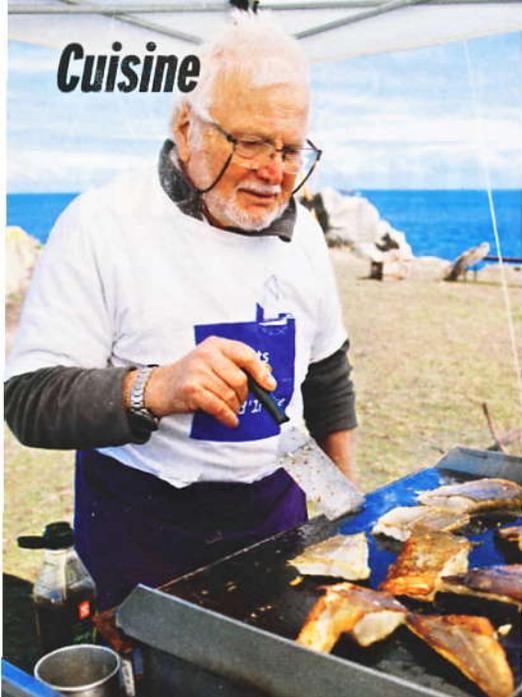


Cuisine



# AVEC JULIE

## les régions ont bon goût !

Embarquez pour une balade gourmande sur l'île de Sein (Finistère) avec Julie Andrieu et son émission "les Carnets de Julie. Grand format", diffusée lundi dernier sur France 3. Avec elle, découvrez les recettes locales oubliées, remises au goût du jour par des cuisiniers amateurs.



Jack Briois (en haut à g.), propriétaire du vieux gréement le Minahouët, prépare pour l'équipe du poisson à la plancha. Ci-contre, Julie Andrieu avec Luc Cesvet, boulanger à Pont-Croix, qui lui a livré les secrets du kouign-amann.





## Maquereaux marinés au vin blanc de Yann Kersalé

Pour 12 personnes - Préparation : 30 min  
Repos : 45 min - Marinade : 48 h

- 12 maquereaux moyens • 4 carottes • 2 oignons • 2 clous de girofle
- quelques piments oiseaux • 1 grand verre de vinaigre d'alcool blanc
- 1 verre de vin blanc • thym • laurier • huile d'olive • gros sel, poivre

• Coupez la tête des maquereaux et passez le couteau sous les nageoires latérales pour lever les filets en longeant l'arête centrale. • Rincez tous les filets et recouvrez-les d'une fine couche de gros sel. Laissez reposer au frais pendant 45 min. • Passez les filets sous l'eau, puis taillez-les en deux dans le sens de la longueur. • Profitez-en pour retirer la fine bande d'arêtes au centre (avec une pince à épiler, c'est plus facile). • Réservez. • Pelez et émincez les oignons et les carottes. • Déposez une poignée de ces ingrédients dans le fond d'un plat à gratin. • Ajoutez les 2 clous de girofle, 1 piment, donnez quelques tours de moulin à poivre et recouvrez d'une couche de maquereau. • Recommencez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. • Versez le vin blanc et le vinaigre. Le liquide doit à peine recouvrir les filets. • Tassez bien. • Parsemez de 1 cuil. à soupe de thym et déposez du laurier. • Arrosez d'un filet d'huile d'olive, protégez avec du film alimentaire et laissez mariner 48 h au frais.

**YANN préconise de mettre les maquereaux dans le congélateur 48 h pour éviter tout risque sanitaire (le conseil vaut pour tous les poissons crus).**



## Kouign-amann au blé noir de Luc Cesvet

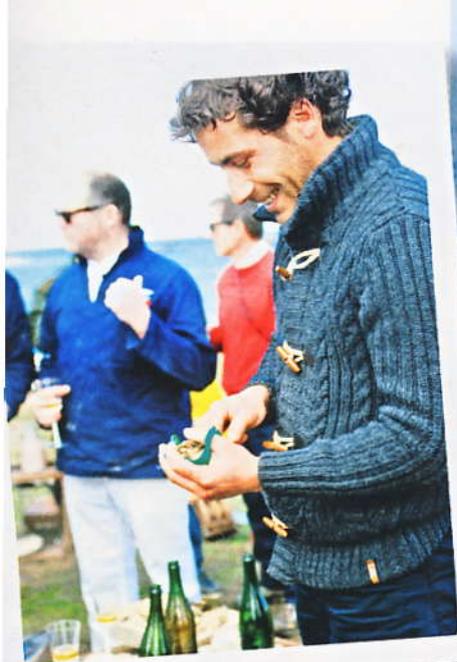
Pour 6 personnes

Préparation : 20 min - Repos : 1 h 30 - Cuisson : 40 min

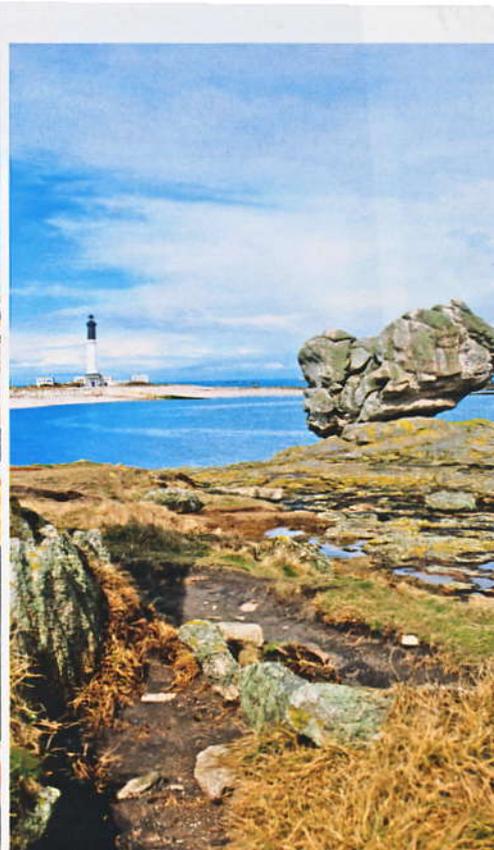
- 150 g de farine de blé T65 bio • 50 g de farine de sarrasin
- 3 g de levure fraîche de boulanger • 200 g de beurre demi-sel
- 180 g de sucre + 1 poignée sur le dessus • 4 g de sel fin

• Diluez la levure dans 110 ml d'eau à température ambiante. Dans la cuve d'un batteur ou à la main, mélangez les farines, puis ajoutez l'eau avec la levure, et commencez à pétrir doucement (ou à vitesse lente). Une fois la pâte formée, ajoutez le sel. • Pétrissez 5 min ou jusqu'à ce que la pâte ne colle plus à vos mains. • Laissez « pousser » 1 h 30 dans la cuve couverte d'un torchon à température ambiante. Sortez le beurre du réfrigérateur. • Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). • Tapez votre beurre pour en faire une plaque carrée de 20 cm env. • Déposez la pâte sur le plan de travail et étalez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en un disque de 30 cm de diamètre env. • Déposez le beurre au centre, versez le sucre sur le beurre et rabattez les quatre côtés de la pâte pour recouvrir le tout. • Étalez la pâte au rouleau pour former un rectangle, repliez les extrémités vers le centre, puis repliez encore une fois la pâte sur elle-même. • Tournez la pâte d'un quart de tour et procédez de la même façon. • Étalez la pâte sur un diamètre de 20 cm env. • Retournez la pâte et déposez-la au centre d'un moule de même taille garni de papier sulfurisé. • Saupoudrez d'une poignée de sucre. • Enfouissez sur une grille dans le bas du four et laissez cuire 40 min. • Laissez refroidir complètement avant de servir. • Accompagnez de jus de pomme ou d'une bolée de cidre.

**LE CONSEIL DE JULIE** Commandez la farine bio du moulin de Keriolet, à Beuzec-Cap-Sizun, écrasée à la meule. Elle est très riche en germe de blé et en nutriments, et c'est une farine 100 % française.



*L'ostréiculteur Guillaume Le Marrec (ci-dessus), Ambroise Menou, le médecin de l'île et de nombreux producteurs locaux entourent Julie Andrieu pour le pique-nique au Meneï, sur l'île de Sein.*



## Agneau à la cuillère de Didier Guillon

Pour 8 personnes - Préparation : 40 min - Cuisson : 5 h 30

• 1 gigot de 2,5 kg désossé avec les os • 1 belle tranche de lard  
• 4 tomates • 4 carottes • 1 dizaine de petits oignons • 3 gousses d'ail • 1 branche de céleri • 2 clous de girofle • 1 litre de bouillon de pot-au-feu • 50 cl de vin blanc sec • 1 bouquet garni • huile • 100 g de farine • sel, poivre en grains • quelques anchois marinés (facultatifs)

• Pelez les oignons. Faites de même avec les carottes et coupez-les en morceaux. • Laissez-les entières si ce sont de jeunes carottes. • Epluchez les tomates, coupez-les en quatre et retirez les pépins. • Coupez la tranche de lard de manière à récupérer la couenne. Taillez le reste en lardons. • Déposez la couenne côté peau vers le haut, dans le fond d'une terrine. • Placez 3 ou 4 anchois au cœur du gigot, si vous choisissez d'en mettre, puis faites revenir le gigot dans une cocotte avec un peu d'huile en le laissant bien dorer sur toutes les faces. • Réservez le gigot doré dans la terrine. • Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). • Mettez les oignons, les lardons et les os dans la cocotte. • Laissez revenir pendant 10 à 15 min, en ajoutant un peu d'huile, jusqu'à ce que l'ensemble soit caramélisé, puis déglacez avec un peu de bouillon. • Versez le tout sur le gigot, ajoutez les carottes, la branche de céleri, les tomates, le bouquet garni, les clous de girofle, 5 ou 6 grains de poivre et l'ail. • Salez légèrement (le bouillon est déjà salé). • Versez le reste du bouillon et le vin blanc. • Lutez la terrine : mélangez 10 cl d'eau et la farine, et faites-en un boudin. • Appliquez-le sur le rebord de la terrine après l'avoir humidifié. • Fermez en pressant le couvercle, tout en prenant soin de vérifier la parfaite étanchéité. • Enfournes pour 5 h de cuisson. • Au moment de servir, avec une grande cuillère, retirez les os et les gousses d'ail.



Retrouvez toutes les recettes de Julie Andrieu sur [femina.fr](http://femina.fr)

Retrouvez **JULIE ANDRIEU** SUR FRANCE 3 dans l'émission "Les Carnets de Julie" tous les samedis à 17 h et sur [france3.fr](http://france3.fr). A revoir sur [pluzz.fr](http://pluzz.fr)



Photos Emanuela Cino