légué envoyait, en 1852, 36 bateaux avec 1923 hommes !

Tous les ans, au mois de mai, on fête la morue à Binic lors d'une grande fête populaire.

Retrouvez ces produits d'exception dans les restaurants de la Baie de Saint-Brieuc, toutes les adresses dans le guide « Adresses Gourmandes » de l'Office de Tourisme.

DE LA PRÉCAUTION À LA DÉGUSTATION

PÊCHE À PIED

La pêche à pied constitue une manière agréable de découvrir la Baie, en immersion dans ses grands espaces. Conseils éclairés pour récolter son déjeuner !

Avant la pêche : préparez votre sortie

1. Consultez les horaires de marée du port le plus proche.
On commence en général entre 1h30 et 2h avant la basse mer, qui, une fois étale (stabilisée), signale le moment du départ.

2. Surveillez les conditions météorologiques.
Brume, orage ? On préfère alors une autre activité.

3. Partez accompagné.
On prévient toujours un proche de son heure de retour estimée et si possible on s'équipe d'un téléphone portable.
Le numéro de secours à composer, car le plus direct, est le 196 (secours maritimes).

4. Informez-vous de la qualité sanitaire et de la fermeture des gisements.
Rien n'est immuable : avant chaque sortie de pêche on se renseigne sur l'état sanitaire, les espèces présentes, les éventuelles réglementations temporaires afin d'éviter de ramasser des coquillages de mauvaises qualités. Pour cela, consultez le site internet **pecheapied-responsable.fr**, renseigné par l'ARS et l'Ifremer.
Afin de préserver le gisement de la Baie de Saint-Brieuc, le ramassage des coquillages fouisseurs (coques, palourdes) est interdit en permanence dans l'anse d'Yffiniac Sud (de la plage des Nouelles à Plérin, à la pointe des Guettes à Hillion).

5. Renseignez-vous sur la réglementation en vigueur.
La réglementation change en fonction des départements, voire même des sites. Elle concerne généralement les tailles minimales de capture des différentes espèces pêchées, les outils, les périodes et les quantités maximales que l'on peut ramasser. Elle peut aussi interdire certaines zones ou proscrire certains types de pratiques. Tenez-vous informé sur le site : **pecheapied-loisir.fr**

Pendant la pêche : adoptez les bons gestes du pêcheur

1. Soyez mesuré et responsable.
Une réglette est à disposition dans les Offices de Tourisme et dans les coopératives maritimes. Les dimensions des coquillages et crustacés à respecter y sont indiquées. Par exemple, 2,7 cm pour la coque.

2. Respectez les périodes de pêche.
Ainsi, la coquille Saint-Jacques est interdite en pêche à pied du 15 mai au 30 septembre.
En apnée, elle est limitée aux horaires des professionnels (renseignez-vous auprès de la Préfecture des Côtes d'Armor)

3. Triez au fur et à mesure.
En relâchant les espèces sur le lieu de prélèvement, on augmente leurs chances de survie. Les coquillages n'évoluent pas dans les mêmes milieux.

4. Ne ramassez que ce que vous êtes certains de consommer.
On respecte les quotas réglementaires, estimés pour certaines espèces à la consommation familiale du pêcheur.

5. Utilisez des outils adéquats et peu destructeurs.
Ainsi, pour la coquille Saint-Jacques, on privilégie l'épuisette, et pour la coque, cuillère, couteau à palourdes, râteau (largeur moins de 35 cm, avec des dents de moins de 10 cm). Ceci permet de limiter la pression de pêche sur une même zone.

6. La pêche doit s'exercer dans le respect du milieu naturel.
Il est obligatoire de remettre les pierres retournées dans le bon sens (algues vers la lumière). En effet, 70 à 80 espèces cohabitent sur cet espace rocheux. Sans ce geste, la perte de la biodiversité oscille de 30 à 60 %. Une pierre met trois ans pour revenir à son état initial.

7. Respectez les concessions de cultures marines.
S'il est interdit de rentrer sur l'élevage, on ne ramasse pas à moins de 15 mètres du périmètre des parcs conchylicoles, les espèces en élevage. En Baie, il s'agit essentiellement de mytiliculture.

▶ **Après votre pêche : P.15**

EN SAVOIR +

Pour toute information sur la pêche à pied en Baie de Saint-Brieuc, et participer à une sortie nature accompagnée, consultez vivarmor.fr et reservebaiedesaintbrieuc.com

DU MARAÎCHER AU CONSOMMATEUR

Certainement la plus ancienne forme de commercialisation, les marchés sont le rendez-vous incontournable d'un centre-ville qui attirent encore et toujours les curieux comme les habitués.

Les marchés, un art de vivre

Chaque semaine, les gestes sont les mêmes : les étals se montent, les marchandises se déballent, et ce, quelle que soit la météo. Pendant ce temps, progressivement, leur cabas à la main, les premiers clients arrivent et flânent dans les allées bordées par les commerçants. On se salue, on se retrouve, on discute... L'agitation monte crescendo.

Venir au marché, c'est l'assurance d'y trouver une atmosphère unique. Celle conviviale et authentique qui reflète le cœur de la ville qui le reçoit. Et les clients ne s'y trompent pas : ils viennent autant pour l'accueil chaleureux et les rencontres que pour le choix et la qualité des produits, dont les effluves ravissent les papilles.

Les marchés de la Baie de Saint-Brieuc n'échappent pas à la règle et l'on y recherche l'empreinte d'un **terroir** et d'un **savoir-faire** qui se perpétuent pour offrir le meilleur aux clients. Qu'ils soient maraîchers, poissonniers, bouchers ou encore crémiers, ils ont la passion de leur métier, le goût du travail bien fait, le sens du contact et l'envie de partager.

Au fil des saisons, les **produits emblématiques** font leur apparition. Les bourriches ne désemplissent pas des huîtres ou des homards bleus de Paimpol, des moules de la Baie de Saint-Brieuc ou bien encore de l'immanquable or blanc de la destination, la coquille Saint-Jacques qui attire les amateurs par sa chair tendre et nacrée. Le bio et le local ont la part belle sur les étals. Les producteurs viennent nombreux pour proposer les artichauts, les cocos ou autres fruits et légumes de saison. Quel bonheur de croquer dans une fraise bien juteuse tout juste cueillie ou de faire son choix parmi les tomates ramassées la veille et servie par la maraichère dont les mains noircies par la terre témoignent de son labeur.

135

c'est le nombre de médailles attribuées aux agriculteurs et conchyliculteurs bretons lors du Concours Général Agricole des produits 2020 (64 en or, 36 en argent et 35 en bronze).

Si chaque période régale de ses spécificités, tout au long de l'année, les galettes saucisses ou autres crêpes chatouillent l'odorat de leur fumet gourmand et éveillent l'appétit quelle que soit l'heure. Un péché mignon dont on aurait tort de se priver !

En bord de mer ou dans les terres, les nombreuses saveurs qui se retrouvent sur les étals révèlent toute la richesse du territoire. Une identité forte qui dévoile subtilement son histoire et son patrimoine gourmand, à découvrir absolument sur toute la destination !

Les marchés qui font la part belle aux producteurs locaux :

Saint-Brieuc
Mercredi et samedi 8h30 à 13h - Place de la Résistance, place du Chai et place du Martray.
Ne manquez pas : Le Potager aux Mille Saveurs, ses herbes aromatiques et médicinales bio.

Plérin
Dimanche de 8h à 13h.
Rue du Commerce.
Ne manquez pas : La petite pause café en terrasse au coeur du marché.

Binic
Jeudi de 8h à 13h - Place Pommelec et rue Joffre.
Ne manquez pas : La Fabrique Sucrée et ses petits gâteaux.

Saint-Quay-Portrieux
Lundi de 8h30 à 13h, quai Richet - Vendredi de 8h30 à 13h, place de l'église et rue Jeanne d'Arc.
Ne manquez pas : Monsieur Le Du et ses fruits et légumes de saison.

Un peu plus loin dans la Baie...

Erquy
Samedi de 8h à 13h - Autour de l'Office de Tourisme et de la halle.
Ne manquez pas : L'Intrépide, ses poissons et fruits de mer fraîchement pêchés.

Lamballe
Jeudi de 8h à 13h - Place du Champ de Foire et place du Marché.
Ne manquez pas : la Ferme de Marie-Jeanne et ses volailles élevées en plein air et nourries sans OGM.

Paimpol
Mardi de 8h à 13h - Place du Martray, place des Halles et place de la Vieille Tour.
Ne manquez pas : la rue de l'Oise où les femmes de pêcheurs vendent la pêche de leurs maris.

Val-André
Vendredi de 8h à 13h - Place de l'Amirauté.
Ne manquez pas : la Fromagerie du Vaumadeuc, sa crème, sa faisselle et ses tommes.

CALENDRIER

FRUITS ET LÉGUMES

Printemps

Fruits

Cerise Citron Fraise Orange
Pamplemousse Rhubarbe

Légumes

Ail Artichaut Asperge Betterave
Blette Carotte Céleri Chou
Endive Epinard Fève Laitue d'hiver
Laitue de printemps Navet Oignon
Petit pois Pois Poireau Radis

Eté

Fruits

Abricot Cassis Cerise Figue
Fraise Framboise Groseille Melon
Mirabelle Nectarine Pêche
Poire Prune Tomate

Légumes

Ail Artichaut Aubergine Carotte
Céleri Chou fleur Concombre
Courgette Fenouil Haricot vert
Laitue de printemps Maïs Navet Oignon
Pois Poivron Pomme de terre Radis

Automne

Fruits

Châtaigne Coing Kiwi Myrtille
Noisettes Noix Poire Pomme
Prune Raisin Tomate

Légumes

Ail Aubergine Betterave Carotte
Brocolis Chou Chou fleur
Chou de Bruxelles Courge Courgette
Epinard Fenouil Haricot vert Mâche
Navet Oignon Panais Poireau
Poivron Pomme de terre Potiron
Radis Salsifis Topinambour

Hiver

Fruits

Clémentine Mandarine Orange
Kiwi Pamplemousse Poire Pomme

Légumes

Carotte Chou Céleri
Chou de Bruxelles Crosne Brocolis
Epinard Frisée Mâche Navet
Panais Poireau Pomme de terre
Radis noir Salsifis Topinambour

Dans la Baie

Poissons et crustacés

Bar Lieu jaune Sole
Encornet Raie Daurade royale
Daurade grise Maquereau
Rouget barbet Congre Merlan
Lotte Saint-Pierre Tacaud
Turbot Cabillaud Barbue
Grondin Homard Araignée
Tourteau Étrille
Crevettes roses et grises

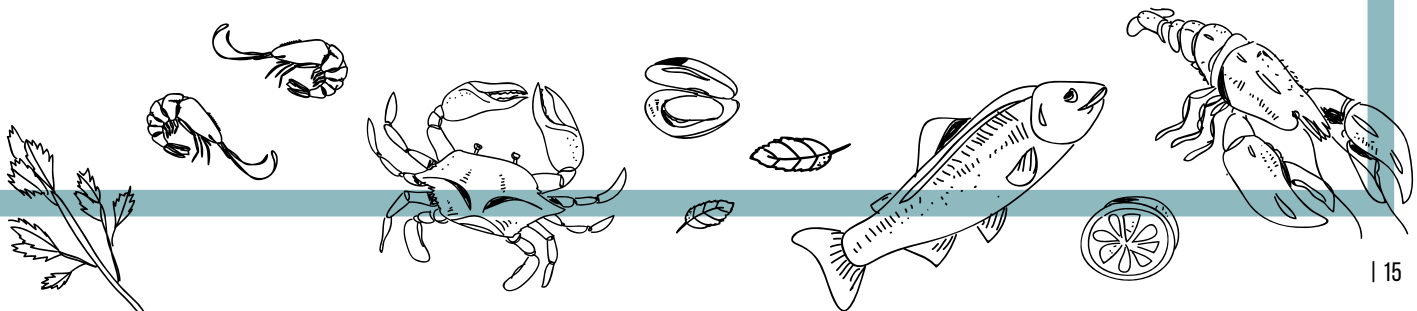
Cuisiner sa pêche à pied

1. Conserver la récolte au frais.
Conserver vos coquillages et crustacés au frais et les consommer dans les 24h maximum.

2. Faire dégorger vos coquillages.
Dans l'eau de mer ou à l'eau claire salée (35mg/litre). Ceci est valable pour certaines espèces : coques, couteaux, et parfois les palourdes.

3. Préparer.
Les coques : quelques minutes dans une poêle ou un faitout à feu vif, avec un fond d'eau et des aromates. On les retire dès qu'elles sont ouvertes.
Les Saint-Jacques : en carpaccio, ou snackées à la poêle ou à la plancha.

Rare mais possible : si vous êtes malade après avoir consommé des coquillages, informez-en le médecin de famille, ce qui permettra d'amorcer l'alerte sanitaire.



UN JARDIN SUR LA BAIE
VÉGÉ TERRIEN

Riche d'une terre nourrie aux embruns, la Baie offre un sol fertile pour la culture maraîchère. Sur les marchés, les producteurs fournissent directement les chefs. Les légumes permettent créativité et légèreté. Ingrédients phares de plat, ils ne jouent plus seulement les accompagnements.

L'importance du maraîchage sur le territoire tire son origine au XIXe siècle sur la commune de Langueux, qui bénéficie d'une situation privilégiée de bord de mer propice à une agriculture maraîchère : limons, engrais marins, micro-climat, etc. Les plants de choux étaient vendus au porte-à-porte dans toute la campagne bretonne, en charrette à cheval. Les oignons et carottes étaient échangés contre des céréales, revendues sur la place du « marché au Blé » à Saint-Brieuc (aujourd'hui Place de la Résistance, près de La Poste, lieu du marché deux fois par semaine).

Local et de saison

Lorsqu'on sillonne les routes de la Baie, on découvre un **immense jardin posé sur la mer** qui produit de nombreux légumes frais et de saison : artichauts, choux-fleurs, oignons, poireaux, salades, carottes, endives, asperges, tomates, petits pois, pommes de terre, haricots verts et blancs, dont le fameux coco de Paimpol, bénéficiaire d'une AOP (appellation d'origine contrôlée).

Le retour des variétés oubliées

Suite à une demande croissante des meilleurs chefs bretons, les producteurs bio ont relancé la culture de variétés de tomates et légumes anciens, tels que le topinambour, le potimarron ou les scorsonères.
Ainsi, il suffit de se balader sur les marchés de la Baie de Saint-Brieuc pour constater la qualité et l'abondance des produits maraîchers. Retrouvez un calendrier des produits, saison par saison, page 14 de ce magazine.

Samira El Mir
Cheffe-traiteur de
Pastilla Tempura
à Saint-Brieuc

LES SAMOUSSAS VÉGÉ

Veggie

INGRÉDIENTS *(pour 4 pers.)* :

- 200g de chèvre frais
- 1/4 de bouquet de coriandre
- Poivre sauvage de Madagascar
- 1/4 de cuillère à café de graines de cumin
- Feuilles de brick
- Huile de friture

La farce :

1. Moudre le poivre au mortier.
2. Laver et sécher la coriandre, la ciseler.
3. Mélanger le fromage aux autres ingrédients.

Le pliage avec la feuille de brick :

1. Couper la feuille en 3 bandes.
2. Déposer la farce sur chaque bande à l'horizontale.
3. Replier la brick afin de former un triangle équilatéral.
4. Renouveler l'opération sur le bord opposé.
5. Faire frire dans l'huile à 180°.

SWING VEGGIE

Veggie

INGRÉDIENTS *(pour 4 pers.)* :

- 250g graines bio *(boulgour, quinoa, semoule.....)*
- 2 aubergines
- Thym-laurier
- 4 gousses d'ail
- Curry
- 3 courgettes
- 25cl huile olive
- 4 tomates
- 10g sucre
- 2 avocats
- Jus de citron
- Tabasco, curcuma
- 120g fromage frais
- Sésame noir

1. Monder et épépiner les tomates. Les tailler en quartiers puis les positionner à plat sur une plaque de four. Les assaisonner avec sel, poivre, thym, laurier, sucre et ail. Les cuire à 90°c pendant 5 heures environ.

2. Cuire les graines choisies à l'eau. Les refroidir, les assaisonner avec l'huile d'olive, jus de citron, sel et poivre.

3. Laver et tailler les aubergines en deux puis en demi-rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Les assaisonner à l'huile d'olive, sel, poivre et curry. Les confire ensuite au four a 170°c pendant 15 à 20 min. Les réserver.

4. Laver et tailler les courgettes en tranches d'1/2 cm environ. Les griller au barbecue avec un peu d'huile d'olive. Les mixer avec un filet d'huile d'olive, du curcuma, sel et poivre pour obtenir une purée.

5. Mélanger le fromage frais et l'avocat au mixer, ajouter le jus de citron, le tabasco, sel et poivre

6. Dresser votre plat en commençant par la purée, puis les graines, les aubergines, les tomates et le fromage frais. Quelques graines de sésame noires en finition.

Laurent Bacquer
Chef du restaurant
La Cantine des Chefs
à Carhaix et Quimper

LE COCO DE PAIMPOL

Haricot blanc cultivé en Bretagne depuis le XVIIIe siècle, le Coco de Paimpol a désormais acquis ses lettres de noblesse. Produit de terroir, premier légume frais à avoir obtenu l'appellation AOC, il est reconnu pour son goût et ses qualités nutritionnelles.

Le Coco de Paimpol se caractérise par sa gousse jaune pâle et sa marbrure violette lorsque les grains arrivent à maturité. À l'intérieur des gousses, les grains sont blanc nacré. Si le légume se récolte de juillet à novembre, il connaît un pic d'activité entre le 14 juillet et la fin septembre.

La récolte des « Plumeurs »

La récolte est entièrement manuelle. Les saisonniers sont appelés des « Plumeurs ». Un nom dû au geste qu'ils font pour arracher la gousse de la plante et qui s'apparente au plumage d'une volaille. Il n'existe pas d'autre façon d'obtenir un grain demi-sec de qualité. Cette méthode de ramassage, ainsi que les grandes qualités culinaires du Coco de Paimpol, ont justifié l'**Appellation d'Origine Contrôlée** décernée en 1998. Les haricots en gousse seront sur les étalages dès le lendemain de la cueillette. Une fois écossé, le Coco de Paimpol se conserve très bien au congélateur. Inutile de laver les grains ou de les blanchir.

Une histoire récente

Le Coco de Paimpol vient d'Amérique Latine. Les premières graines furent rapportées d'Argentine par un marin en 1928. La culture du Coco de Paimpol dans la zone du Trégor est donc plutôt récente. Elle s'est développée pendant la Seconde Guerre mondiale, car ses qualités nutritives permirent de compenser les pénuries.

Riche en vitamines

En effet, le Coco de Paimpol est riche en fibres, en vitamines B5, B1, en fer et en oligo-éléments. Il est pauvre en glucides et riche en protides. Il se déguste aussi bien chaud que froid, en cassoulet ou en salade.

Jonathan Leroy
Chef du restaurant
le Brézoune à Ploufragan

ASTUCE :
Pour une salade, laissez refroidir les Cocos dans leur eau de cuisson avant de les servir afin d'éviter leur dessèchement.

MACARON AU COCO DE PAIMPOL, CABILLAUD, PERSIL ET CHORIZO

INGRÉDIENTS *(pour 4 personnes) :*

Macaron :
- 135g de poudre de Coco de Paimpol
- 65g de poudre d'amande
- 200g de sucre glace
- 80g eau
- 2 x 80g de blancs d'œufs
- 200g de sucre cristal

Mousse chorizo :
- 200g de chorizo
- 50cl de crème liquide

Mousse persil :
- 200g de persil
- 50cl de crème liquide

Purée de coco :
- 1kg de Coco de paimpol
- 1 bouquet garni
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 poireau

Cabillaud poché :
- 200g de cabillaud
- 500g de bouillon de Coco
- 50g de purée de Coco

1. ***Pour le macaron :*** chauffer l'eau avec le sucre cristal jusqu'à 121 °C. Monter 80g de blancs au batteur et ajouter le sucre cuit à 121 °C pour réaliser une meringue italienne. Mixer la poudre de Coco de Paimpol, la poudre d'amande et le sucre glace puis mettre les 80g de blancs restant. Une fois la meringue refroidie (~45°C) mélanger les deux appareils. Macaroner puis pocher sur une plaque en forme de macarons. Laisser crouter les macarons 30 min à l'air libre. Cuire dans un four 14 à 16 min à 140°C.

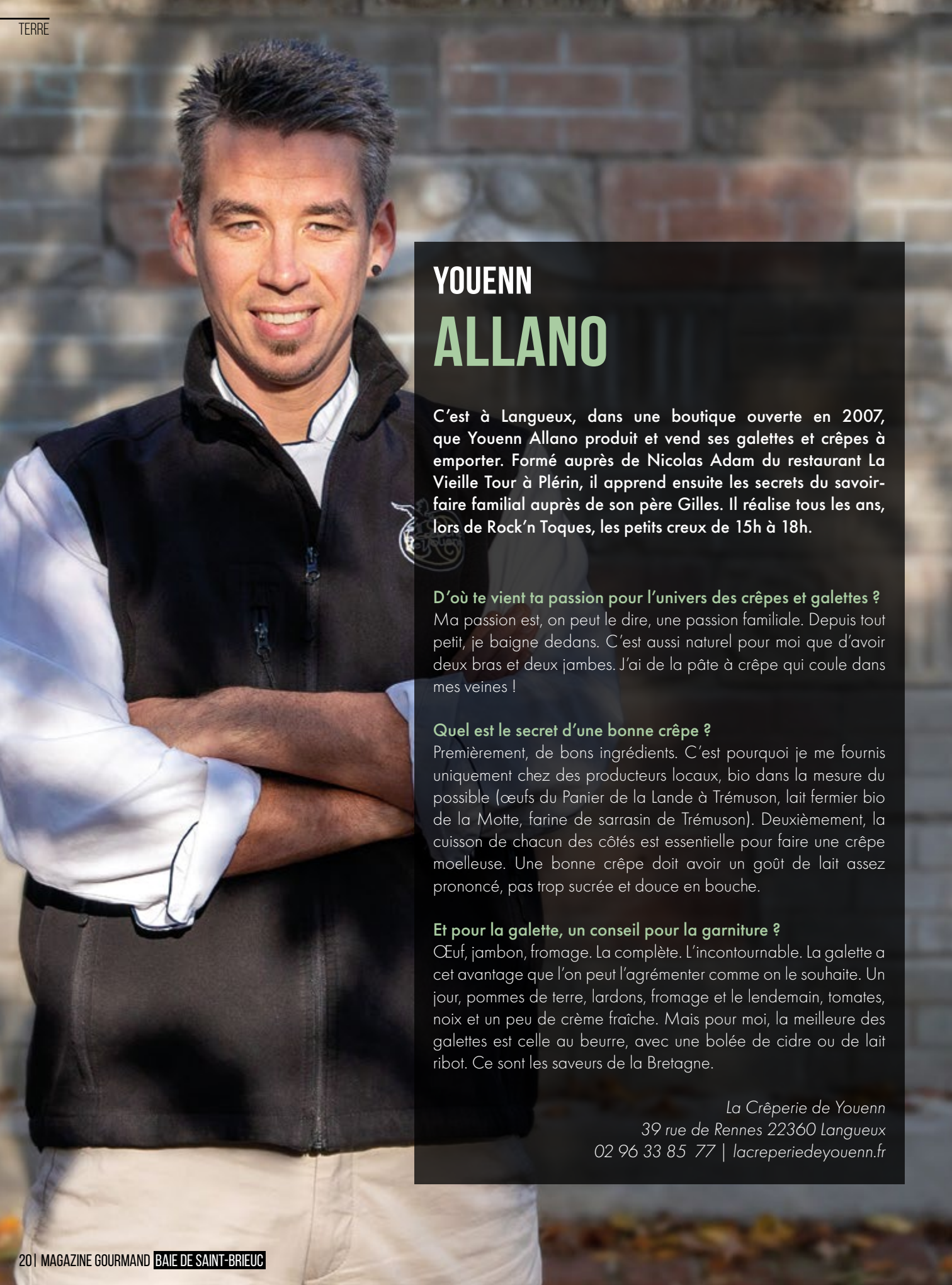
2. ***Pour la mousse chorizo :*** infuser le chorizo dans la crème liquide. Mixer et passer au chinois. Monter la crème et assaisonner.

3. ***Pour la mousse persil :*** infuser le persil dans la crème liquide. Mixer et passer au chinois. Monter la crème et assaisonner.

4. ***Pour la purée de Coco :*** faire cuire les Cocos dans le bouillon aromatique environ 20 min à petit feu. Égoutter les Cocos, mixer et assaisonner.

5. ***Pour la cabillaud poché :*** pocher le cabillaud 5 min dans le bouillon de Coco. Émietter le cabillaud et mélanger avec la purée.

6. ***Pour les Cocos frits :*** plonger une poignée de Coco dans une huile à 180°C. Faire frire pendant 5 min. Débarrasser et assaisonner.



YOUENN ALLANO

C'est à Langueux, dans une boutique ouverte en 2007, que Youenn Allano produit et vend ses galettes et crêpes à emporter. Formé auprès de Nicolas Adam du restaurant La Vieille Tour à Plérin, il apprend ensuite les secrets du savoir-faire familial auprès de son père Gilles. Il réalise tous les ans, lors de Rock'n Toques, les petits creux de 15h à 18h.

D'où te vient ta passion pour l'univers des crêpes et galettes ?
Ma passion est, on peut le dire, une passion familiale. Depuis tout petit, je baigne dedans. C'est aussi naturel pour moi que d'avoir deux bras et deux jambes. J'ai de la pâte à crêpe qui coule dans mes veines !

Quel est le secret d'une bonne crêpe ?
Premièrement, de bons ingrédients. C'est pourquoi je me fournis uniquement chez des producteurs locaux, bio dans la mesure du possible (œufs du Panier de la Lande à Trémuson, lait fermier bio de la Motte, farine de sarrasin de Trémuson). Deuxièmement, la cuisson de chacun des côtés est essentielle pour faire une crêpe moelleuse. Une bonne crêpe doit avoir un goût de lait assez prononcé, pas trop sucrée et douce en bouche.

Et pour la galette, un conseil pour la garniture ?
Œuf, jambon, fromage. La complète. L'incontournable. La galette a cet avantage que l'on peut l'agrémenter comme on le souhaite. Un jour, pommes de terre, lardons, fromage et le lendemain, tomates, noix et un peu de crème fraîche. Mais pour moi, la meilleure des galettes est celle au beurre, avec une bolée de cidre ou de lait ribot. Ce sont les saveurs de la Bretagne.

La Crêperie de Youenn
39 rue de Rennes 22360 Langueux
02 96 33 85 77 | lacreperiedeyouenn.fr

ROCK'ETTE : GALETTE CHÈVRE, NOIX & PESTO DE ROQUETTE

Veggie

INGRÉDIENTS *(pour 4 pers.)* :

- 4 galettes de sarrasin
- 1 bûche de chèvre
- Quelques noix du Vercors
- 2 tomates fraîches
- De la roquette fraîche
- Du beurre demi-sel

Pour le pesto maison :

- 2 bouquets de basilic
- 6cl d'huile d'olive
- 4cl d'huile d'arachide ou tournesol
- 120g de pignons de pin
- 60g de parmesan
- 30g d'emmental
- 2 gousses d'ail
- Sel & poivre

1. Préparer le pesto : mixer l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte granuleuse.
2. Faire fondre une noisette de beurre dans la galetière et déposer délicatement la galette.
3. La garnir d'une cuillère à soupe de pesto, de quelques rondelles de fromage de chèvre, des tomates coupées en dés et assaisonnées au vinaigre de framboise.
4. Une fois que les ingrédients ont un peu fondu, rabattre les bords de la galette et la mettre sur une assiette.
5. Poser quelques noix et la roquette sur le dessus, décorer avec quelques brins de ciboulette et de tomates en dés. À déguster sur le champ.

T'AS LE LOOK COCO

INGRÉDIENTS *(pour 4 pers.)* :

- 500g de chocolat blanc
- 80g de lait concentré
- 80g de lait de coco
- 150g de noix de coco râpée
- 150g de noix de cajou torréfiée

1. Faire fondre le chocolat blanc, y incorporer le lait concentré et le lait de coco.
2. Verser dans un moule à financier la crème de chocolat blanc, y ajouter les noix de cajou concassées.
3. Bloquer les moules au frigo pour obtenir une barre de chocolat blanc noix de coco, noix de cajou.
4. Couper les fraises en deux ou quatre, les assaisonner légèrement avec du sucre roux bio.
5. Ajouter du lait de coco aux fraises juste avant le dressage, bien mélanger.
6. Dressage : une fois la crêpe chaude, la replier en deux. Au centre, placer la barre chocolatée, ajouter quelques morceaux de fraises assaisonnées, refermer, bien beurrer la crêpe, et servir avec une petite chantilly maison.

Youenn Allano
Chef de la Crêperie de Youenn à Langueux

BAIE DE SAINT-BRIEUC, TERRE DE GOURMANDISES

La Baie de Saint-Brieuc est non seulement une destination où la diversité des produits de la mer et de la terre est propice à l'inspiration des chefs, elle est aussi la terre d'inspiration de nombreux chocolatiers, pâtissiers et boulangers aux savoir-faire reconnus.

La pâtisserie, une tradition bretonne

L'histoire de la pâtisserie en Baie de Saint-Brieuc est intimement liée à son histoire maritime. Du XVe au XVIIIe siècle, les bretons partaient en mer pour pêcher la morue, d'abord au large des Terre-Neuvas (Amérique) puis en Islande. Pour ces longs voyages, la préparation du bateau était importante. Il fallait réfléchir aux cargaisons de nourriture : celles-ci devaient tenir plus de 6 mois. On se rendit vite compte que les biscuits et gâteaux bretons étaient bien appréciés. Ces biscuits secs de longue conservation avaient également une valeur nutritive considérable et permettaient aux pêcheurs de reprendre des forces, elles étaient connues sous le nom de **« galettes de la mer »**. Dans la Baie de Saint-Brieuc, quelques pâtissiers-boulangers étaient installés dans les ports fournissant ainsi les marins. L'arrêt de la pêche ne stoppa pas pour autant la production. Ces biscuits font désormais partis de la tradition et se vendent comme souvenir.

Des savoir-faire récompensés

Au détour d'une rue, sur une devanture, une boulangerie affiche réaliser le meilleur croissant des Côtes d'Armor. Ici, les boulangers, pâtissiers et chocolatiers ont à cœur le travail bien fait. Il suffit de regarder le palmarès impressionnant des artisans de la Baie de Saint-Brieuc.

Sébastien Rousseau, boulanger du **Choux a Lié** (à Ploeuc) et sa seconde place pour le meilleur kouign amann de Bretagne en 2019.

Johann Dubois, chocolatier briochin, a obtenu la médaille d'or du Club des Croqueurs de Chocolat (l'équivalent du guide Michelin) en 2014. Nul besoin d'aller très loin, pour trouver l'excellence. Elle se situe ici, à chaque coin de rue.

Une terre d'inspiration

Dans les boutiques de la Baie de Saint-Brieuc, on trouve aisément des douceurs aux noms évocateurs : Le Grand Léjon, du nom d'un voilier traditionnel briochin, est une savoureuse alliance de ganache chocolat caramel au beurre salé et d'un praliné amandes et crumble de sarrasin. Bréhat, île mythique de la Baie, un chocolat caramel passion abricot. Fleur de sel, sablé breton, miel de sarrasin, fraise bio de Bretagne, pommes, poires, parfument et agrémentent régulièrement les desserts proposés dans les vitrines. Certains industriels comme la **Biscuiterie Brieuc** s'inspirent d'autres produits phares pour leur réalisation à l'exemple de la « Noix de Saint-Jacques au chocolat », petit biscuit moelleux au caramel beurre salé et au chocolat dont la forme rappelle la noix de la coquille du même nom.

POURQUOI EN BRETAGNE LE BEURRE EST-IL SALÉ ?

En 1343, le roi Philippe VI de Valois généralise la gabelle (impôt) sur le sel partout en France. Ainsi le sel devient une denrée de luxe que seules les familles aisées peuvent s'offrir. A cette époque, la Bretagne n'est pas encore rattachée au royaume de France. Le sel était alors utilisé pour ses vertus de conservation, notamment pour le beurre. Lorsque la Bretagne devint française, elle exigea que ses privilèges restent inchangés. La gabelle ne lui a donc pas été appliquée.

La formation au cœur de l'excellence

Au Centre de Formation des Apprentis de Ploufragan, les formateurs sont des professionnels impliqués dans le respect de ces savoir-faire.

Les apprentis boulangers ont le privilège d'être formés par Sylvain Herviaux qui porte fièrement son col bleu-blanc-rouge, rappelant sa distinction de « Meilleur Ouvrier de France ». Dans le laboratoire d'à côté, des élèves se préparent au championnat de France des desserts. En 2017, l'un des élèves, Damien Gendron, y a été classé 2nd, après avoir été formé par Didier Piquet, trois fois lauréat. Ce pâtissier à l'imagination débordante a réalisé des merveilles sucrées pour l'attendu Rock'n Toques. La Cité du Goût et des Saveurs, intégrée à la Chambre des Métiers, rend accessible ces connaissances et passions : en décembre 2019, Bouche Baie invitait les flâneurs des Champs à des ateliers, démonstrations et dégustations auprès de chefs.

Des artisans engagés

L'exemple le plus probant de l'engagement des artisans est celui de **Rock'n Toques.** Ce collectif rassemble chaque année des chefs, restaurateurs, cavistes ou encore pâtissiers pour proposer à petit prix une gastronomie de rue aux festivaliers d'Art Rock. Ils les régalent grâce à leurs créations aux milles saveurs bretonnes : tuile de sarrasin soufflé au yuzu pour l'un, coque meringuée aux éclats de fraise pour l'autre ou encore noisettes caramélisées à la fleur de sel.

Néanmoins c'est au quotidien et dans chacune de leurs actions que les pâtissiers mettent en lumière leur territoire. Ainsi, **Serge Abalain** propose chaque année une collection de fèves valorisant Saint-Brieuc. En 2019, les grands événements sont à l'honneur : Art Rock, Rock'n Toques, la Traversée de la Baie, chaque manifestation phare a sa fève.

LE CRUMBLE AUX POMMES

INGRÉDIENTS *(pour 6 pers.)* **:**

- 800g de pommes Golden
- 30g de beurre
- 300g de coulis de caramel Brieuc
- 300g de palets bretons Brieuc
- 1 gousse de vanille

1. Eplucher et épépiner les pommes puis les couper en gros cubes.
2. Faire fondre le beurre dans une poêle et faire revenir les pommes.
3. Ajouter le coulis de caramel Brieuc et poursuivre la cuisson 7min en remuant.
4. Fendre la gousse et ajouter les grains.
5. Mixer les palets bretons Brieuc en pâte sableuse.
6. Disposer les pommes caramel dans des ramequins et saupoudrer de crumble au palet breton.
7. Enfourner 20min à 180° thermostat 6.
8. Servir chaud avec une boule de glace à la vanille.

Biscuiterie caramèlerie Brieuc
à Saint-Brieuc et Yffiniac

SERGE ABALAIN
SAINT-BRIEUC

LE SAINT-HONORÉ

INGRÉDIENTS :

La crème pâtissière :

• 1 gousse de vanille
• 1 œuf entier et deux jaunes d'œufs
• 1/2 litre de lait • 90g de sucre
• 45g de farine • 60g de beurre

La pâte à choux :

• 125ml d'eau • 125ml de lait
• 5g de sel et sucre • 110g de beurre
• 5 œufs • 150g de farine
• Crème d'amande • 30g de beurre
• 30g d'amandes • 1 œuf
• 30g de sucre semoule

Le sablé breton :

• 100g de beurre • 2 pincées de sel
• 8g de levure • 2 jaunes d'oeufs
• 130g de farine • 20g de fécule de pomme de terres

La chantilly :

• 300g de crème 35% de matière grasse
• 100g de mascarpone • 30g de sucre
• 1 gousse de vanille

SERGE ABALAIN

Onze années passées à travailler dans des restaurants étoilés et plusieurs séjours gastronomiques à travers le monde ont donné au chef pâtissier Serge Abalain le goût de la haute gastronomie. En 2015, il ouvre sa propre chocolaterie-pâtisserie au cœur de Saint-Brieuc. La même année, il remporte le Trophée de bronze au concours du meilleur kouign-amann de Bretagne 2016.

Abalain Chocolaterie Pâtisserie
7 rue Glais-Bizoin 22000 Saint-Brieuc
02 96 33 32 63 | abalain-chocolatier.com

La crème pâtissière :

1. Fendre la gousse de vanille en deux, récolter les grains avec la lame d'un couteau.
2. Chauffer le lait dans une casserole avec la vanille.
3. Incorporer œufs, farine et sucre dans un saladier, mélanger.
4. Incorporer le lait chaud infusé à la vanille à part du feu.
5. Porter le tout à ébullition.
6. Retirer la gousse de vanille et ajouter le beurre en fin de cuisson.
7. Verser la crème pâtissière sur de la cellophane étalée sur le plan, rabattre pour réserver au frais.

La pâte à choux :

1. Porter à ébullition le lait, l'eau, le sel, le sucre et le beurre.
2. Ajouter la farine tamisée hors du feu.
3. Remettre sur le feu, dessécher.
4. Débarrasser dans la cuve d'un batteur, travailler quelques minutes avant d'incorporer les œufs légèrement battus.
5. Insérer la pâte à choux dans une poche à douille.
6. Déposer par noisettes sur une plaque légèrement graissée.
7. Dorer en déposant le beurre fondu au pinceau sur les petits choux.
8. Enfourner 40mn à 150°, ne pas ouvrir pendant la cuisson.

Le sablé breton :

1. Crémer au batteur le beurre pommade, le sucre et le sel.
2. Ajouter les jaunes d'œufs.
3. Ajouter la farine tamisée et la levure, mélanger.
4. Etaler le mélange sur du papier sulfurisé, entre deux feuilles.
5. Détailler la pâte et étaler à environ 5mm d'épaisseur.
6. Enfourner 20mn à 150°.
7. Déposer une fine couche de crème d'amande réalisée en amont.
8. Enfourner 12 min.

La chantilly :

1. Monter tous les ingrédients bien froids ensemble.
2. Fouetter la crème pâtissière préparée en amont sortie du frais.
3. Insérer la moitié de cette préparation chantilly à la moitié de la crème pâtissière pour obtenir une crème légère.
4. Ainsi on obtient 3 textures : crème pâtissière, crème légère et chantilly.

Le montage du Saint-Honoré :

1. Emplir les choux de crème pâtissière à l'aide de la douille.
2. Glacer la tête des choux dans du caramel.
3. Etaler successivement les deux types de crèmes, la pâtissière et l'alléger sur le sablé.
4. Surmonter de chantilly.
5. Disposer les choux sur le sablé, tout autour.

MON CHOUCHOUX

INGRÉDIENTS :

(pour 14 petits gâteaux de 120g)

Pâte à choux :

- 125g de lait
- Sel
- 2,5g de sucre
- 110g de beurre
- 140g de farine
- 225g d'œuf (soit environ quatre)

Ganache montée au thé earl grey :

- 400g de crème liquide 35% de matière grasse
- 2 feuilles de gélatine de 2,02g
- 2 Sachet de thé Earl Grey
- 90g de chocolat blanc

Fond des choux :

- Prévoir un pot de confiture fruits rouges

Pour la ganache montée : (à préparer la veille).

1. Chauffer la crème et faire bouillir le thé.
2. Incorporer la gélatine humidifiée dans l'eau froide préalablement et bien essorée.
3. Attendre 20 minutes puis mixer avec le chocolat blanc.
4. Réserver au frais jusqu'au lendemain.

Pour le craquelin :

1. Mélanger le beurre mou à température ambiante avec la cassonade et la farine.
2. Abaisser à 3 mm entre deux feuilles de papier sulfurisé et laisser prendre au froid.
3. Découper à l'aide d'un emporte-pièce de la taille de vos choux.
4. Porter à ébullition l'eau et le lait, ajouter une pincée de sel et le beurre coupé en petits morceaux. Incorporer la farine en dehors du feu, puis replacer sans cesser de remuer.
5. Dessécher la pâte à choux pendant une à deux minutes, sortir du feu et verser dans un saladier en ajoutant les œufs un à un.
6. Coucher les choux de 3 cm de diamètre environ, poser votre craquelin pris au froid sur le chou.
7. Enfourner dans un four à 200° pendant 20 minutes.
8. Les placer à refroidir sur une grille.

Pour le montage du dessert :

1. Monter la ganache au thé Earl Grey et insérer dans une poche à douille cannelée. Réserver.
2. Couper le sommet du chou et disposer un peu de confiture fruits rouges dans le fond.
3. Ajouter la crème issue de la poche à douille cannelée de façon harmonieuse.
4. Pour finir, replacer le couvercle du chou et dresser sur une assiette. Saupoudrer de sucre glace.

GWENAËL LAVIGNE

Le restaurant Ô Saveurs de Marine et Gwenaël Lavigne est un univers raffiné et chaleureux. Une salle à la décoration contemporaine et épurée qui invite à s'installer pour un instant gourmand. Dans ce paradis du goût, le chef révèle sa générosité et son inventivité. C'est une véritable effervescence pour les papilles que proposent les plats savoureux et de qualité de Ô Saveurs. Une belle expérience culinaire dans le respect des traditions gastronomiques françaises.

Ô Saveurs
10 rue Jules Ferry 22000 Saint-Brieuc
02 96 94 05 34 | osaveurs-restaurant.com

PIONNIER DE LA GASTRONOMIE EN MUSIQUE

ROCK'N TOQUES

Savoureux mélange de gastronomie, de musique live et de street-food, Rock'n Toques est né en 2008 d'une volonté collective d'offrir une restauration de qualité aux 70 000 festivaliers d'Art Rock, chaque week-end de Pentecôte.

La brigade la plus rock de l'Ouest vous donne rendez-vous à Saint-Brieuc. Un événement à ne pas manquer ! Installé chaque année au cœur du village du Festival Art Rock, Rock'n Toques donne des airs de cuisine géante au centre-ville de Saint-Brieuc.

Les origines d'un défi fou

Depuis 2008, le collectif Rock'n Toques, pionnier de la gastronomie en musique, propose un délicieux menu en cinq services déjantés agrémentés de duos inédits. **Musique et gastronomie :** une recette savoureuse imaginée par le collectif Rock'n Toques pendant le festival Art Rock. Du vendredi soir au dimanche soir du week-end de la Pentecôte, ils concoctent des recettes de street-food inédites sous les yeux du public. En accès libre au village du Festival Art Rock en plein centre de Saint-Brieuc, la brigade la plus rock de l'Ouest cuisine de 11h30 à 22h30 au son de la musique jouée par les artistes du métro. Avec les années, le collectif s'est étoffé. Des cavistes, des pâtissiers, des artisans crêpiers et d'autres chefs sont venus grossir ses rangs. En 2019, 16 000 portions ont été servies sur les 3 jours du festival. Soit 500 à 1 000 portions par chef et par service.

20

C'est le nombre de chefs et leur brigade qui se relaient sur cinq services

Festival durable

A l'origine, l'idée semble un peu folle, mais elle fait son chemin chez quatre chefs du territoire, dont trois étoilés et l'Office de Tourisme. Ils décident ensemble de relever ce défi : **offrir à des festivaliers** l'opportunité exceptionnelle **de manger gastronomique**. Il s'agit, à l'époque, du premier festival à se lancer dans l'aventure.

Quatorze ans plus tard, ces mêmes chefs sont toujours engagés à partager leur savoir-faire, à valoriser la gastronomie de la baie en emmenant avec eux les producteurs de la Baie de Saint-Brieuc et autres partenaires locaux. Des circuits courts, une exigence de prix accessibles pour le public et aujourd'hui l'engagement de tout mettre en œuvre pour limiter le gaspillage, et satisfaire au mieux les demandes de restauration des festivaliers.

Au-delà de l'utilisation de contenants recyclables ou réutilisables, les membres du collectif Rock'n Toques et l'Office de Tourisme de la Baie de Saint-Brieuc ont particulièrement à cœur de proposer un événement éco-responsable, en créant une véritable chaîne de recyclage locale, et en proposant d'autres alternatives pour les contenants et verres dans une démarche durable visant à bannir le plastique.

ROCK'N TOQUES, UN COLLECTIF RÉCOMPENSÉ

Victoire de la Bretagne 2016 dans la catégorie gastronomie
Meilleure offre culinaire de festival en 2018 (prix Atabula)

Duos et quatre-mains

De la scène à la cuisine, il n'y a qu'un pas ! Chaque année, un artiste du festival est invité à rejoindre un chef derrière les fourneaux. Avant Charlie Winston en 2019, Camille, Julien Doré, Joey Starr, Izia, et Gaëtan Roussel se sont associés à Nicolas Adam, chef étoilé de la Vieille Tour pour imaginer une recette.

D'autres duos se créent avec les chefs, au gré de leurs rencontres : l'ancien entraîneur de l'équipe d'En Avant Guingamp, une association avec l'ADAPEI, travaillant avec les personnes en situation de handicap, des MOF (Meilleurs Ouvriers de France) ou des chefs doublement étoilés. Les festivaliers se rappellent encore du quatre-mains avec Alexandre Bourdas, du SaQaNa d'Honfleur, restaurant doublement étoilé, ou avec Pierre Caillet, MOF et chef étoilé. Pour son concept original, le collectif a été récompensé à de multiples reprises.

Afin de conclure en beauté, le service du dimanche midi, dernier jour du festival, est consacré au brunch. De quoi se remettre tout doucement du Festival Art Rock...

ROCK'N TOQUES
MODE D'EMPLOI

Au cœur de Saint-Brieuc

Durant le festival Art Rock, chaque week-end de la Pentecôte. Rendez-vous sous le chapiteau du village Rock'n Toques, face à la scène des musiciens du métro.

Au menu

- Plat : 8 €
- Dessert et p'tit creux : 4 €
- Boisson : 3 €
- Brunch du dimanche : 17 € *(+ 1€ de consigne de verre)*

Billetterie

- En ligne sur **rockntoques.fr**
- À l'accueil de l'Office de Tourisme, 2 quater rue des Lycéens Martyrs à Saint-Brieuc, en amont et pendant le festival.
- Au chalet Rock'n Toques du village Art Rock, pendant le festival.

Les tickets sont valables tous les jours, midi et soir, selon les stocks disponibles.

Un événement co-organisé avec Art Rock par

L'OFFICE DE TOURISME
DE LA BAIE DE SAINT-BRIEUC

Rock'n TOQUES

ILS EN PARLENT !

QUOTIDIEN PARIS

Du local, du bio et du végan pour dévorer la musique cet été.

MADAME FIGARO CUISINE

On n'hésite plus entre concert et food party. On fonce à Saint-Brieuc !

DANSMACUIZINE.COM

Tout plaquer et partir vivre à Saint-Brieuc. Parce qu'à Art Rock, il y a un truc cool qui s'appelle Rock'n Toques ! Des petits plats mitonnés par des chefs en écoutant de la musique.

VSD

Rock'n iode.
Une street food de haut vol, aux accents bretons et à petit prix.

PORTDATTACHE.BZH

Toqués, de la tête aux pieds !
Rock'n Toques, sûrement le seul endroit à la portée de tous où il est possible de manger comme au restaurant en plein festival !

LE TÉLÉGRAMME

Rock'n Toques, la recette du succès.

PORTDATTACHE.BZH

La brigade la plus rock de l'Ouest à régaler les festivaliers d'Art Rock pendant trois jours, à coup de créations culinaires et de duos chef/artistes.

TOUSLESFESTIVALS.FR

Si vos tympans et vos papilles ne font qu'un, vous ne pourrez passer à côté du menu de Rock'n Toques.

@rockntoques **rockntoques.fr**

PANIER D'IDÉES GARNI DE PRODUITS LOCAUX BIEN D'ICI !

PIQUE-NIQUE 100% BAIE

1 Petits cookies salés
Flavie's & Co
Dans les épiceries, fromageries, supermarchés et cinémas

2 Cidre artisanal
Le P'tit Fausset
Dans les restaurants, crêperies et épiceries fines

3 Sablés au sarrasin
Biscuiterie Brieuc
Saint-Brieuc

4 Huîtres de Paimpol ou Fréhel
du marché de Saint-Brieuc

5 Feuilleté au seigle
Boulangerie
Au Levain Briochin
Saint-Brieuc

6 Glaces artisanales
Eric Elien
Au comptoir des glaces
Trégueux

7 Fromages des Côtes d'Armor
Fromagerie de la Poste
Saint-Brieuc

8 Crêpes
sur nos marchés

9 Galette saucisse
sur nos marchés

10 Kouign Amann primé
Boulangerie Choux à Lié
Ploeuc L'Hermitage

VISITES CHEZ
LES PRODUCTEURS

En visitant une entreprise, c'est l'économie locale et ses acteurs passionnés que vous rencontrez. Les ressources sont ici maritimes, agricoles, agro-alimentaires, et les savoir-faire nombreux. Visitez une brasserie artisanale, une exploitation mytilicole ou encore une cidrerie. Rentrez dans l'intimité de ces entreprises pour découvrir tous leurs secrets.

RETROUVEZ LES DATES DES VISITES SUR
baiedesaintbrieuc.com
renseignements auprès de vos points d'accueil

Par l'Office de Tourisme

LA BROSSERIE D'ART LÉONARD

Saint-Brieuc, ville de tradition brossière depuis plus d'un siècle, ouvre les portes d'une de ses usines au grand public. A suivre dans ces ateliers, étape par étape, l'assemblage minutieux de différents pinceaux fins vendus dans le monde entier aux spécialistes Beaux-Arts et aux grandes marques de cosmétique.

BISCUITERIE CARAMÈLERIE CONFITURERIE BRIEUC

Les biscuits, spécialités au caramel, confibreizh, gâteaux bretons dont le fameux kouign amann ou le palet breton, sont fabriqués ici dans la plus pure des traditions de la biscuiterie bretonne, au beurre salé au sel de Guérande.

LES PLANTES AROMATIQUES DE LÉGUROMAT

Une trentaine d'herbes aromatiques, cultivées sur 25 ha et ramassées à la main en Baie de Saint-Brieuc. Vos sens seront sollicités : saurez-vous reconnaître le cerfeuil, le basilic pourpre, la menthe poivrée et la mélisse citron ?

Autres visites

Graine de Breton
Découverte de l'atelier de Yoann et Nathalie, torréfacteurs d'alternatives bretonnes. Une multitude de recettes : l'Orgé, le malt d'orge torréfié, le Sobacha, l'infusion de sarrasin.

Spiruline d'Armor
Découverte du mode de production atypique de la spiruline, petite algue bleue, et ses vertus pendant la dégustation.

Micro-brasserie la Guernouillette
Découverte de l'atelier d'une micro-brasserie de Saint-Brieuc. Blanches, blondes, dorées, ambrées, rousses, brunes, noires... On y brasse plus de 30 recettes de bières traditionnelles.

Producteur de poiré Kermorgann
Découverte de l'entreprise familiale, productrice de Poiré et de champagne de poire depuis 5 générations.
Visite du domaine agricole : des poiriers centenaires au bâtiment de production.

Brasserie Uncle
La brasserie Uncle propose de faire découvrir ses recettes d'inspiration anglo-saxonne à partir d'une quinzaine de houblons et d'une dizaine de malts d'orge et de blé.

Parcs à moules de la baie - Myti'bus
Découverte des secrets de production de la moule de bouchot et du métier de mytiliculteur, de l'entretien des pieux jusqu'au conditionnement à bord du Myti'bus.

Le Panier Iodé
Au départ de la cale de Jospinet, découverte du parcours des mytiliculteurs de la baie à bord d'une betteravière spécialement aménagée.

Aire de réparation navale du port du Légué
Découverte du site d'entretien du port du Légué (élévateurs à bateaux, aires de traitement des eaux de carénage et cabine de peinture).

Ma Kibell - Fabrication artisanale de cosmétiques
Découverte du processus complet de fabrication des cosmétiques, huiles, savons depuis les matières premières et leurs vertus, en passant par la saponification et le conditionnement.

la Savonnerie d'Armor
Visite commentée de l'atelier de fabrication et découverte des secrets de fabrication de ces savons cosmétiques bretons délicatement parfumés.

INFOS
PRATIQUES

Pour organiser votre prochain séjour, Rendez-vous dans nos Offices de Tourisme

- **Saint-Brieuc**
  2 quater rue des Lycéens Martyrs
  02 96 33 32 50 - info@baiedesaintbrieuc.com
- **Quintin**
  6 place 1830
  02 96 74 01 51 - quintin@baiedesaintbrieuc.com

Venir en Baie de Saint-Brieuc

TGV Atlantique
2h13 de Paris

TER Bretagne BreizhGo
Gratuité pour les enfants de moins de 12 ans accompagnés d'une personne payante
(jusqu'à 4 enfants gratuits par personne payante).
Des tarifs spécialement créés pour les jeunes ainsi que pour les groupes.
Retrouvez toutes les informations sur le site :
ter.sncf.com/bretagne

en Voiture
RN 12 (4 voies sans péage)
- 1h00 de Rennes (100 km)
- 1h30 de Brest (150 km)
- 2h00 de Nantes (200 km)
- 4h30 de Paris (450 km)

en Car
- Flixbus et Blablabus depuis la Gare Sud-Robien de Saint-Brieuc.
- BreizhGo propose 7 lignes pour relier Saint-Brieuc.

à Pied
En parcourant le GR®34 et le Tro Breizh

en Vélo
Sur la Vélomaritime® et l'EV8

Baie de
SAINT-BRIEUC
TOURISME
PAIMPOL
CAP FRÉHEL
BREST
ST-MALO
ST-BRIEUC
QUIMPER
RENNES
VANNES
1H30
45 min
45 min
1H00
1H45
1H00
1H30
SAINT-QUAY PORTRIEUX
BINIC ÉTABLES-SUR-MER
SAINT-BRIEUC
ERQUY
PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ
MILLION
LAMBALLE
MONCONTOUR
JUGON-LES-LACS
CAP FRÉHEL
CAP D'ERQUY
V4
V8
DINAN
RENNES

Rock'n TOQUES

Week-end de la Pentecôte

Saint-Brieuc
(22)

Meilleure offre culinaire de festival *

* Arabula 2018

FESTIVAL ARTROCK

Baie de SAINT-BRIEUC TOURISME

rockntoques.fr