

La Vendée
Entre Mer et Vie



Jeanine Stievenard

Entre Mer et Vie

Éditions EDILIVRE APARIS
Collection Coup de cœur
93200 Saint-Denis– 2010

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS Collection Coup de cœur

175, boulevard Anatole France, 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 - Fax : 01 41 62 14 50 - mail : actualites@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-81213-748-8

Dépôt légal : Septembre 2010

© Edilivre Éditions APARIS, 2010

Sommaire

Saveurs du terroir

Le pain à la pomme de terre	27
Os à moelle grillés à la fleur de sel	28
Tarte fine de sardines	29
Homard aux morilles.....	31
Homard aux pommes de terre et au caviar	33
Turbot rôti en croûte d'herbes et aux cèpes	35
Bonnottes de Noirmoutier aux algues et crème aigrette au caviar	37
Bar de ligne de Noirmoutier.....	39
Bar rôti à la duxelline d'huîtres.....	40
Farci poitevin.....	42
Betterave rouge à la Poitevine.....	43
Sauté de pommes de terre aux épinards et aux pruneaux	44
Poulet rôti, pommes canailles à la fleur de sel	45
Cake à la fleur de sel et gingembre confit	46

Fromentine

Toasts apéritifs à la fleur de sel	51
Velouté de pommes de terre primeurs, à l'anguille fumée, chantilly de raifort	52
Omelette aux huîtres.....	53
Jambon aux herbes.....	54
Tourte de pommes de terre primeurs de Noirmoutier...	55
Thon frais aux petits pois.....	57
La chaudrée.....	58
La potée aux moquettes	59

Beauvoir-sur-Mer

Les Vendéennes.....	63
Soupe au chou et à la crème	64
Soupe de poisson de Beauvoir-sur-Mer.....	65
Ragoût de moules	66
La mouclade	67
Mille-feuille de jambon de Vendée, courgettes, chèvre	68
Le tourteau fromagé.....	69
Poulet à la crème.....	70
Compote d'oie	71
Ragoût d'oie au chou	72
Lièvre à la vendéenne	73
Magret au beurre rouge.....	75
Gâteau au miel du Poitou.....	77
Clafoutis poitevin	78

Challans

Vin de noix	81
Cuillères apéritives de foie gras aux poires	82
Noix de Saint-Jacques, galettes de pommes de terre de Noirmoutier et coulis de persil	83
Petits dômes de filet de morue aux pommes de terre de Noirmoutier et lentilles vertes du Puy	84
Homard grillé à l'estragon.....	86
Homard en salmis.....	88
Poularde sautée vendéenne.....	90
Canard de Challans à l'orange.....	91
Caneton braisé poitevin.....	92
Les Tourtisseaux	94

La Roche-sur-Yon

Vin de noix	100
Menu d'un des restaurants à la Roche-sur-Yon	101
Homard grillé sauce à la crème	104
Homard ou langoustine à la nage	105
Caneton vendéen aux pommes et oranges.....	106
Perdrix aux choux.....	108
Croquette fondante, confiture de pommes de terre à la Trouspinette.....	109
Accompagnement poires et bonnottes de Noirmoutier	112
Minestrone glacé de bonnottes de Noirmoutier à l'aubergine et au beurre d'algues.....	113

Brochettes de ris de veau, pommes de terre de Noirmoutier au lard, râpé de truffes.....	115
--	-----

La Tranche-sur-Mer

Marbré de ris de veau au foie gras.....	123
Omelette à la salicorne	125
Croustillant de civet de lumas, réduction de Barbinière rouge	126
Tartelettes de pommes de terre primeurs au lard.....	128
Salade de pommes de terre au flétan fumé et Saint-Jacques poêlées	129
Tartine vendéenne à la confiture de framboises	130
Crème brûlée au kamok	131

Saint-Gilles-Croix-de-Vie

Rillettes de sardines de Saint-Gilles-Croix-de-Vie.....	137
Feuilletés au chèvre chaud au miel et au thym	138
Foie gras de canard aux petits légumes	139
Suprême de volaille au jus de truffe	140
Huîtres chaudes de la Guittière aux échalotes des conches	142
Homard grillé au beurre de crustacés	143
Homard à l'armoricaine.....	145
Gigot d'agneau mer et vie aux mogettes de Vendée	146
Grenadins de veau à la sauge et aux mogettes de Vendée	148
Duo de thon et salicornes des marais.....	149
Rata de Françoise.....	150

Bouchées feuilletées aux anchois	151
Filet de bœuf en feuille de chou	152
Tarte aux poires et aux noix	153

L'île d'Yeu

Haricots secs ou moquettes	159
Tartelette croustillante de mizotte et de jambon cru de Vendée	160
Brioche vendéenne	161
Rillettes de la mer	163
Homard au champagne	164
Homard grillé sauce à la crème	165
Soufflé de homard	166
Tarte des noces : tartes aux pruneaux	168
Caramels à la fleur de sel	170

Saint-Jean-de-Monts

Potée vendéenne aux choux	173
Biftecks à la poitevine	175
Escalopes de foie gras poêlées, chutney de pommes	177
Préfou	179
Poularde au blanc	180
Brochet aux champignons	181
Carpe farcie	182
Soufflé à l'angélique	183
Liqueur d'angélique	184
Tarte chocolat café	185
Poire pochée à la bergamote	186

Les Sables-d'Olonne

Le punch du Poitou.....	191
Toast de pain de seigle à la moelle et aux truffes	192
Soupe de poissons en croûte feuilletée	194
Galette terre mer	196
Pommes de terre de Noirmoutier et Saint-Jacques en douceur d'herbes de Provence	197
Homard à la normande	198
Homard à la diable.....	199
Gigot de lotte au romarin fricassée de bonnottes de Noirmoutier au beurre demi-sel	201
Parmentier de queue de bœuf et pommes de terre primeurs sauce morilles.....	203
Petites tourtes de faisan au foie gras.....	204
Gaufre vendéenne façon grand-mère.....	206
Poires des Sables-d'Olonne	207
Gâteau aux pommes.....	208
Gâteau de riz à la confiture d'angélique	209

*« Pays grave mais toujours prêt à survivre.
Pays taciturne, mais qui réserve au visiteur
attentif l'enchantement de mille voix.
Pays secret, mais volontiers disposé aux
confidences. »*

Louis Chaigne

La Vendée n'est pas une province, comme on a parfois tendance à le croire, mais un morceau du Poitou qui comprend la Vienne, les Deux-Sèvres.

La majeure partie du département est formée par cette immense plaine côtière, avec le marais du nord et celui du sud, ou Marais poitevin, son immense façade sur l'Atlantique, sa guirlande de plage (la Tranche, les Sables-d'Olonne, Saint-Gilles-Croix-de-Vie, Saint-Jean-de-Monts, et ses îles d'Yeu et de Noirmoutier).

La gastronomie en Poitou

Le Poitou n'est pas seulement la terre sublime des cathédrales romanes et des monastères moyenâgeux, c'est un pays où l'on mange copieusement et solidement.

Les volailles abondent : poulets, dindons, oies blanches, canards.

Les campagnes regorgent de gibier.

En Vendée, grâce à son immense façade sur la mer, on trouve tous les coquillages et crustacés de l'Atlantique.

Le tourteau fromager est une spécialité pâtissière qu'il faut connaître et qu'on apprécie toujours.

L'Angélique de Niort et la liqueur d'angélique jouissent à bon droit d'une très bonne renommée.

Les spécialités : le petit salé aux choux, les rillauds et les fressures de Parthenay, le brochet de Thouars braisé, la friture de tanches du Marais poitevin, le poulet sauté niortais (aux pommes de terre et oignons rouges de Niort), la poularde de Bressuire aux truffes.

La cuisine française se compose surtout de cuisines régionales. Et c'est ce qui fait le charme d'un voyage gastronomique à travers la France.

La Vendée gastronomique est peu connue parce qu'elle n'est pas bruyante et s'est souvent laissé adopter par les régions limitrophes (le canard nantais, les moules de Charron, etc.)

Ici la cuisine est honnête, nourrissante et parfumée. Elle est à la fois poitevine, un peu nantaise, un peu charentaise, mais elle n'en a pas moins une personnalité.

Elle est surtout familiale, campagnarde, et aussi parfois « cuisine salle à manger », elle se compose uniquement de produits du pays, sans importations, ni assaisonnements compliqués ; le vrai luxe est dans le soin apporté aux préparations.

Les spécialités sont copieuses :

D'abord les soupes : aux châtaignes, au potiron, et la soupe aux choux, choux blancs, choux verts, piochons (brocolis). Ce n'est pas un hasard si les Vendéens sont « des ventres à choux ».

Les hors-d'œuvre : artichauts, cerneaux, piochons.

Les fruits de mer : langoustines, palourdes, bouquets, huîtres, homards, langoustes, moules.

Poissons : sardines, poissons bleus (maquereaux), soles, mulets de l'île d'Yeu, cotriade, thons, carpes et brochets.

Grenouilles du marais et escargots.

Viandes : Bressuire et Parthenay sont les plus importants marchés de bestiaux, chevreaux, jambon, canard des marais de Challans (qu'on dit nantais), poule du bocage.

Gibiers : lapins, bécasses, tous les gibiers d'eau, cailles, alouettes, et surtout les lièvres à la royale.

Légumes : pommes de terre de Noirmoutier, moquette du marais, le far ou farci de jottes et puis les choux.

Fromages : caillebotte, crémée, chabichou.

Desserts : galette paquade, gouguenioche.

Fruits : prunes, pommes, noix de Caillère.

Boisson : cidre, poiré, muscadet, gros plant, brétignolles.

Les portes de l'île

Le pont et le gois

L'île d'Her, premier nom de Noirmoutier

Au début de notre ère probablement, l'effondrement du sol de la baie de Bourgneuf donne naissance à l'île d'Her, premier nom de Noirmoutier. L'île fut habitée par les Romains et les Gallo-Romains ; on a mis à jour, les traces d'une ancienne villa romaine.

Plus tard, la jonction dunaire avec l'îlot de Barbâtre, puis les dépôts d'alluvions lui donnèrent son contour actuel. Mais l'histoire commence vraiment avec l'arrivée sur l'île, vers 674, du moine saint Philibert qui va encourager les insulaires à mettre le sol de l'île en valeur (marais salants, agriculture, moulins à vent). Il mourra 10 ans plus tard après avoir accompli l'essentiel de sa tâche et laissé, semble-t-il, une île relativement prospère et pacifique.

L'époque la plus animée fut certainement la révolution

En effet, elle fut envahie tour à tour par les royalistes et les républicains, au point qu'elle changea quatre fois de mains entre 1793 et janvier 1794, non sans avoir coûté beaucoup de sang et de larmes. L'armée de la République aura le dernier mot. Plus de 1 500 soldats vendéens seront exécutés en quelques jours et l'île deviendra la prison de la Vendée. L'épopée monastique et la période de la grande histoire sont révolues. Les Noirmoutrins, libres, vont pouvoir entreprendre de grandes tâches, dont l'urgence n'a d'égal que l'importance : la défense contre la mer,

la fixation des dunes, la poursuite des dessèchements, l'aménagement du gois, la construction des routes... L'agriculture, la pêche, la culture du sel se développent. L'île de Noirmoutier prend son envol.

On peut également accéder sur l'île par le « **Passage du Gois** », mais attention seulement à marée basse. Le mot « gois » vient de la déformation du mot « goiser » qui signifie en patois : marcher en mouillant ses sabots. Le passage du Gois est un site naturel. Il forme une ligne brisée de 4 150 kilomètres, en trois tronçons de longueur à peu près égale.

Profitant d'un climat exceptionnellement doux et d'un air salé, la pomme de terre de l'île de Noirmoutier pousse dans une terre sablonneuse, baignée par les embruns. Elle est comme un petit fruit doré et juteux.

On la préfère en « grenaille », c'est-à-dire grosse comme un pouce, arrachée depuis peu, frottée sous l'eau et revenue dans du beurre...

Elle est plantée à la Chandeleur, à la main sur un lit de goémon, pour être récoltée 90 jours : le premier samedi de mai appelé aussi le jour de la BONNOTE !

Sur l'île, les producteurs, quant à eux, ont l'habitude de fêter ça à leur manière : autour de grandes tables dressées, avec chansons de pays, sardines grillées, bonnottes et tout ce qui va avec...

Sel marin et salicorne...

Cet or blanc est récolté artisanalement, dans le respect de 1 600 ans de tradition car la nature reste reine et maîtresse des lieux.

On récolte 1 500 tonnes de sel dans une année « moyenne » même si les derniers crus ont été nettement plus abondants.

L'eau de mer circule dans un réseau de canaux et de bassins minutieusement entretenus, jusqu'à « l'œillet » (petit bassin d'eau de mer créé par le saunier, où se dépose le sel).

Les marais salants offrent une palette de produits naturels.

Le gros sel : sel marin tiré de l'œillet, qui s'utilise pour l'eau de cuisson, les salaisons, les recettes en croûte de sel.

Le sel fin : gros sel séché et broyé, il assaisonne et relève les goûts des plats.

La fleur de sel : nectar du marais, c'est le sel des grands chefs. Elle trône sur la table, on la saupoudre en pincée, sur les légumes, viandes et poissons.

La salicorne : plante herbacée poussant exclusivement sur les terrains salés, elle est conservée le plus souvent dans une marinade. Elle est surtout utilisée comme un condiment, mais on peut la consommer fraîche, cuite à la vapeur.

Les poissons de l'île...

Aux premières heures du jour, le port de l'Herbaudière résonne déjà de bruits de bacs que l'on traîne, des cris. Il est 6 h 30 et les bateaux mettent leur pêche « à la vente » : bars de ligne, soles, dorades et rougets côtoient homards, langoustes, araignées ou tourteaux hauts en couleur.

Huîtres et coquillages...

À Noirmoutier l'huître grandit en milieu naturel, soit dans la baie de Beauvoir, soit directement dans l'océan.

Le « Naissain » constitué des larves est implanté en mer. Plus tard, les petites huîtres seront placées en poches, posées sur des tables d'élevages, bien alignées. Au gré des marées, les tables se découvrent.

En fin de cycle, elles séjournent dans des claires, marais alimentés en eau de mer, où elles gagnent en rondeur et en finesse.

Les huîtres de pleine : issues directement des parcs.

Les fines de claire : qui ont séjourné dans les parcs pour s'arrondir encore et assouplir leurs saveurs.

Les spéciales claires : ce sont les fines de claire qui séjournent deux fois plus longtemps en bassin pour prendre encore plus de chair, leur saveur devenant très douce.

Elles ont parfois une couleur vert émeraude, donnée par un phytoplancton, contenu dans les claires à certaines périodes de l'année.

Saveurs du terroir

L'île de Noirmoutier abrite un trésor, particulièrement apprécié par ceux qui aiment les bonnes choses de la vie, des gourmets. Ce trésor, à base d'authenticité et de savoir-faire, est composé de mille saveurs extraites des produits du terroir : celles des pommes de terre primeurs, cultivée, ici dans du goémon, celles de coquillages, de poissons ; pêchés ou élevés, là sur nos rivages, en prime une pincée de fleur de sel de Noirmoutier, produite dans les marais.

Le tout est servi à la table avec gastronomie et cuisine de qualité.

Le pain à la pomme de terre

Pour 6 personnes :

*250 g de farine + pour le plan de travail,
110 g de flocons de pommes de terre, 5 g de sel,
2 pincées de gros sel, 5 g de sucre, ¼ l d'eau,
10 g de levure de boulanger, 20 ml d'huile.*

Préparation :

Cette recette se fait au robot.

Délayer la levure dans 50 ml d'eau tiède sucrée et laisser gonfler 5 minutes.

Mélanger la farine, les flocons de purée et le sel. Rajouter la levure puis le reste de l'eau tiède progressivement.

Pétrir 5 à 10 minutes sur le plan de travail fariné.

Étaler la pâte (1 cm d'épaisseur) sur une plaque allant au four (recouverte de papier de cuisson ou graissée). Recouvrir d'un linge propre et laisser lever 1 heure dans un endroit tiède ; près d'un radiateur, à feu très doux...

Au bout d'une heure, passer sur la pâte l'huile au pinceau. On peut dessiner des formes au couteau. Parsemer de gros sel.

Cuire dans un four préchauffé à 210 °C, chaleur tournante si possible pendant 20 minutes.

Piquer avec un couteau : quand la lame ressort sèche, le pain est cuit.

Os à moelle grillés à la fleur de sel

Pour 4 personnes :

*4 os à moelle de bœuf, de la fleur de sel de Guérande,
2 tranches de pain grillé, salade verte.*

Préparation :

Saupoudrer la fleur de sel directement sur les os dans un plat allant au four.

Préchauffer le four à 230 °C et faire cuire les os pendant 20 à 25 minutes.

Dresser les 4 assiettes, accompagner d'une salade et de pain grillé.

Astuce de Jeanine : pour éviter que la moelle ne coule dans le plat, il est préférable de saler en tout début de cuisson, des deux côtés.

Tarte fine de sardines

Pour 4 personnes :

400 g de pâte feuilletée, 6 tomates, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 oignons, 1 échalote, 10 g de beurre doux, 1 brindille de thym frais, 4 filets d'anchois, 10 cl de crème, 10 filets de sardines, 20 g de moutarde, 50 g d'olives noires, 50 g de parmesan, sel, poivre, huile de basilic, 6 cuillères d'huile d'olive, 8 feuilles de basilic, 3 gousses d'ail, sel, poivre.

Préparation :

Monder les tomates, les couper en quartiers, les épépiner. Les ranger dans un plat du four sans les superposer, les assaisonner et les arroser l'huile d'olive. Enfourner le plat 1 heure à 1 h 30 (les tomates doivent être confites).

Pendant ce temps, éplucher et hacher les oignons et l'échalote.

Dans une poêle, faire chauffer le beurre et 1 cuillère à soupe d'huile, y déposer le thym. Ajouter 2 tomates confites et les filets d'anchois préalablement coupés en petits morceaux. Verser la crème. Poivrer et cuire à feu doux jusqu'à évaporation de la crème. Laisser refroidir et retirer le thym.

Préchauffer le four à 190 °C.

Pour l'huile de basilic :

Laver le basilic. Éplucher, dégermer et laver l'ail.

Placer dans un bol d'un mixeur, le basilic, l'ail et l'huile d'olive. Assaisonner et mixer.

Étaler la pâte feuilletée, la couvrir de moutarde, de purée d'anchois jusqu'à 1 cm des bords. Badigeonner ce centimètre restant d'huile de basilic. Placer harmonieusement sur la tarte les filets de sardines, le reste de tomates séchées et les olives. Enfourner et cuire 15 à 20 minutes.

Servir aussitôt.

Homard aux morilles

Pour 4 personnes :

*2 homards bien vivants, fumet de poisson,
500 g d'arêtes et têtes de poissons, 1 oignon,
quelques tiges de persil, sel, poivre, ¼ de l de vin
blanc sec,*

*¼ de l d'eau, une noisette de beurre, une noisette de
farine, julienne de légumes : 1 blanc de poireau,
1 carotte, 1 morceau de céleri, 30 g de beurre,
50 g de morilles séchées.*

Pour la cuisson : beurre, huile, 1 petit verre d'armagnac, ¼ de l de vin blanc, sel, poivre, 2 dl de crème fraîche.

Préparation du fumet :

Mettre les parures de poisson avec l'oignon émincé et l'assaisonnement dans une casserole. Couvrir d'eau et de vin blanc, amener lentement à ébullition et laisser mijoter pendant 1 h 30. Passer au chinois, laisser réduire environ à ¼ de l. Lier alors le fumet en incorporant la noisette de beurre maniée avec la farine en fouettant au fouet la sauce.

Préparation de la julienne :

Émincer en julienne (c'est-à-dire en bâtonnets) le poireau, la carotte et le céleri, et faire fondre le tout très doucement dans le beurre sans laisser prendre couleur. Avant de commencer la cuisson du homard, laver soigneusement les morilles, puis les faire gonfler 30 minutes dans l'eau froide.

Couper le homard vivant en tronçons. Prélever les parties crémeuses de l'intérieur. Les malaxer avec le même volume de beurre de façon à obtenir une pommade verte et bien lisse. Garder ce beurre de homard en attente. Faire sauter les morceaux de homard dans un mélange de beurre et d'huile à feu pas trop vif, car si la carapace brûle un peu le homard prend un goût d'amertume et la recette est ratée. Remuer sans arrêt les morceaux pendant cette opération. Quand la carapace a uniformément rougi, arroser d'alcool et flamber, mouiller de vin blanc pendant 4 à 5 minutes, le liquide doit réduire.

Joindre à ce moment 2 dl de fumet de poisson préparé et la crème fraîche. Laisser mijoter 10 à 12 minutes à petit feu.

Pendant ce temps, égoutter les morilles et les mettre dans une casserole.

Étirer ensuite les morceaux de homard sur le plat de service chauffé. Passer la sauce à travers un chinois au-dessus de la casserole où sont les morilles en pressant bien. Laisser chauffer 5 minutes.

Incorporer alors le beurre de homard réservé en fouettant, ce beurre va rougir en cuisant et donner une couleur appétissante à la sauce.

Homard aux pommes de terre et au caviar

Pour 4 personnes :

2 homards de 900 g, 4 pommes de terre, 2 stigmates de safran, 200 g de beurre, 100 g de crème montée en chantilly, 80 g de caviar, 200 g de fumet de poisson, paprika, 2 cl de vodka.

Préparation :

Séparer les queues, les têtes, les pinces des homards. Plonger le tout dans de l'eau bouillante salée pendant 4 minutes. Décortiquer les queues et les pinces, réserver.

Concasser les 2 têtes et les mettre dans un plat avec 200 g de beurre pendant 1 heure au four chaud, pour obtenir un beurre de homard.

Tailler les pommes de terre en rondelles de 2 cm d'épaisseur, les faire cuire dans le fumet de poisson avec les stigmates de safran.

Couper les queues de homards en tronçons, les passer dans le beurre de homard. Fouetter la crème avec une pincée de paprika et 2 cl de vodka. Ajouter le caviar.

Au centre d'une assiette, déposer dans un cercle de 10 cm de diamètre une couche de pommes de terre,

puis les tronçons de homard, puis la crème au caviar. Renouveler une fois le montage. Mettre les pinces sur les côtés. Passer sous le gril, ajouter des petits traits de beurre de homard avant de servir.

Turbot rôti en croûte d'herbes et aux cèpes

Pour 4 personnes :

*4 filets de turbot de 170 g, 500 g de cèpes frais,
5 g de romarin haché, 5 g de cumin en poudre,
1 cuillère à soupe de parmesan râpé, 2 échalotes,
50 g de mie de pain fraîche.*

Pour la croûte : 2 cuillères à soupe de persil haché.

Préparation :

Séparer les pieds des têtes des cèpes.

Détailler les pieds en brunoise, émincer les têtes.

Faire suer à l'huile d'olive la brunoise de pieds de cèpes, l'égoutter et récupérer le jus.

Dans le même récipient, faire suer deux échalotes ciselées, adjoindre la brunoise de cèpes et 2 cl de crème fleurette, ajouter une pointe d'ail haché, assaisonner à votre goût.

Passer au robot tous les éléments de la croûte.

Crémer le jus de cèpes, le réduire et mettre à point.

Saisir à l'huile d'olive très chaude les filets de turbots, côté peau les recouvrir de la croûte d'herbes et finir la cuisson au four.

Poêler les têtes de cèpes émincées.

Sur 4 assiettes chaudes, partager la brunoise de cèpes, poser sur le poisson.

Saucer autour et disposer les têtes de cèpes poêlées en tranches autour du filet.

Bonnottes de Noirmoutier aux algues et crème aigrette au caviar

Pour 4 personnes :

*12 bonnottes de Noirmoutier, 20 g d'algues dulse,
20 g de caviar d'Aquitaine, 1 dl de champagne,
1 dl de fumet de poisson, 250 g de beurre salé,
ciboulette, 1 verre de vin blanc, crème réduite,
4 dl de crème liquide, 100 g de coques, 1 échalote
ciselée, 40 g de crème épaisse, citron, sel, poivre.*

Préparation :

Dessabler les coques en trempant dans de l'eau froide renouvelée pendant 2 heures.

Les cuire à couvert avec le vin blanc. Les décoquiller quand elles s'ouvrent, réserver dans le jus de cuisson.

Faire suer l'échalote dans le beurre, déglacer au champagne le fumet de poisson et le jus des coques, réduire, mouiller à la crème liquide, réduire d' $\frac{1}{3}$. Retirer du feu.

Ajouter la crème épaisse, chinoiser, ajouter le jus de citron.

Confire les bonnottes dans le beurre salé, additionner d'algues. Égoutter.

Tailler en biseau, napper de crème réduite où l'on a intégré le caviar.

Décorer avec la ciboulette et les coques.

Bar de ligne de Noirmoutier

Pour 4 personnes :

*4 pavés de bar de ligne, 2 petites aubergines,
asperges vertes, tomates confites, fèves, artichauts
poivrades, olives noires, huile d'argan, huile d'olive,
jus de citron, estragon et coriandre frais,
fleur de sel et poivre du moulin.*

Pour 4 personnes :

Couper les aubergines dans le sens de la longueur, cuire au four avec un filet d'huile d'olive, thym, sel, poivre.

Cuire tous les légumes.

Confectionner la vinaigrette avec l'huile d'argan, le jus de citron, l'estragon et la coriandre.

Cuire au four avec un filet d'huile olive les pavés de bar entre 5 et 8 minutes, selon la taille.

Farcir les aubergines avec les légumes, finir avec la fleur de sel et le poivre du moulin.

Bar rôti à la duxelline d'huîtres

Pour 4 personnes :

*4 filets de bar, 250 g de champignons de Paris,
16 huîtres, 4 pommes de terre, 2 échalotes,
200 g de beurre, 60 g de crème fraîche épaisse,
150 g de salicorne, 4 feuilles de basilic, sel, poivre.*

Préparation :

Faire lever en filet les bars par votre poissonnier. Laver et cuire les pommes de terre à l'eau salée, puis égoutter, réserver. Nettoyer les champignons de Paris, les laver rapidement, les éponger et les hacher finement en ajoutant 2 belles échalotes hachées. Faire chauffer 1 grosse noix de beurre dans une poêle et mettre à revenir le hachis à feu vif pour évaporer l'eau des champignons. Saler, poivrer.

Ouvrir les huîtres dans une casserole avec un fond de vin blanc, récupérer l'eau de cuisson, la réserver. Hacher les huîtres et les incorporer à la duxelline en fin de cuisson.

Ajouter deux cuillères à soupe de crème épaisse et faire réduire quelques secondes.

Réserver au chaud. Mettre les bars à cuire au four chaud avec une noix de beurre salé et la salicorne égouttée dans une sauteuse.

En même temps faire réduire de moitié le jus d'huîtres avec le jus d' $\frac{1}{2}$ citron et 4 feuilles de basilic hachées. Y incorporer 200 g de beurre doux en petits dès tout en fouettant. Dresser la duxelline et poser le bar dessus.

Farci poitevin

Pour 6 personnes :

*1 gros chou vert, 1 botte de blettes, 1 batavia,
1 kg de lardons fumés, 12 œufs,
ail, persil, sel et poivre.*

Préparation :

Dans un grand saladier, hacher finement le chou, les blettes et la batavia.

Incorporer les 12 œufs, les lardons fumés crus, le sel et le poivre, le persil et mélanger avec les mains, c'est plus facile.

Avant, ils mettaient la préparation dans des feuilles de choux en forme de boule, ensuite dans un filet à farci. Ils faisaient cuire le tout au court-bouillon environ 4 heures, certains le mangeaient froid, d'autres chaud.

Betterave rouge à la poitevine

Pour 6 personnes :

*1 kg de betteraves rouges, 4 oignons jaunes,
80 g de beurre, 2 cuillères à soupe de farine tamisée,
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, 15 g de sel fin,
5 g de poivre moulu.*

Préparation :

Éplucher les betteraves et les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Peler les oignons, les émincer.

Faire fondre dans une sauteuse le beurre, ajouter les oignons, les mélanger et les faire cuire à feu moyen en tournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils blondissent et deviennent fondants.

Saler et poivrer.

Saupoudrer de farine, bien mélanger et laisser cuire encore doucement pour obtenir une consistance veloutée.

Délayer avec une ou deux cuillères d'eau si la sauce est trop épaisse. Ajouter les betteraves.

Bien les mélanger pour les recouvrir de sauce.

Laisser cuire pendant 3 à 4 minutes toujours à feu doux.

Verser le vinaigre, mélanger, retirer aussitôt du feu et servir aussitôt.