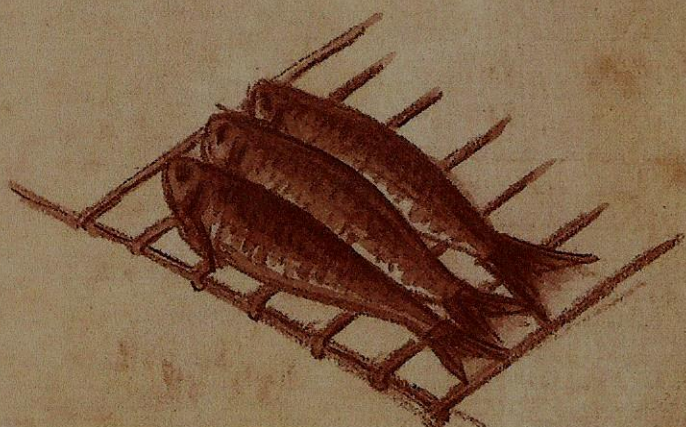


Carnet  
de recettes  
de  
Vendée

A drawing of three fish, likely salmon or trout, laid out on a wooden rack. The rack is made of several thin wooden sticks. The fish are arranged in a row, with their heads to the left and tails to the right. The drawing is done in a simple, sketchy style with brown ink.



*Amuse-ballots*



# Casse-croûte retour des champs



Pour 4 personnes

## Ingrédients

4 andouilles  
de couenne  
(appelée boudine)  
2 pieds de cochon  
fendus en deux

150 g de saindoux  
50 g de sucre  
2 oignons  
2 carottes  
400 g de pommes  
de terre

1 l de vin rouge  
1 l de bouillon  
1 bouquet garni  
Ail  
Sel marin,  
poivre du moulin

\* Fricasser les andouilles de couenne et les pieds de cochon dans le saindoux avec les oignons et les carottes coupés en gros morceaux.

\* Puis ajouter le sucre, l'ail, le bouquet garni, le vin rouge, le bouillon et les pommes de terre coupées en gros dés.

\* Cuire à couvert au four à 150 °C (th. 5) ou sur les braises jusqu'à liaison naturelle de la sauce. Rectifier l'assaisonnement.

*Peut se faire de la même manière avec de la queue ou du jarret de porc.*



# Amuse-goules du Bocage



*Quelques idées d'amuse-bouches bons aussi pour un pique-nique.*

## Ingrédients

1 poignée d'oseille  
2 l d'eau

3 ou 4 pommes de  
terre (selon grosseur)  
15 cl de crème fraîche

Sel, poivre

- \* Tranche épaisse de boudin noir chaude poêlée recouverte de pommes cuites.
- \* Tranche épaisse de boudin blanc poêlée, tartinée de chèvre frais bien poivré.
- \* Morceaux d'échine de goret confits à l'ail, rôtis et servis avec de la confiture d'oignons.
- \* Bouche-ta-goule : 20 g de foie gras mi-cuit fait maison, en bocal, enroulé dans une feuille de chou vert cuit lors de la préparation d'une potée de cochon. Servir froid, façonné en boule.
- \* Fressure de goret sur des tartines grillées frottées de cive.
- \* P'tits grillons croustillants et chauds servis avec de la moutarde.
- \* Tartine de pâté ou rillettes de campagne faits maison et conservés en bocaux.
- \* Tartine beurrée et copeaux de jambon de pays.
- \* Tartines de chèvre frais, assaisonnées avec des grains de sel, du poivre du moulin et des appétits.
- \* « Gressaille » de mogettes ou mi-secs : griller et beurrer du pain de campagne puis graisser avec les mi-secs juste cuits. Bien poivrer. Se mange froid.
- \* « Penet » (panier) de jeunes légumes frais de saison produits en Vendée. Servir à la croque-au-sel des noisettes de melon, des radis, du concombre, des petites tomates, du chou-fleur cru, des fèves, des carottes, des cives, de l'oseille, de la mitraille de l'île cuite à la peau, des pois téléphone, des feuilles d'artichaut.



# Petites anguilles d'été



Pour 4 personnes

## Ingrédients

6 anguilles

- \* Embrocher les anguilles sur des baguettes de bois préalablement trempées dans l'eau.
- \* Faire juste griller sur des sarments de vigne.
- \* Manger avec les doigts.

# Friture d'éperlans de l'estacade



Pour 4 personnes

## Ingrédients

50 cl d'huile arachide  
100 g de farine

400 g de petits  
éperlans juste pêchés  
à la balance

2 têtes d'ail  
Fleur de sel

- \* Faire chauffer l'huile dans laquelle vous aurez ajouté les têtes d'ail coupées dans le sens de la largeur.
- \* Passer les éperlans dans la farine très rapidement.
- \* Lorsque les morceaux d'ail sont dorés, plonger dans la friture jusqu'à coloration. Égoutter sur papier absorbant. Saler à la fleur de sel.
- \* Accompagner d'une bonne sauce tartare faite maison et de tranches de pain bis légèrement grillées.



# Retour de pêche à pied



*Nos côtes offrent de grandes possibilités de pêche à pied, je vous livre ici quelques recettes simples que vous pourrez réaliser à votre retour.*

*Marie Gendron conseille de les déguster sur des tartines de pain de campagne, frottées de cives, avec du beurre demi-sel de Noirmoutier ou de la ciboulette coupée.*

## **Bigorneaux**

- \* Cuire à l'eau de mer en ajoutant juste du poivre de Cayenne, du laurier et du thym.
- \* Démarrer à l'eau froide.
- \* Égoutter à la première ébullition.
- \* Servir tiède.

## **Petites palourdes grises**

- \* Se déguste sur le pouce ou juste passées au four ou au barbecue.

## **Coques**

- \* Bien les laver et les ouvrir simplement à la vapeur.
- \* Se déguste en salade.





### **Berniques**

*Déguster sur le rocher ou en ragoût.*

\* Dans du beurre, faire revenir des échalotes, un morceau de talon de jambon pays coupé en dés, du thym, du laurier, de l'ail. Arroser de muscadet. Faire réduire.

\* Passer juste 1 min les berniques sous le gril. Décoquiller. Ajouter au reste de la préparation.

\* Verser dans un plat de terre. Saupoudrer de persil et de chapelure. Faire dorer.

### **Boucs (petites crevettes grises)**

\* Cuire à l'eau de mer bouillante 1 min avec la même garniture que les bigorneaux.

### **Pétoncles**

\* Faire ouvrir à la vapeur ou au gril ou, mieux, dans un plat posé sur les braises.

\* Servir tiède.

### **Petites moules du Cobb-les-Souzeaux**

*Peuvent se manger froides  
ou chaudes avec de la ciboulette.*

\* Faire juste ouvrir les moules nature.

\* Servir avec des tranches de pain bis grillées tartinées de beurre et de tomates épicées au curry.



# Petites huîtres des Souzeaux



*Ces huîtres se cuisent sur une tuile ayant servi au captage d'un naissain.*

## Pour 6 personnes

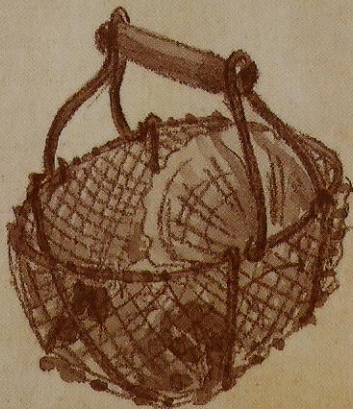
### Ingrédients

3 douzaines d'huîtres  
moyennes  
50 g de persil

200 g de beurre  
demi-sel  
100 g de poudre  
d'amande

2 échalotes  
Poivre du moulin

- \* Mettre du gros sel dans la tuile.
- \* Ouvrir les huîtres. Jeter la première eau puis les disposer sur la tuile.
- \* Mélanger le beurre, le persil, les échalotes, la poudre d'amande. Mixer. Poivrer.
- \* Étaler légèrement sur les huîtres.
- \* Passer au four grille haute ou au barbecue.





# Piques de pruneaux au thon fumé de l'île

Façon Romequin



Pour 6 personnes

## Ingrédients

12 pruneaux  
dénoyautés  
3 cl de vinaigre de vin

120 g de thon fumé  
en dés de 10 g  
100 g de sucre  
en poudre

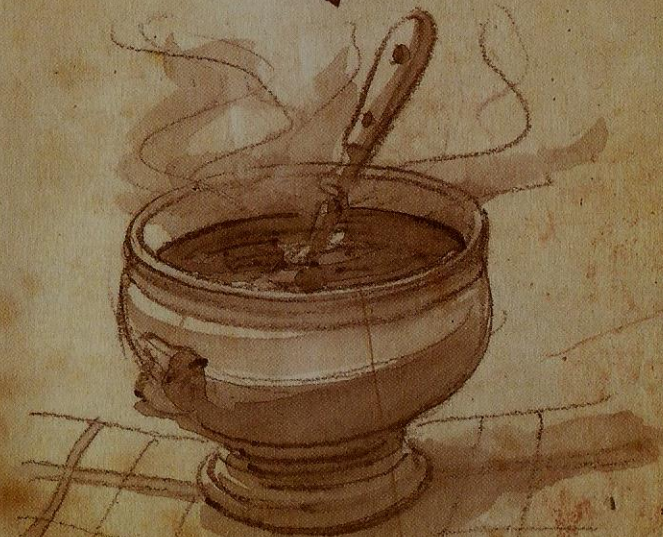
100 g d'amandes  
hachées  
5 cl de vin rouge



- \* Fourrer les pruneaux avec le thon.
- \* Verser dans une poêle le sucre, le vinaigre, puis le vin rouge. Faire réduire jusqu'à caramélisation.
- \* Ajouter les pruneaux 2 min.
- \* Finition : saupoudrer d'amandes hachées.

*Se déguste sur le pouce, pour l'apéritif, avec des piques en bois.*

# Soupes





# Mariée de Vendée

Recette de la mère Cousseau (Chambretau)



## Pour 4 personnes

### Ingrédients

600 g d'oignons jaunes épluchés, coupés finement au robot	20 g de sucre en poudre	2 oignons
100 g de beurre ou saindoux	10 cl de vin blanc de Pissotte	1 carotte
100 g de farine	1 cube de bouillon de poule	Tranches de pain rassis grillées
	1,5 l d'eau	300 g de gruyère râpé
		Poivre du moulin

- \* Faire revenir les oignons coupés finement dans le beurre ou le saindoux, le sucre et six tours de poivre du moulin. Faire roussir.
- \* Ajouter la farine. Verser le vin blanc, le cube de bouillon de poule dilué dans l'eau. Laisser cuire sur feu doux 30 min en remuant.

- \* Rectifier l'assaisonnement qui doit être bien relevé pour la mariée.
- \* Verser la soupe dans « l'pot de chambre » avec les « bijoux de famille » (pour la circonstance : deux oignons et une carotte).
- \* Ajouter les tranches de pain et le gruyère râpé.
- \* Gratiner au four grille haute.

# Piochons de chou vendéen à l'ail



*Les « piochons » sont des têtes de chou boutonnées et cueillies avant qu'elles ne fleurissent (au début du printemps).  
La mizotte est un fromage des prés salés de la baie de l'Aiguillon.*

## Pour 6 personnes

### Ingrédients

2 kg de piochons  
5 gousses d'ail  
épluchées  
150 g de beurre  
demi-sel

500 g de pommes  
de terre coupées  
en gros cubes  
50 cl de lait  
20 cl de crème  
6 tartines de pain

6 petites saucisses  
aux herbes  
Poivre, sel  
6 tranches de mizotte

- \* Équeuter, laver, les piochons. Les blanchir 1 min à l'eau bouillante. Égoutter.
- \* Ajouter sur les piochons l'ail, les pommes de terre, verser le lait et compléter d'eau froide à hauteur des légumes. Poivrer et saler. Cuire 20 min à couvert.
- \* Ajouter le beurre puis la crème liquide. Mixer le tout pendant 5 min.

- \* Servir la soupe très chaude avec des tartines de pain frottées d'ail et une tranche de mizotte rôtie.
- \* Ajouter des petites saucisses aux herbes grillées une fois la soupe servie.



# La « ventre à choux » au jarret de goret

Recette de la mère Chabot (le p'tit bourg des Herbiers)



*Un goret est le nom du cochon en Vendée.*

## Pour 6 personnes

### Ingrédients

1 jarret de cochon salé  
ou fumé, précuit  
1 tête d'ail lavée  
non épluchée

2 kg environ de légumes  
(choisir comme légumes  
dominants : petits choux  
verts, carottes, navets,  
céleri branche, poireaux)

Ail  
Brindilles de thym  
Sel

- \* Placer le jarret dans une Cocotte-Minute avec l'ail et le thym. Couvrir d'eau.
- \* Porter à ébullition pendant 20 min puis ajouter les légumes épluchés et coupés. Attention au sel, vérifier l'assaisonnement. Cuire 20 min.

- \* Servir dans une soupière.
- \* Découper le jarret.
- \* Mettre dans les assiettes des restes de pain bis grillés, frottés de cive puis de fromage de chèvre frais émietté. Verser la soupe.



# Soupe aux châtaignes De La Châtaigneraie

Recette de la famille Pêchereau



Pour 4 personnes

## Ingrédients

100 g de lardons  
demi-sel  
50 g de graisse  
de canard confit

600 g de potimarron  
200 g de châtaignes  
1 cube de bouillon  
de poule  
1 l d'eau

100 g de beurre  
10 cl de crème liquide  
15 g de sel marin

\* Faire bouillir les châtaignes, les éplucher, puis enlever la petite peau encore chaude dans un torchon.

\* Laver, évider, couper le potimarron en huit ou dix morceaux.

\* Mettre de la graisse de canard dans une cocotte. Faire revenir 5 min les lardons à feu vif.

\* Ajouter les châtaignes, puis le potimarron, faire revenir 5 min, puis ajouter le cube de bouillon de poule et l'eau. Cuire à ébullition, à couvert, 15 min.

\* Ajouter le beurre, la crème liquide et mixer 3 min. Passer. Saler.

\* Servir très chaud avec quelques morceaux de châtaigne grillée.





# Soupe du bocage

Recette de la famille des Damnions



Pour 4 personnes

## Ingrédients

6 grosses tomates

bien mûres

Le zeste râpé

d'un demi-citron

20 g de sucre en poudre

2 cl de vinaigre

de vin vieux

10 feuilles de basilic

(ou estragon frais)

1 petit melon bien

mûr

10 feuilles de mélisse

Fleur de sel

Poivre du moulin

\* Mixer les grosses tomates bien mûres avec le zeste de citron, le sucre, les feuilles de basilic ou d'estragon frais, le vinaigre de vieux vin de pays.

\* Rectifier l'assaisonnement avec la fleur de sel et quatre à cinq tours de poivre du moulin.

\* Verser dans une soupière et réserver 15 min au congélateur.

\* Servir avec des dés de melon de la grosseur d'une cuillère à café. Pour la finition, ajouter quelques feuilles de mélisse.



# Potiron à l'œuf de poule cassé



Pour 6 personnes

## Ingrédients

1,5 kg de potiron  
(ou potimarron)  
10 cl de lait

1 cube de bouillon  
de poule  
10 cl de crème liquide  
6 œufs

1 cuillerée à café  
de miel  
Poivre du moulin

\* Laver, évider et couper le potimarron en six à huit morceaux.

\* Mettre les morceaux dans une cocotte. Couvrir avec l'eau dans laquelle vous aurez fait fondre le cube de bouillon de poule. À ébullition, cuire 20 min à couvert.

\* Ensuite, mixer 2 min en ajoutant le lait, la crème liquide, le miel. Faire bouillir 2 min.

\* Rectifier l'assaisonnement selon votre goût.

\* Cuire les œufs à l'eau bouillante 5 min 30 (à consistance d'un œuf mollet) puis refroidir, enlever la coquille et mettre les œufs dans la soupière.

\* Couper un œuf dans chaque assiette pour que le jaune coule et donne son goût. Relever de poivre du moulin.

\* Servir très chaud.

*Peut s'accompagner de crevettes ou lardons, croûtons frits, pluches de cerfeuil.*





# Velouté aux cèpes de Gralas

Recette du chasseur Bolteau



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 kg de cèpes  
150 g de graisse  
de canard confit

1 l d'eau  
1 bouillon cube  
1/2 citron pressé  
20 cl de crème liquide

Tartines grillées  
Gruyère  
Sel marin  
Poivre du moulin

\* Dans une cocotte, faire saisir, vivement, les cèpes coupés dans la graisse de canard confit.

\* Ajouter 1 l d'eau, le jus de citron et le cube de bouillon de poule. Cuire 10 min.

\* Ajouter la crème liquide. Rectifier l'assaisonnement. Mixer 2 à 3 min. Passer.

\* Confectionner de petites tartines grillées graissées de la purée de cèpes de votre passoire et parsemées de gruyère. Faire gratiner au four.

\* Servir sur le velouté très chaud, accompagné de pluches de cerfeuil et d'une poêlée de petits cèpes coupés, frits à la graisse de canard et égouttés sur du papier absorbant.



# Mitrounaie aux cives

Recette du père Canté



Pour 4 personnes

## Ingrédients

20 cives (ciboulette)  
1 l d'eau

10 g de gros sel  
100 g de beurre  
100 g de chèvre frais

Croûtons  
Poivre du moulin

- \* Laver et couper les cives.
- \* Faire bouillir l'eau avec le gros sel marin et trois ou quatre tours de poivre du moulin.
- \* Ajouter les cives. Faire cuire 10 min. Égoutter.
- \* Réduire la cuisson d'un tiers.
- \* Ajouter le beurre. Mixer 2 min.
- \* Verser sur les croûtons grillés, tartinés de fromage de chèvre frais sur lesquels vous aurez disposé au préalable les cives cuites bien poivrées.





# Moules aiguillonaises

Recette du père Renaud



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 l de moules

100 g de beurre doux

10 cl de crème liquide

Le zeste d'un quart  
de citron râpé

10 feuilles de basilic

1 pincée de curry

\* Laver et faire ouvrir les moules très rapidement (5 min), dans une cocotte avec couvercle, avec un peu d'eau. Égoutter. Conserver le jus.

\* Décortiquer complètement et délicatement les moules et les réserver dans un plat sur du papier absorbant, les recouvrir pendant la finition.

\* Après avoir versé le jus dans une casserole, sans y mettre le dépôt de sable, réduire d'un tiers.

\* Ajouter le beurre doux puis la crème, une pincée de curry, le zeste de citron et le basilic. Mixer 1 min. Faire bouillir 1 min. Passer.

\* Mettre les moules dans la soupière puis verser le velouté chaud dessus.

\* Servir avec des croûtons frits et du basilic.

# Soupe de poissons de Notre-Dame-des-Monts



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1,5 kg de lotte, rouget grondin, saint-pierre, merlan, etc.	1 poireau 100 g de persil 400 g de pommes de terre nouvelles	Quelques pistils de safran 20 g de sel marin 6 tours de poivre du moulin
150 g de saindoux 300 g d'ail épluché	1 pointe de couteau de piment de Cayenne	

\* Nettoyer, vider et couper  
les poissons en tronçons.

\* Les assaisonner, les fariner  
et les saisir dans du saindoux  
à la poêle.

\* Dans une cocotte, disposer par  
couches successives, en alternant :  
le poisson, le poireau, les pommes  
de terre non épluchées coupées  
en tranches, un hachis d'ail et  
de persil, le cayenne, le safran,  
le poivre et le sel. Terminer  
par pommes de terre et poireau.

\* Allonger d'eau. Couvrir.  
Porter à ébullition 5 min.

\* Servir très chaud avec  
des croûtons frits.

*La soupe est meilleure si elle est faite  
la veille.*



# Soupe d'étrilles des rochers de la Madeleine

Recette de Marie Gendron



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 kg d'étrilles vivantes  
150 g de gras et de  
couenne de jambon  
2 oignons hachés  
100 g de fenouil  
sauvage

1 tête d'ail  
20 g de sel marin  
5 grosses tomates  
bien mûres  
300 g de blondes de  
Noirmoutier (pommes  
de terre nouvelles)

10 cl de vin de Brem  
blanc  
1 petit piment rouge  
1 pincée de curry

- \* Faire saisir les étrilles vivantes dans une cocotte avec la graisse et la couenne de jambon de pays coupées en morceaux, les oignons hachés, le fenouil, la tête d'ail coupée en deux, les grosses tomates bien mûres coupées, le piment rouge et le curry (ou du safran).
- \* Ajouter le vin, compléter avec de l'eau froide à hauteur des étrilles. Cuire à ébullition 10 min.
- \* Retirer les étrilles et les placer dans un plat de service avec uncouvercle. Maintenir au chaud.

- \* Mixer 4 min le bouillon avec toute sa garniture, le faire réduire de moitié. Le passer.
- \* Rectifier l'assaisonnement en gros sel marin et épices. En arroser les étrilles.
- \* Servir avec les « p'tites blondes Noirmoute » juste cuites à la vapeur.

*Les étrilles se mangent avec les  
doigts avec des tranches de pain frit  
frottées d'ail.*

Desserts  
hors d'œuvre  
et salades





# Rémoulade d'araignée

Recette de Marie Gendron (La Madeleine)



## Pour 4 personnes

### Ingrédients

1 araignée  
ou 1 gros tourteau  
50 g de beurre

400 g de céleri boule  
râpé  
10 cl de crème liquide  
1 jaune d'œuf

1 pincée de curry  
Fleur de sel

### À servir tiède

\* Cuire l'araignée ou le tourteau simplement à l'eau de mer.

Refroidir.

\* Bien décortiquer les chairs et les réserver, couvertes, au froid.

\* Râper le céleri, le faire revenir dans le beurre pendant 3 min, ajouter la crème liquide, le curry, la fleur de sel. Faire réduire puis tiédir.

\* Ajouter le jaune d'œuf puis les chairs décortiquées.

\* Mélanger délicatement et servir dans les coquilles. Gratiner.

### À servir froid

\* Ajouter une bonne mayonnaise maison au curry dans le céleri cru râpé puis les chairs.

\* Mélanger délicatement, servir dans les coquilles, ajouter en finition le corail et du fenouil sauvage bien vert. Rectifier l'assaisonnement.

# Tartines de fèves crues à la croque-au-sel, au jambon et beurre vendéen



Pour 4 personnes

## Ingrédients

4 grosses tartines  
de pain bis  
Beurre

Fèves  
Cerfeuil  
Copeaux de jambon

- \* Beurrer les tartines de pain bis  
juste grillées.
- \* Écosser les fèves au dernier  
moment.

- \* Les placer sur le beurre, avec  
du cerfeuil puis des copeaux de  
jambon.





# Préfou à la fontenaisienne

Recette de la famille Fallourd



*Traditionnellement, dans le sud de la Vendée, on faisait cuire un morceau de pâte à pain aplatie sur une tuile chauffée à la gueule du four, avant de faire cuire le pain. Le but étant de vérifier la température du four.*

*Retiré avant même la coloration de la pâte, le préfou, car c'est ainsi qu'on l'appelait, était frotté d'ail, graissé de beurre, poivré au moulin et mangé encore chaud par le boulanger.*

## Pour 6 personnes

### Ingrédients

1 baguette de pain  
cru chez votre  
boulangier

(ou faire soi-même  
la pâte en la laissant  
lever 1 h)  
200 g de beurre salé

4 gousses d'ail  
Poivre du moulin

- \* Prendre la baguette crue et l'écraser au rouleau. Faire des croisillons sur le dessus à l'aide d'une fourchette.
- \* Mettre sur une plaque et faire cuire la pâte à blanc, au four à 180 °C (th. 6).
- \* Pendant ce temps, passer le beurre, l'ail, le poivre à la Moulinette.

- \* Quand le pain est cuit (il doit rester blanc), le couper dans le sens de la longueur en portefeuille. Le graisser de la préparation beurre-ail. Mettre dans du papier d'aluminium.
- \* Repasser au four au moment de servir et le couper en tranches. Se propose nature à l'apéritif ou, comme depuis quelques années, fourré de queues de langoustine, de lumas, d'anguilles ou d'omelette aux herbes.

# Omelette de restailons du dimanche

Recette du père Henri



## Pour 4 personnes

### Ingrédients

12 œufs

100 g de beurre

Persil ou ciboulette

finement hachés

400 g de restes  
de viande (bœuf,  
mouton, veau,  
poule...)

3 oignons

4 cuillerées à soupe  
d'huile de noix

1 cuillerée à soupe  
de crème fraîche

Sel, poivre

\* Prendre les restes de viande et les détailler en petits morceaux.

\* Mettre le beurre et l'huile dans une poêle sur feu vif.

\* Quand l'huile est chaude, y jeter les morceaux de viande, les herbes et les oignons finement hachés.

\* Faire rissoler le tout, puis verser lentement (tout en tournant) dans les œufs préalablement battus en omelette. Ajouter le sel, le poivre et la crème fraîche.

\* Bien battre et verser dans une poêle fumante dans laquelle il a été remis du beurre et de l'huile de noix.

\* Faire rapidement une omelette à plat en forme de grosse crêpe.



# Omelette aux moules de L'Aiguillon

Recette du père Renaud



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 kg de moules  
8 œufs fermiers

2 cuillerées à soupe  
de ciboulette  
100 g de beurre

- \* Faire ouvrir les moules, nature. Les décoquiller entièrement et les placer sur du papier absorbant.
- \* Faire chauffer le beurre dans une poêle (il doit être mousseux), y verser les œufs battus avec la ciboulette coupée, puis les moules. Il faut que l'omelette reste un peu baveuse.
- \* Démouler sur un plat chaud ou une assiette en la formant ou en la laissant plate.
- \* Servir avec une salade de salicorne fraîche, tendre et croquante.

# Friture de civelles zabelaisienne

Recette de maître Pierre



## Pour 4 personnes

### Ingrédients

400 g de civelles  
50 cl d'huile  
100 g de dés de pain

3 têtes d'ail coupées  
dans la largeur  
100 g de têtes  
de persil

150 g de copeaux de  
jambon à frire (Serrano)  
Fleur de sel

- \* Laver les civelles à l'eau courante. Bien les sécher.
- \* Préparer un bain d'huile avec les têtes d'ail. L'huile doit être très chaude pour saisir les civelles. Les plonger quand l'ail est doré.
- \* Une fois frites, les égoutter sur un papier absorbant. Saler à la fleur de sel.

- \* Ajouter dans l'huile encore chaude les têtes de persil et les croûtons de pain, puis de fins copeaux de jambon de pays que vous ajouterez sur les civelles avant de servir.

*Maître Pierre conseille  
d'accompagner ce plat d'une sauce  
tartare faite maison et de citron.*





# Bouilliture d'anguilles

Recette de la mère Arthus (La Barre-de-Monts)



Pour 4 personnes

## Ingédients

1 anguille de 750 g

1 oignon moyen

350 g de champignons  
de couche

50 g de beurre

10 cl de crème

1/2 bouteille de vin

blanc sec

1/2 verre de cognac

Farine

1 bouquet garni

2 gousses d'ail

Persil

Sel, poivre

\* Dépouiller, préparer  
et tronçonner l'anguille.

\* Fariner copieusement  
les tronçons et les faire revenir  
au beurre avec l'oignon haché,  
sans faire colorer.

\* Verser et enflammer le cognac.  
Mouiller avec le vin blanc.

Ajouter le bouquet garni, l'ail  
haché et les champignons  
émincés. Saler, poivrer.

\* Faire bouillir rapidement puis  
baisser le feu, couvrir et laisser  
cuire très doucement pendant  
20 min.

\* Retirer les tronçons d'anguille  
et les maintenir au chaud dans  
un plat couvert.

\* Faire réduire rapidement  
la cuisson de moitié.

\* Verser la crème fraîche épaisse,  
mélanger à la spatule. Rectifier  
l'assaisonnement.

\* Passer la sauce au chinois et  
la verser sur l'anguille, parsemer  
de persil haché et servir aussitôt.

# *Thon fumé Ogiens, pommes de terre crémeuses*



**Pour 4 personnes**

## **Ingrédients**

400 g de pommes  
de terre nouvelles  
8 fines tranches  
de thon fumé

20 cl de crème liquide  
2 cuillerées à soupe  
de ciboulette  
Fleur de sel  
Poivre du moulin

Tranches de baguette  
de campagne bis ou  
aux graines de sésame

- \* Cuire à la vapeur les pommes de terre avec leur peau.
- \* Les éplucher et les mixer 5 min avec la crème liquide (la consistance doit être crémeuse). Laisser refroidir.
- \* Ajouter la ciboulette coupée finement, la fleur de sel, le poivre du moulin.

- \* En napper le fond bien froid des assiettes et garnir de petites tartines de thon en chiffonnade : poser le thon sur des tranches de baguette légèrement grillées.



# Filets de truite saumonée façon hazengs à l'huile

Recettes secrètes d'Henri Mélaïne, boulanger d'autrefois



Pour 4 personnes

## Ingrédients

400 g de filets de  
truite fumée escalopés  
2 carottes  
2 oignons

Thym  
1 feuille de laurier  
5 baies de genièvre  
10 grains de poivre  
écrasés

Le zeste râpé  
d'un citron  
30 cl d'huile

## La veille

- \* Détailler les filets de truite en escalopes.
- \* Couper en fines rondelles les carottes et les oignons.
- \* Mettre le tout dans un récipient hermétique parsemé du zeste râpé, des grains de poivre, des baies de genièvre, du thym et de la feuille de laurier cassée en trois à quatre morceaux.

\* Arroser avec l'huile.

\* Fermer le récipient et mettre au frais une nuit.

## Le jour même

- \* S'accompagne de pommes de terre tièdes, grâlées ou en robe des champs.

# Salade de mi-secs, pissenlits et lard

*Recettes secrètes d'Henri Mélaïne, boulanger d'autrefois*



## Pour 4 personnes

### Ingrédients

400 g de mi-secs cuits simplement en cocotte	100 g de croûtons 100 g de beurre 1 gousse d'ail	1 cuillerée à soupe de vinaigre de vieux vin de barrique
150 g de lard en dés 4 poignées de pissenlits tendres	4 belles cives 1 cuillerée à soupe d'huile de noix	Sel Poivre du moulin

\* Faire cuire les mi-secs 40 min dans 1 l d'eau froide avec 10 g de sel, 50 g de beurre et une tête d'ail.

\* Mélanger les mi-secs froids avec l'huile et les cives finement coupées. Assaisonner à votre convenance avec du sel et du poivre du moulin.

\* Verser dans le saladier de service.

\* Dorer dans du beurre le lard avec les croûtons et l'ail éclaté.

\* Rouler les pissenlits dans la poêle encore chaude.

\* Mélanger délicatement, ajouter sur les mi-secs.

\* Déglacer votre poêle chaude avec le vinaigre et en arroser la salade.



# Salade de mi-secs au thon



Pour 4 personnes

## Ingrédients

300 g de thon en filets,  
rouge de préférence  
1 zeste râpé de citron  
1 piment rouge frais

10 feuilles de basilic  
1 gousse d'ail  
6 baies de genièvre  
5 cl d'huile  
5 g de fleur de sel

5 g de sucre en poudre  
400 g de mi-secs  
2 grosses tomates  
Oseille ou cives  
Poivre noir

## La veille

\* Mettre à mariner le thon cru coupé en fines tranches avec le zeste râpé, le petit piment rouge coupé, six tours de poivre noir du moulin, les feuilles de basilic, la gousse d'ail éclatée, le genièvre, l'huile, la fleur de sel et le sucre.

\* Couvrir d'un papier film et tenir au froid.

\* Dans deux fois leur volume d'eau, faire cuire les mi-secs avec deux grosses tomates bien mûres. Assaisonner.

## Le jour même

\* Une heure avant de servir, égoutter les mi-secs puis les dresser dans un plat bien froid.

\* Mixer le jus avec de l'oseille fraîche ou des cives. En arroser les mi-secs.

\* Garnir le plat avec les fines tranches de thon roulées.

# Salicorne en salade aux copeaux de foie gras



Pour 4 personnes

## Ingrédients

200 g de foie gras  
mi-cuit, en fines  
tranches  
1/2 citron

400 g de salicorne  
tendre de pleine saison  
5 g de sucre en poudre  
1 cuillerée à café  
d'huile

Poivre du moulin  
Pluches de cerfeuil

\* Laver à grande eau la salicorne bien tendre. La mettre à cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur environ 3 min (il faut qu'elle reste un peu croquante). Égoutter.

\* Mixer le jus du demi-citron, le sucre, l'huile et le poivre du moulin.

\* Dresser la salicorne dans un plat, ajouter des fines tranches de foie gras mi-cuit, le zeste râpé du demi-citron, le cerfeuil. Poivrer.

\* Servir bien frais.





# Salade de salicorne aux moules de bouchot



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 kg de moules

400 g de salicorne

tendre de pleine saison

2 cives

Poivre du moulin

\* Même cuisson et préparation de la salicorne que page 36.  
\* Faire ouvrir les moules à la vapeur. Les décortiquer entièrement.

\* Ciseler les cives. Poivrer. Ajouter en mélangeant délicatement à la salicorne.

# Salicorne façon haricots verts sautés



Pour 4 personnes

## Ingrédients

400 g de salicorne

tendre de pleine saison

200 g de pignons

Beurre

\* Même principe de cuisson que page 36.  
\* Poêler 200 g de pignons au beurre noisette, ajouter la salicorne.

\* Servir avec un préfeu fourré d'agneau rôti.

# Fricassée de lumas

Recette d'une Catalane, F. Pozo, exilée à Maillezais



## Pour 4 personnes

### Ingrédients

100 escargots	2 oignons hachés	100 g de poudre d'amande
Vinaigre d'alcool	1 poivron rouge	50 g de chapelure
Gros sel	1 poivron vert	50 g de noisettes hachées
1 tête d'ail	1 piment rouge	Thym
250 g de jambon de montagne	d'Espelette	Laurier
	500 g de tomates	
	10 cl de vin blanc	

- \* Laver les escargots au vinaigre et au sel. Puis les rincer et les égoutter.
- \* Les blanchir 10 min à l'eau froide avec une tête d'ail et un bouquet de thym. Égoutter.
- \* Tailler le jambon de montagne et son gras en petits dés.
- \* Dans un plat en terre, faire revenir le jambon et son gras, les gros oignons hachés, les poivrons coupés en dés, le petit piment rouge.
- \* Ajouter les tomates bien mûres coupées et le thym frais. Faire revenir le tout.
- \* Ajouter le vin blanc. Faire cuire 10 min.
- \* Ajouter les escargots. Cuire 40 min.
- \* Saupoudrer de la poudre d'amande mélangée à la chapelure et aux noisettes hachées.
- \* Faire dorer au four.



# Cuisses de grenouille De Lauzy

De la Venise verte de Nieul



Pour 4 personnes

## Ingrédients

32 belles cuisses de  
grenouille fraîches  
calibrées  
100 g de farine

Le zeste râpé  
d'un citron  
100 g de beurre  
2 cuillerées à soupe  
de persil haché

4 gousses d'ail  
100 g de poudre  
d'amande  
Fleur de sel  
Poivre du moulin

\* Vous procurer des cuisses de grenouille fraîches (chez le père Arthus, par exemple). Les assaisonner avec le sel, le poivre, la moitié du zeste râpé. Passer légèrement dans la farine.

\* Faire chauffer une poêle avec une bonne grosse noix de beurre fermier mousseux.

\* Ajouter les cuisses de grenouille. Cuire doucement (attention, le beurre ne doit pas brûler).

\* Tout en donnant une couleur noisette aux cuisses, ajouter en fin de cuisson l'ail, le persil haché, la poudre d'amande et le reste de zeste râpé.

\* Verser dans un plat. Passer au four en surveillant. Et déguster avec les doigts...

*Vous pouvez parsemer les cuisses avec une botte de cresson blanchie, refroidie, pressée et coupée en petits morceaux.*



# « Pataques », pommes de terre cuites au diable



*Le diable est un ustensile culinaire en terre allant sur les braises permettant de cuire sans eau. On peut y cuire aussi des châtaignes. Il s'accommode bien à la cuisson au four traditionnel.*

## Pour 4 personnes

### Ingrédients

1 kg de pommes  
de terre moyennes  
Ciboulette

Cerfeuil  
Persil  
Fleur de sel  
Poivre du moulin

Pour accompagner,  
prévoir 150 g  
de beurre

\* Laver et bien essuyer  
les pommes de terre.

\* Les frotter de sel puis les  
mettre dans le diable. Mettre  
le couvercle. Poser le diable  
sur la braise. Secouer de temps  
en temps.

\* Au terme de la cuisson, mettre  
le diable sur la table d'une  
manière très conviviale.

\* Les pataques se dégustent  
ouvertes en deux, beurrées, salées,  
saupoudrées d'herbes au choix.  
Elles accompagnent aussi bien  
de la poitrine de porc rôtie à l'ail,  
de l'agneau, du bœuf que  
du poisson.



# La bonnotte de Noirmoutier



*Le climat unique, le goémon, le savoir-faire des îliens transforment le tubercule en une savoureuse petite pomme de terre à la peau jaune et lisse. En 1938, l'Académie des sciences la notait au maximum pour ses qualités culinaires. Nous devons à de vieux paysans de l'île la conservation de cette variété peu productive et c'est grâce à eux que l'histoire de la bonnotte peut recommencer.*

*Plantée sur un lit de goémon, le 2 février, jour de la Chandeleur, elle atteindra le sommet de son goût quatre-vingt-dix jours plus tard.*

*La bonnotte a toutes les qualités d'une primeur.*

## Pour 4 personnes

<b>Ingrédients</b>	200 g de lardons
1 kg de bonnottes	nature
de calibre moyen	1 poignée de gros sel
150 g de beurre salé	

\* Prendre les bonnottes, les mettre dans un torchon avec la poignée de gros sel. Secouer vivement puis les taper.

\* Prendre un poêlon ou une poêle à couvercle, y mettre le beurre, les bonnottes, les lardons et faire cuire doucement à couvert.

\* Faire sauter de temps en temps. Accompagne très bien bœuf, agneau, chevreau... rôti mais aussi des crustacés grillés.

# Gros oignons nouveaux farcis de Saint-Gilles



Pour 6 personnes

## Ingédients

6 gros oignons nouveaux	250 g d'agneau haché 50 g de persil	100 g de lardons Sel
6 fines tranches de jambon de pays	5 grosses cives 150 g de fromage de chèvre	Poivre du moulin

\* Mixer l'agneau, le persil et les cives.

\* Mélanger le tout avec le chèvre frais. Assaisonner avec sel et poivre.

\* Éplucher les oignons. Couper le tiers supérieur pour faire un chapeau. Les évider.

\* Tapisser l'intérieur de chacun avec une tranche de jambon, puis farcir avec le mélange agneau-fromage.

\* Cuire dans un plat de terre avec les lardons et les restes hachés de l'évidage des oignons.

\* Cuire 40 min au four à 180 °C (th. 6) en prenant soin d'arroser les oignons au pinceau.



# Concombre au fromage de chèvre



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 concombre  
100 g de fromage  
de chèvre frais

10 cl de crème épaisse  
1 cuillerée à soupe  
de cives, ciboulette  
ou estragon

Fleur de sel  
Poivre du moulin  
Poivre rose

- \* Éplucher le concombre une fois sur deux (dessiner des rayures).
- \* Le couper en petits tonnelets. Évider à l'aide d'une cuillère à café. Saler légèrement l'intérieur des tonnelets.
- \* Fouetter le fromage de chèvre avec la crème.
- \* Ajouter des appétits, de l'estragon ou des cives, finement coupés. Saler et bien poivrer.
- \* Servir bien frais. De nos jours, vous pouvez ajouter de fines tranches de poisson fumé ou des œufs de poisson.



Coquillages  
et crustacés





# Fricassée de moules de L'Aiguillon



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1,5 l de moules

3 gousses d'ail

250 g de dés de pain  
de mie

150 g de beurre

1 bonne poignée  
de persil

\* Faire ouvrir les moules nature  
10 min en cocotte avec couvercle.

Enlever un côté de la coquille,  
réserver dans une passoire.

\* Éplucher et hacher les gousses  
d'ail et le persil.

\* Mettre le beurre dans une  
poêle, ajouter le pain. Faire dorer.

\* Ajouter l'ail, le persil,  
les moules. Laisser sur feu vif  
en remuant.

\* Servir très chaud.

*Vous pouvez aussi ajouter  
en finition des dés de tomate,  
le zeste râpé d'un demi-citron  
ou simplement gratiner les moules  
avec du gruyère râpé.*

# Mouclade de L'Aiguillon

Recette du père Renaud, rade d'Amour



## Pour 6 personnes

### Ingédients

2,5 kg de moules

3 oignons

1 gousse d'ail

80 g de beurre

1/2 verre d'eau-de-vie

2 verres de vin blanc  
de Mareuil

1 cuillerée à café  
de fécule

10 cl de crème

1 pincée de safran  
en filaments

1 pointe de cayenne  
Sel, poivre

\* Les moules doivent être bien grattées, nettoyées et lavées.

\* Les verser dans un grand faitout. Le couvrir et le mettre à feu vif pendant 5 à 6 min pour faire ouvrir les moules.

\* Lorsque les moules sont ouvertes, les égoutter en réservant le jus de cuisson.

\* Enlever à chacune une coquille et les ranger soigneusement dans un grand plat en terre, profond et épais, qui sera le plat de service. Couvrir et maintenir au chaud.

\* Éplucher et hacher les oignons et l'ail.

\* Dans une poêle, mettre 40 g de beurre, les oignons hachés et les

faire fondre doucement jusqu'à ce qu'ils commencent à blondir.

\* Ajouter alors l'ail, l'eau-de-vie et le vin blanc. Chauffer et flamber rapidement. Poivrer et assaisonner avec le cayenne, du sel et le safran.

\* Filtrer le jus de cuisson des moules et le verser dans la poêle. Chauffer pour faire réduire légèrement.

\* Dans un bol, manier ensemble le beurre restant, la fécule et la crème.

\* Verser ce mélange dans la poêle, remuer à la spatule jusqu'à l'ébullition. Passer cette sauce au chinois sur les moules.

\* Servir aussitôt avec le même vin blanc de Mareuil.



# Moules et poireau du pauvre

*Recettes secrètes d'Henri Mélaïne, boulanger d'autrefois*



**Pour 2 personnes**

## **Ingrédients**

1 l de moules de  
bouchot  
1 gros poireau

10 cl de pissotte blanc  
ou vin blanc de pays  
100 g de beurre  
10 cl de crème fraîche

Ciboulette  
Poivre

- \* Faire revenir dans le beurre le poireau finement coupé.
- \* Mouiller avec le vin blanc. Poivrer. Ajouter les moules.
- \* Cuire à couvert 10 min.
- \* Égoutter les moules et les tenir au chaud dans leur plat de service.

- \* Réduire le jus d'un tiers. Ajouter la crème fraîche. Porter à ébullition.
- \* Arroser le plat de moules et ajouter la ciboulette coupée finement.

# Patagos comme au port de la Meule

(Recette de l'île d'Yeu)



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 kg de patagos  
(ou vénus)

20 cl de crème fraîche

3 têtes d'ail hachées

1 botte de cresson  
blanchie

100 g d'oseille crue

100 g de croûtons frits

Poivre du moulin

\* Laver et égoutter plusieurs fois les patagos. Les cuire 5 min en cocotte, avec le couvercle.

Enlever la partie de coquille vide.

\* Passer les patagos dans une poêle en y ajoutant la crème liquide, les têtes d'ail éclatées

mais non épluchées et trois à quatre tours de poivre du moulin.

\* Faire réduire à liaison. Finir avec la botte de jeune cresson blanchie, refroidie et émincée et de la jeune oseille finement coupée.

\* Servir avec des croûtons frits.





# Fruits de mer farcis comme à La Guittière



Pour 4 personnes

## Ingrédients

4 grosses huîtres	4 gros bulots	4 têtes d'ail épluchées
4 coquilles	50 g de chapelure	100 g de poudre d'amande
Saint-Jacques	Sel, poivre	300 g de beurre
4 moules	<i>La farce</i>	pommade
4 vernis	1 petite botte de persil	
4 clams	Le zeste râpé d'un citron	

\* Cuire les fruits de mer sauf les huîtres que vous farcirez crues.

\* Mélanger tous les ingrédients de la farce au robot. Selon consistance, rajouter du beurre ou de la poudre d'amande. Saler, poivrer.

\* Farcir les fruits de mer, saupoudrer de chapelure.

\* Au dernier moment, passer au four très chaud dans le plat de service.



# Huitres pieds-de-cheval frites

Recette d'Ursine Pelloquin, (Beauvoir)



## Pour 4 personnes

### Ingrédients

4 pieds-de-cheval

Farine

2 œufs

3 cl d'eau

2 cl d'huile

Sel, poivre

100 g de chapelure

10 cl d'huile

200 g de salicorne

Le jus d'un

demi-citron

\* Ouvrir rapidement au four ou dans les braises les quatre pieds-de-cheval. Les égoutter et les sécher délicatement au torchon.

\* Les passer dans la farine puis dans les œufs battus avec l'eau, l'huile, une pincée de sel et de poivre.

\* Les égoutter puis les passer dans de la chapelure.

\* Frire à l'huile chaude, il faut qu'ils soient croustillants.

\* Les réserver sur un papier absorbant.

\* Cuire à l'eau bouillante la salicorne fraîche. Bien l'égoutter et la rafraîchir.

\* Assaisonner du jus de citron, d'une goutte d'huile et de poivre du moulin.

\* Accompagner d'une sauce tartare ou d'une mayonnaise faite maison dans laquelle vous aurez ajouté un œuf dur, des câpres, des cornichons, du persil, des oignons, le tout haché.

\* Au moment de servir : mettre les pieds-de-cheval dans un plat, ajouter la salicorne, une cuillerée de tartare et un bouquet de salade ou encore servir la salicorne chaude avec une bonne noix de beurre frais et du poivre du moulin.



# Royal d'huîtres

Recette du père Langny (Fromentine)



Pour 4 personnes

## Ingédients

24 pièces d'huîtres  
royales n° 1 ou 2  
2 jeunes poireaux

20 cl de crème liquide  
Beurre  
Le zeste râpé  
d'un demi-citron

Fleur de sel  
Poivre du moulin

- \* Ouvrir délicatement les huîtres. Les détacher, puis les égoutter sur un papier absorbant.
- \* Émincer très finement les poireaux sans la partie trop verte. Les faire suer au beurre sans coloration.
- \* Ajouter la crème liquide, de la fleur de sel, deux tours de poivre du moulin, le zeste de citron. Laisser réduire 5 min. Passer le tout.
- \* Tapisser les coquilles avec les poireaux. Ajouter les huîtres.
- \* Faire réduire la sauce si elle est trop liquide. La mixer 2 à 3 min. Rectifier l'assaisonnement en poivre et sel et arroser chaque huître.
- \* Présenter les huîtres sur du goémon. Peut se servir tiède avec du cerfeuil en finition, ou froid avec des œufs de saumon en finition.



# Bouquets de crevettes roses

Recette de Marie Gendron (La Madeleine)



Pour 4 personnes

## Ingrédients

400 g de bouquets  
vivants

1 pincée de fleur de sel    1 petit piment rouge  
Fenouil sauvage  
1 feuille de laurier

\* Juste avant de servir, faire chauffer une poêle sans matière grasse.

\* Y jeter les crevettes, la fleur de sel, de la barbe de fenouil sauvage, la feuille de laurier et le piment rouge.

\* Couvrir et faire sauter dans la poêle, 3 à 4 min.

\* Servir aussitôt avec un bon beurre frais au sel de Noirmoutier et des tranches de bon pain bis légèrement grillées.





# Homard à la coque et bonnottes au lard de ferme

Recette de Charles, le paysan philosophe (Noirmoutier, 1912)



## Pour 4 personnes

### Ingrédients

1 homard de 2 kg  
500 g de lard fermier  
en gros dés

1 l de muscadet  
1 journal (*Libération*  
de préférence)  
500 g de mitraille

300 g de beurre  
ou saindoux  
20 gousses d'ail  
Poivre, sel

### La veille

- \* Prendre un homard de 1 à 2 kg pêché pendant la bonne période.
- \* Le faire dormir en même temps que vous, parole du paysan, dans un papier journal, imbibé de muscadet.

### Le jour même

- \* Prendre une cocotte en terre ou fonte, ajouter la poitrine de cochon salée, coupée en morceaux.
- \* Faire roussir dans le beurre de l'île, ajouter le homard entier, le cuire en l'arrosant pendant 20 min.

- \* Ajouter la mitraille de bonnottes que vous allez ramasser derrière les autres que vous passez au sel dans un torchon propre avec vingt gousses d'ail de chez vous, le tout cuit à œil et feu vif 50 min et plus si vous dormez après l'apéro. Arroser continuellement.
- \* Servir le homard dans un plat.

*À déguster entre copains avec les doigts (nostalgie oblige) et de grandes tranches de pain de campagne grillées, tartinées de l'ail confit. Ne pas oublier le bavoire et un muscadet de derrière les fagots.*

Poissons  
de mer





# Soles à la sablaise



*La sole dite sablaise est une espèce présente localement qui se tient pendant une longue phase de son cycle sur fond vaseux au large de la baie de Bourgneuf. Elle était pêchée à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle dans des « borgnons », sortes de nasses placées à l'entrée des vannes qui faisaient communiquer les canaux à la mer.*

## Pour 4 personnes

### Ingrédients

1 sole de 300 g  
Farine

150 g de beurre  
2 échalotes  
Vin blanc de Brem

Selon la saison :  
du persil, de l'estragon,  
du cerfeuil...

\* Vider et frotter la sole des deux côtés. La sécher dans un torchon. Bien la saupoudrer de farine puis la secouer pour en ôter l'excédent.

\* Mettre le beurre dans une poêle, attendre qu'il mousse et y déposer la sole, la faire dorer rapidement des deux côtés, le côté blanc d'abord. La réserver au chaud dans un plat.

\* Ajouter dans la poêle les échalotes hachées, faire revenir 2 min, puis le vin blanc. Faire réduire.

\* Arroser la sole, parsemer des herbes.

\* Servir avec des pommes de terre en robe des champs ou grâlées sous la cendre.

# Salade de raie et choux bouclés

*Recette de Paulette, la dame du café*



## Pour 4 personnes

### Ingrédients

1 kg de raie	20 g de gros sel	10 g de câpres
1 kg de choux	100 g de beurre	Poivre
50 g de dés de lard	Le zeste d'un demi-citron	

\* Cuire la raie au court-bouillon ou à la vapeur. Égoutter puis prélever la chair.

\* Couper le chou bien tendre en morceaux. Cuire 5 min à l'eau bouillante salée, rafraîchir et égoutter.

\* Dans une casserole, mettre à blondir le beurre, les dés de lard, les câpres, le zeste râpé du demi-citron. Poivrer.

\* Verser dans la casserole le chou en morceaux, cuire 10 min, puis ajouter la raie.

\* Servir avec une poêlée de croûtons et de persil haché.



# Sardines en château Des Sables



Pour 4 personnes

## Ingrédients

18 sardines fraîches  
3 œufs

150 g de beurre

Farine

Poivre, sel

3 cuillerées à soupe  
de persil haché

- \* Nettoyez, vider, écailler les sardines mais conserver la peau et la tête.
- \* Faire durcir les œufs. Ne garder que les jaunes. Les écraser dans un bol avec un peu d'eau pour obtenir une pâte lisse, plutôt liquide.
- \* Tremper les sardines une par une dans ce jaune d'œuf, puis les rouler soigneusement dans de la farine étendue sur un torchon, plusieurs fois, afin qu'elles soient bien enveloppées des deux côtés.
- \* Mettre dans une poêle un peu de beurre et, dès qu'il est chaud, faire frire les sardines, 8 ou 9 à la fois, à feu modéré.
- \* Les retourner avec précaution pour ne pas entamer la couche d'œuf et de farine qui se transforme peu à peu en une jolie croûte dorée.
- \* Remettre un peu de beurre pour frire toutes les autres sardines. La cuisson doit durer de 8 à 10 min.
- \* D'autre part, faire chauffer dans une petite casserole 80 g de beurre, jusqu'à ce qu'il soit bien mousseux. Saler et poivrer, lui ajouter le hachis de persil.
- \* Sur un plat rond et chauffé, dresser les sardines en « château » et verser le beurre persillé par-dessus.
- \* Servir aussitôt dans des assiettes chaudes.

# Thon germon façon Ogien



*En 1728, quatre-vingt-dix caboteurs étaient enregistrés sur l'île d'Yeu, dix-neuf étaient armés pour le thon, trois usines s'installèrent sur l'île.*

*En 1891, c'est le développement des conserveries.*

*L'été, cette pêche était complétée par celle de la sardine.*

*En 1912, l'île d'Yeu était classée cinquième port thonier français, son champ d'action allait du golfe de Gascogne à la Bretagne.*

## Pour 4 personnes

### Ingédients

1 filet de thon

de 400 g

100 g de lardons

4 tomates

2 carottes coupées

en rondelles

12 pruneaux d'Agen

2 oignons ciselés

10 cl d'huile

10 cl d'eau

2 clous de girofle

1 bouquet garni

1 cuillerée rase

de fleur de sel

\* Couper le thon en morceaux de 100 g.

\* Prendre une cocotte en fonte ou en terre à couvercle, allant sur le feu. Y faire chauffer l'huile et saisir le thon, le faire dorer des deux côtés.

\* Ajouter les oignons, les carottes, les lardons, le bouquet garni, les clous de girofle et la fleur de sel. Remuer.

\* Ajouter les tomates, les pruneaux et l'eau. Mettre le couvercle et faire cuire doucement jusqu'à réduction totale du liquide.

\* Servir avec du riz blanc.



# Turbot d'Leu sur la braise de bois de mer et algues

Recette du gardien du phare Bénétéau



*Se déguste autour d'une table en famille ou entre amis en regardant la mer.*

## Pour 4 personnes

Ingédients		
1 turbot	12 gros oignons nouveaux	Beurre
Pommes de terre	Huile	Sel, poivre

- \* Préparer le matin une bonne braise.
- \* Dans du papier aluminium, placer le turbot juste pêché, légèrement salé, poivré, bien huilé.
- \* Ajouter les gros oignons nouveaux coupés. Fermer la papillote et la fixer dans une grande pince à rôtir (comme pour les anguilles ou sardines).
- \* Le temps de cuisson sera fonction de la grosseur du poisson (de 40 à 80 min). Le jus doit être de couleur marron confit.
- \* Cuire en même temps des patates dans la braise. Les ouvrir en deux, les saler et les poivrer. Ajouter une noix de beurre.

# Roussette en civet

Recette de la famille Burgaud (Saint-Hilaire)



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 kg de roussette	150 g de poitrine	50 cl de vin rouge
en 8 morceaux	de lard demi-sel	de Brem
5 cl d'huile	avec sa couenne	100 g de croûtons frits
1 poireau	5 cl de vinaigre	50 g de lardons
10 g de sucre	de vin vieux	10 petits oignons
	100 g de beurre	100 g de champignons

- \* Dans une cocotte, faire saisir et dorer à l'huile chaude les tronçons de roussette.
- \* Ajouter le poireau coupé en morceaux, le lard demi-sel et sa couenne coupés en cubes.
- \* Faire revenir délicatement avec le sucre. Ajouter le vinaigre de vin vieux. Faire réduire de moitié.
- \* Ajouter le vin rouge. Faire réduire pendant 15 min.

- \* Égoutter les morceaux de poisson et tenir au chaud dans un plat avec couvercle.
- \* Faire réduire la sauce de moitié. Passer.
- \* Ajouter le beurre. Fouetter énergiquement.
- \* Arroser la roussette. S'accompagne de croûtons frits, lardons, petits oignons nouveaux, champignons, mitraille ou simplement de riz.



# Mulet farci au four

Comme Monique de Morique



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 mulet de 1 kg

5 grosses pommes  
de terre

50 g de beurre

250 g de champignons

100 g de lard demi-sel

5 cives

100 g de mie de pain

5 cl de crème liquide

Barbe de fenouil

Thym

10 g de fleur de sel

Le zeste râpé

d'un citron

Sel, poivre

\* Faire vider le mulet par votre poissonnier, laisser les écailles, saler l'intérieur à la fleur de sel et ajouter un peu de zeste râpé d'un citron.

\* Cuire les pommes de terre au four puis les évider.

\* Faire revenir dans le beurre le lard, les cives hachées et les champignons coupés.

\* Mélanger le tout en rectifiant l'assaisonnement, puis ajouter la mie de pain trempée dans la crème fraîche. Farcir le mulet.

\* Poivrer, saler à la fleur de sel et parsemer de thym, de fenouil sauvage et du zeste du citron.

\* Placer le mulet dans un papier aluminium et cuire 40 min, au four à 180 °C (th. 6) ou sur la braise. À déguster avec un bon beurre et un bon pain de campagne bis.

# Lotte en croûte de pain

Recettes secrètes d'Henri Mélaine, boulanger d'autrefois



Pour 6 personnes

## Ingrédients

1 kg de queue de lotte  
en filet  
12 belles cives

400 g de chapelure  
de bon pain  
Le zeste râpé  
d'un citron

300 g de beurre  
150 g de farine  
4 œufs  
Sel, poivre

- \* Bien sécher les filets dans un torchon. Saler. Poivrer.
- \* Rouler chaque filet rapidement dans la farine tout d'abord, puis dans les œufs mixés avec le citron et une goutte d'huile, et enfin dans la chapelure.
- \* Faire saisir aussitôt dans un beurre moussieux (250 g).

- \* Arroser et retourner souvent. Faire cuire 25 min.
- \* Placer le poisson dans votre plat de service avec le beurre.
- \* Couper les cives en gros morceaux et les faire fondre avec le reste de beurre dans une poêle.
- \* Servir avec une semoule précuite.



# Gratin de morue façon boulangère

Recettes secrètes d'Henri Mélaine, boulanger d'autrefois



Pour 6 personnes

## Ingrédients

800 g de morue  
en morceaux (dessalée  
12 h à l'eau froide)  
1 kg de pommes  
de terre

3 gros oignons coupés  
en fines tranches  
3 gousses d'ail  
20 cl de crème fraîche  
3 cuillerées à soupe  
d'huile

250 g de gruyère râpé  
Noix de muscade  
râpée  
Beurre pour le moule

## La veille

\* Faire dessaler la morue à l'eau froide.

## Le jour même

- \* Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- \* Éplucher et couper les pommes de terre en fines rondelles.
- \* Éplucher et hacher deux têtes d'ail.
- \* Couper les oignons en fines tranches puis les faire légèrement roussir dans l'huile.

\* Prendre un plat en terre, le frotter avec la tête d'ail restante. Bien beurrer le fond et les bords du plat.

\* Faire deux couches avec successivement des pommes de terre, de l'ail, des oignons, des morceaux de morue bien séchés, saupoudrer de gruyère.

\* Finir par les pommes de terre et le gruyère. Arroser de crème fraîche bouillie avec la noix de muscade râpée.

\* Cuire 1 h 15 au four à 180 °C (th. 6). Servir bien chaud.

# Rata de margate

Recette d'Eugénie Pataude (Saint-Gilles)



Pour 6 personnes

## Ingrédients

1 kg de seiche du pays  
(2 à 3 manteaux larges  
et épais)  
150 g de beurre  
5 échalotes

4 gousses d'ail  
2 grosses tomates  
20 cl de layon  
ou 10 cl de rhum  
Thym, laurier, persil  
5 cives

800 g de mitraille  
(petites pommes  
de terre nouvelles  
de la grosseur d'une  
noisette)  
Gros sel

\* Couper la seiche en carrés de 4 cm. Dans une cocotte, es faire roussir dans 50 g de beurre, avec les échalotes coupées en morceaux, les gousses d'ail éclatées non épluchées, les tomates bien mûres.

\* Ajouter le layon (ou le rhum pour ceux qui aiment l'exotisme). Mouiller à hauteur avec de l'eau. Ajouter thym, laurier et persil frais. Cuire 2 h à couvert.

\* Égoutter les morceaux de seiche. Mixer le jus après avoir retiré la peau de l'ail, le laurier et le thym.

\* Prendre la mitraille nouvelle et la frotter simplement au gros sel dans un torchon. Puis la remettre dans la cocotte avec le jus et les margates, cuire 10 min. Égoutter le tout.

\* Mettre la mitraille et les margates dans le plat de service au chaud.

\* Ajouter au jus 100 g de bon beurre, mixer 2 min, parsemer de cinq belles cives finement coupées.

\* Servir avec des croûtons frits à l'ail.



# Maquereaux juste pêchés en papillote

*Recettes secrètes d'Henri Mélaïne, boulanger d'autrefois*



Pour 6 personnes

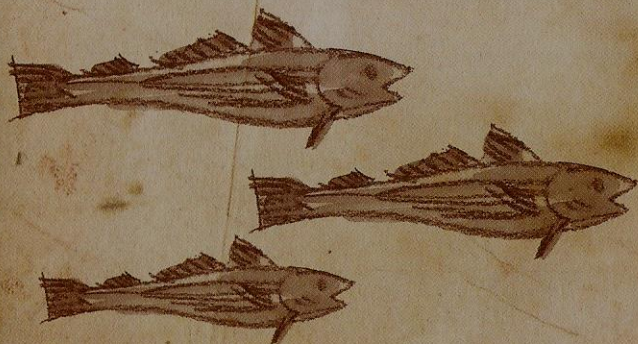
## Ingrédients

6 maquereaux vidés  
6 cives

300 g de fromage  
de chèvre frais

Sel, poivre

- \* Préparer une bonne braise dans votre cheminée.
- \* Couper finement les cives.
- \* Malaxer le fromage de chèvre à la fourchette puis ajouter les cives.
- \* Farcir les maquereaux de ce mélange, saler, poivrer et les rouler dans une feuille d'aluminium (bien pincer et relever les extrémités).
- \* Cuire 10 min sur les braises bien chaudes ou au four à 120 °C (th. 4).



# Viandes





# Potée aux choux et mogettes de Vendée



Pour 8 personnes

## Ingrédients

1,5 kg d'épaule

de porc fumé

8 grosses saucisses

à cuire

1 kg de mogettes (faire

tremper 2 h avant)

100 g de beurre

100 g de saindoux

6 carottes

6 oignons moyens

6 poireaux

4 navets

2 petits choux-pommes

1 kg de pommes

de terre moyennes

1 oignon clouté de  
trois clous de girofle

1 gousse d'ail

2 petits bouquets

garnis

Persil haché

\* Faire revenir à blanc dans le beurre sans coloration les mogettes puis ajouter une fois leur volume d'eau bouillante sans sel, un bouquet garni. Cuire avec un couvercle. Arrêter la cuisson avant qu'elles ne soient trop cuites.

\* Pendant ce temps, faire fondre le saindoux dans une cocotte. Y mettre à colorer l'épaule de porc, ajouter les légumes coupés (sauf les choux et les pommes de terre), un bouquet garni l'oignon piqué de girofle, l'ail.

\* Mouiller à hauteur d'eau froide et laisser mijoter 1 h avec un couvercle.

\* Couper les choux en quatre, les blanchir, puis les ajouter à l'épaule avec les saucisses et les pommes de terre. Cuire 20 min.

\* Couper l'épaule et les saucisses en tranches.

\* Servir dans un plat en terre allant au four parsemé de persil haché.

# Poitrine de veau farcie à l'oseille



Pour 6 personnes

## Ingrédients

1,5 kg de poitrine de veau désossée	1 bouquet garni	20 g de beurre
2 bardes de lard coupées en bandes	25 cl de bouillon	20 g de saindoux
2 carottes	2 verres de vin blanc sec	2 gousses d'ail
2 oignons	Sel, poivre en grains	2 échalotes
1 citron	<i>La farce</i>	4 œufs
	1 kg d'oseille fraîche cueillie	1 verre de crème fraîche
		Sel, poivre

\* Faire désosser la poitrine de veau et l'ouvrir dans le sens de l'épaisseur, sans fendre les côtés, de façon à créer une poche.

## Préparer la farce

\* Éplucher et laver soigneusement l'oseille. La jeter dans un grand faitout d'eau bouillante salée. Donner un bouillon et verser l'oseille dans une passoire. L'arroser aussitôt d'eau fraîche et l'égoutter parfaitement en la pressant fortement avec la main, en la prenant par petites poignées.

\* Dans une grande poêle, chauffer ensemble le beurre et le saindoux pour y faire blondir l'ail et les échalotes finement hachés.

Mettre l'oseille bien égouttée, baisser le feu et remuer à la spatule pour qu'elle s'imprègne bien de la matière grasse.

\* Retirer du feu et verser l'oseille dans une terrine.

\* Casser les œufs un par un et les mélanger à l'oseille en brassant à la fourchette. Ajouter la crème fraîche. Saler et poivrer.



- \* Garnir la poitrine avec cette farce et cuire le côté béant. Une fois farcie, la poitrine doit ressembler à un petit coussin.
- \* Prendre une cocotte et tapisser le fond de bardes de lard. Mettre la poitrine dessus et recouvrir avec les autres bardes.
- \* Ajouter les carottes coupées en grosses rondelles, les oignons en rondelles, le bouquet garni, sel et poivre en grains. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon.

- \* Couvrir la cocotte et faire cuire à petit feu pendant 2 h en retournant la poitrine à mi-cuisson.
- \* Pour servir, retirer la poitrine farcie de la cocotte.
- \* Passer la sauce au chinois, lui ajouter le jus d'un citron et la verser dans une saucière chauffée. Retirer le fil de la couture et couper la poitrine en tranches épaisses.

*On peut aussi la servir froide.*



# Biftecks à la Montaigu



Pour 4 personnes

## Ingrédients

500 g de noix de bœuf  
3 œufs  
40 g de mie de pain  
1 oignon

6 cuillerées à soupe  
de lait  
50 g de beurre  
1 cuillerée à soupe  
de semoule fine

Sel, poivre, muscade  
1/2 verre de vin blanc  
Persil haché

- \* Hacher la viande et la mettre dans une terrine.
- \* Mettre la mie de pain et le lait dans un bol. Laisser reposer.
- \* Hacher finement l'oignon et le faire revenir, sans roussir, dans un petit peu de beurre.
- \* Écraser le pain, l'égoutter et le mettre dans la terrine, ainsi que l'oignon revenu. Saler, poivrer, ajouter un peu de muscade râpée. Mélanger le tout en incorporant les œufs l'un après l'autre.
- \* Ajouter la semoule. Le mélange doit être assez consistant. Laisser reposer 1 h.
- \* À l'aide de deux cuillères, former des biftecks de taille moyenne de 3 cm d'épaisseur.
- \* Faire chauffer le beurre dans une poêle, y placer les biftecks, couvrir et faire cuire à feu modéré pendant 15 min. Les retourner à mi-cuisson.
- \* Placer les biftecks sur un plat chauffé.
- \* Verser le vin blanc dans la poêle, mélanger à l'aide d'une fourchette et verser la sauce obtenue sur les biftecks qui doivent être moelleux, mais dorés et légèrement croustillants. Couvrir de persil haché.



# Le « Gi fourre-tout » du dimanche soir



## Ingédients

Restes de légumes

Restes de viande,  
volaille ou poisson

Lardons ou jambon  
blanc

Crème fraîche  
2 œufs

Noix de muscade  
Cives

\* Couper en morceaux des restes de légumes, viande, volaille ou poisson.

\* Prendre un plat à gratin, le graisser, ajouter dans le fond des morceaux coupés, ajouter des lardons ou du jambon blanc.

\* Mixer de la crème fraîche, du gruyère, les œufs, de la noix de muscade, du poivre, des cives ou autres. En arroser le plat.

\* Faire gratiner au four 20 min.

# Bœuf cécilien à la mode

Recette de la mère Crouet, 1955



## Pour 6 personnes

### Ingrédients

2 kg de paleron lardé	50 g de sucre en poudre	1 cube de bouillon de poule pour 1 l d'eau
2 pieds de cochon	1 gros bouquet garni	8 grosses tomates bien mûres
300 g de lard bien gras	1 cuillerée à soupe de poivre noir	2 oranges
1 cuillerée à soupe d'un mélange de sucre, sel, poivre, quatre-épices	5 clous de girofle	800 g de carottes en bâtons
2 grosses têtes d'ail	10 cl de gniolle de pays	30 petits oignons
5 grosses échalotes	10 cl de vieux vinaigre de vin rouge	Persil
	2 l de vin à 14°	

\* Dans une cocotte, faire saisir le lard bien gras, le paleron piqué de lard par votre boucher et les deux pieds de cochon fendus en deux.

\* Assaisonner avec le mélange de sucre, sel, poivre et quatre-épices. Faire dorer sur toutes les faces.

\* Ajouter les têtes d'ail fendues dans le sens de la largeur. Ajouter les échalotes coupées, le sucre en poudre, le bouquet garni avec une branche de céleri perpétuel, thym,

laurier, persil, romarin, le poivre noir écrasé et les clous de girofle. Cuire 20 min au four à 190 °C (th. 6-7).

\* Flamber avec la gniolle du pays. Ajouter le vieux vinaigre de vin rouge. Faire réduire de moitié, puis ajouter le vin et le bouillon de poule.

\* Cuire au four 1 h 30 à couvert avec les grosses tomates et les oranges coupées en quartiers.



- \* Enlever le bouquet garni et l'ail. Désosser et couper les pieds de cochon en petits dés et les remettre dans la cocotte.
- \* Ajouter les carottes coupées en gros bâtons, les petits oignons. Cuire à couvert 1 h au four.
- \* Rectifier l'assaisonnement en sel, sucre, poivre. La sauce doit être légèrement liée naturellement.

\* Servir le paleron chaud à la cuillère (ce qui est un test pour la cuisson), saupoudrer de persil. Se sert avec une semoule cuite comme la recette du millet rimé d'Aizenay, poêlé au beurre.

*Le lendemain, les restes froids peuvent être coupés en tranches avec la cuisson naturelle en gelée, un bouquet de salade croquante aux miettes de chèvre frais et des herbes de votre jardin.*



# Tête de cochon panée fourrée au boudin noir

Recette d'un compagnon de passage à La Roche chez la mère Barrault



## Pour 12 personnes

### Ingrédients

1 tête de cochon toute prête	150 g de beurre 3 jaunes d'œufs + 4 œufs	20 fines tranches de poitrine fumée
1 kg de pommes de terre	6 gros oignons finement coupés	250 g de chapelure
5 cl de crème	1 kg de bon boudin noir	Graisse de canard ou saindoux
5 cl de lait		Sel, poivre

### La veille

\* Prendre une tête de goret préparée sans os, sans oreilles, et cuite par votre charcutier.

\* Avec les pommes de terre, la crème, le lait et le beurre, faire une purée bien relevée et sèche. Y ajouter trois jaunes d'œufs et une poêlée d'oignons rousis.

\* Étaler la tête de goret tiède coupée en deux sur un torchon. La sécher et assaisonner l'intérieur.

\* Étaler les oignons mélangés à la purée, le boudin noir, puis

former deux bûches que vous enveloppez de poitrine fumée. Ficeler et mettre au réfrigérateur.

### Le jour même

\* Mixer quatre œufs avec du sel et du poivre. Y rouler les bûches entières ou coupées en tranches épaisses. Bien égoutter.

\* Rouler dans de la chapelure. Taper pour enlever l'excédent.

\* Dans une cocotte en fonte, faire doucement dorer au saindoux ou à la graisse de canard.

\* Servir avec une sauce tartare et un bouquet de salades et herbes.



# Poêlée de chevreau à l'ail



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 kg de viande de  
chevreau désossée  
1 gros oignon

5 gousses d'ail  
40 g de beurre  
2 cuillerées à soupe  
de vinaigre

1/2 verre de bouillon  
3 cuillerées à soupe  
de persil  
Sel, poivre

- \* Couper la viande de chevreau en morceaux réguliers.
- \* Éplucher et émincer l'oignon. Hacher l'ail.
- \* Dans une grande poêle, chauffer le beurre et faire blondir l'oignon avec la moitié de l'ail haché.
- \* Ajouter les morceaux de viande pour les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saler et poivrer. Mouiller avec le bouillon et le vinaigre.

- \* Couvrir la poêle et finir la cuisson à feu modéré.
- \* Au moment de servir, saupoudrer avec le reste de l'ail haché et le persil. Mélanger, verser dans un plat de service chauffé et servir.

# Mojbétos vendéen Gargantua

(façon cassoulet)



Pour 10 personnes

## Ingrédients

*D'une part*

2 kg de mi-secs de l'année  
250 g de lard fermier gras en gros dés  
2 pieds de cochon  
4 grosses tomates bien mûres  
2 têtes d'ail  
1 l de jus de porc (demander à votre charcutier)

10 tours de poivre du moulin  
*D'autre part*  
1 kg de poitrine piquée d'ail et coupée façon rillons  
8 cuisses de canettes  
1,5 kg de graisse de canard confit  
4 boudines de couenne de porc  
10 brindilles de thym frais

4 têtes d'ail  
3 feuilles de laurier  
300 g de foies de volaille confits  
300 g de gésiers confits  
Sel, poivre  
*Pour le jour même*  
4 boudins noirs de qualité  
200 g de chapelure de bon pain

## La veille

- \* Prendre un grand plat de terre avec couvercle.
- \* Faire revenir doucement les mi-secs, dans le lard fermier coupé en dés, les pieds de goret coupés en deux, les tomates, les deux têtes d'ail non épluchées. Additionner de l'eau au jus de porc froid, afin qu'il y ait deux fois le volume de mi-secs en liquide.

\* Cuire doucement avec couvercle pendant 45 min. Poivrer.

\* Laisser reposer dans le plat toute la nuit.

## Toujours la veille

\* Dans une cocotte, faire revenir la poitrine de porc, les cuisses de canette coupées en deux aux jointures. Saler et poivrer le tout.



\* Ajouter de la graisse de canard à hauteur, puis les boudines de couenne de porc, les quatre têtes d'ail non épluchées, le thym frais, les feuilles de laurier.

\* Cuire vivement pendant 40 min, avec un couvercle, pour saisir les morceaux. Puis baisser à frémissement pendant 2 h. Éteindre.

\* Ajouter les foies et les gésiers confits. Couvrir et laisser le tout jusqu'au lendemain.

#### Le jour même

\* Égoutter les mi-secs avec le lard.

\* Dans votre grand plat de terre frotté d'ail, mettre, dans l'ordre, la moitié des mi-secs, les morceaux de rillons et canard, les boudines coupées en tranches épaisses, la moitié des foies et gésiers.

\* Ajouter le reste de mi-secs, ainsi que les pieds de goret entièrement désossés avec les doigts et coupés en petits morceaux, le reste de viande, en y ajoutant les boudins noirs coupés en grosses tranches. Compléter aux trois quarts avec le jus des mi-secs et le reste avec la graisse de canard.

\* Mettre au four 1 h 30 à 160 °C (th. 5-6) en arrosant le mojhéto

\* Trente minutes avant de servir, saupoudrer de vraie chapelure de pain. Vous pouvez remplacer la boudine et le boudin par un bon boudin au foie gras pour les fêtes.

\* Servir avec des grosses tartines grillées frottées de cives.

\* Passer la graisse de canard qui reste. La mettre de côté, pour le prochain mojhéto



*Vollailles  
et gibiers*





# Chapon challandais fourré au chèvre et aux morilles



Pour 8 personnes

## Ingrédients

1 chapon	20 cives	1,5 kg de céleri
d'environ 2,5 kg	Beurre	branche
50 g de morilles	1 orange	5 cl de miel
sèches	200 g de mie de pain	50 g de graines
1 l d'eau	500 g de fromage	de sésame grillées
	de chèvre frais	Poivre du moulin, sel

- \* Faire réhydrater les morilles sèches dans l'eau pendant 2 h. Les couper en morceaux.
- \* Les faire revenir au beurre avec les cives coupées en petits morceaux.
- \* Malaxer le fromage de chèvre frais avec le zeste râpé d'une orange, la mie de pain et le mélange morilles-cives. Bien poivrer au moulin.
- \* Fourrer le chapon du fromage bien malaxé.
- \* Préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6).

- \* Badigeonner le chapon au pinceau avec le mélange jus d'orange-miel mixé. Saler.
- \* Couper le céleri en gros bâtons. Les ajouter autour du chapon. Enfouir.
- \* Cuire pendant 3 h en arrosant toutes les 20 min.
- \* Parsemer le chapon de graines de sésame grillées avant de servir.
- \* Servir dans le plat, découper devant vos invités en disposant la farce au chèvre sous les morceaux du chapon.

# Poule de basse-cour aux œufs cassés

Recette des lavandières de la grande fontaine (Chantonnay, 1926)



## Pour 8 personnes

### Ingrédients

1 poule de basse-cour de 2 kg	4 cives	2 clous de girofle
300 g de feuilles de chou	4 gousses d'ail	Poivre en grains, sel
6 carottes	100 g de pain rassis	Muscade
4 navets	150 g de chair de boudin blanc	1 brindille de thym
4 poireaux	1 citron	20 cl de crème épaisse
1/2 boule de céleri	2 cubes de bouillon de poule	Pluches de cerfeuil
2 branches de céleri	100 g de gros sel	8 œufs
	500 g de lard demi-sel	Pâte à pain

\* Hacher au robot le chou, deux carottes, un navet, un céleri branche, deux têtes d'ail, le pain rassis, les cives, le boudin blanc. Bien mélanger le tout. Saler. Poivrer.

\* Farcir la poule fermière de ce mélange, réserver l'excédent.

\* Frotter la poule avec le citron (garder les zestes râpés). Coudre.

\* La mettre dans une grosse cocotte en terre ou en fonte.

Couvrir à hauteur d'eau froide avec une poignée de gros sel marin et deux cubes de bouillon de poule. Porter à ébullition. Écumer. Cuire à frémissement, à couvert, pendant 45 min.

\* Ajouter une branche de céleri perpétuel, quatre carottes, quatre poireaux, trois navets, la demi-boule de céleri, deux têtes d'ail entières, le morceau de lard, deux clous de girofle, le poivre



en grains, la muscade, une  
brindille de thym.

\* Coller le couvercle avec  
de la pâte à pain. Cuire 1 h 30  
au four à 150 °C (th. 5) ou dans  
les braises (puis laisser reposer 2 h  
avant de servir).

\* Dégraisser légèrement. Passer  
1 l de bouillon. Le faire réduire  
de moitié, ajouter 20 cl de crème  
épaisse. Porter à ébullition. Mixer  
1 min. Réserver au bain-marie.

\* Dans le bouillon, cuire les œufs  
à la coque 5 min 30 (ou pochés  
si vous savez les cuire). Les écaler  
et les remettre dans le bouillon.

\* Dans un plat chaud, découper  
la poule avec sa farce en six ou  
huit morceaux. Ajouter les œufs.

\* Mixer de nouveau la sauce avec  
le zeste de citron et le cerfeuil.

En arroser la poule tout en  
coupant le lard en fines tranches.

\* Ouvrir l'œuf une fois dans  
l'assiette. Servir avec des tranches  
de pain rôti.



# Coq à la façon du maître de Saint-Fulgent



Pour 8 personnes

## Ingrédients

1 coq de ferme de 3 kg	250 g de lardons fumés ou demi-sel	15 cl de la bonne gniolle de pays
2 pieds de cochon	200 g de graisse de canard confit	10 cl de vieux vinaigre de vin rouge
200 g de carottes	2 cl d'huile	1 cube de bouillon de poule pour 1 l d'eau
2 branches de céleri	100 g de sucre en poudre	1 cuillerée à café de grains de poivre écrasés, thym, laurier
2 gousses d'ail	100 g de farine	
2 oignons	2 l de bon vin rouge	
30 petits oignons		
400 g de champignons		

## L'avant-veille

- \* Faire mariner le coq et les pieds de cochon dans 10 cl de gniolle, le vin, le filet d'huile.
- \* Ajouter les carottes, les branches de céleri, l'ail, les oignons, le tout coupé en gros morceaux. Assaisonner avec poivre, thym et laurier.
- \* Mettre au froid, couvert d'un papier film.

## Le jour même

- \* Égoutter et séparer la viande des légumes. Garder la marinade.
- \* Dans une cocotte en terre ou fonte, faire fondre la graisse de canard. Faire saisir le coq fermier en morceaux avec le sucre en poudre. Bien dorer, ajouter les légumes. Faire revenir 20 min.
- \* Ajouter la farine, cuire 5 min.
- \* Faire flamber 5 cl de gniolle, ajouter le vinaigre, le vin de la marinade et le litre de bouillon de volaille.



- \* Porter à ébullition, cuire au four à 150 °C (th. 5) avec couvercle 2 h 30, puis laisser reposer 2 h.
- \* Dégraisser, prélever les morceaux de coq dans votre plat de service, tenir au chaud.
- \* Désosser les pieds avec les doigts. Couper en petits morceaux.
- \* Passer la sauce. Faire réduire, rectifier l'assaisonnement. La sauce doit être onctueuse et rouge foncé, liée naturellement par réduction.

\* Garniture : poêler les lardons et les champignons dans la graisse de canard récupérée. Poêler les petits oignons dans de la graisse de canard et du sucre. Ajouter sur le coq que vous continuerez à faire mijoter avec couvercle jusqu'au service.

\* S'accompagne de petites patates grâlées juste fourrées d'une noix de beurre, saupoudrées de fleur de sel, poivre du moulin, et de quelques croûtons frites frottés d'ail.

*Le bon vin rend ce plat légendaire  
encore meilleur.*

# Oie rôtie de Noël au four communal

Recette d'une famille du voyage, 1936



## Pour 8 personnes

### Ingrédients

1 oie de ferme  
de 3,5 kg prête à cuire  
20 g de gros sel  
300 g de lard  
en gros dés  
20 abricots secs

1 bâton de cannelle  
100 g d'amandes  
100 g de noisettes  
150 g de marrons  
100 g de mie de pain  
100 g de semoule  
précuite moyenne

10 cl de crème épaisse  
1 cuillerée à café rase  
de noix de muscade  
2 kg de salsifis  
1 jus de citron  
Sel, poivre

- \* Frotter l'oie avec du gros sel et du poivre.
- \* Poêler le lard en dés, les abricots, les amandes, les noisettes, les marrons, la noix de muscade.
- \* Ajouter la mie de pain et la semoule trempées dans la crème fraîche. Hacher grossièrement le tout. Introduire le bâton de cannelle.
- \* Bourrer l'oie et la coudre. La piquer avec un clou.

- \* Éplucher, laver et couper les salsifis en bâtons.
- \* Placer l'oie dans un grand plat de terre, ajouter autour les salsifis légèrement citronnés, salés et poivrés.
- \* Allumer le four sur 180 °C (th. 6) seulement au moment d'enfourner l'oie. Laisser cuire 3 h en arrosant toutes les 15 min.
- \* Servir sur table en l'état. Découper avec la farce. Accompagner de nèfles ou cormes blettes passées au four.



# Canard D'après-foire

Recette de Mélanie Durenteau (La Barre-de-Monts)



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 canette de 1,2 kg  
2 gousses d'ail  
8 pommes de terre  
nouvelles moyennes

3 cl d'un mélange de :  
huile, gros sel marin,  
zeste râpé d'un citron,  
fleur de thym, poivre  
du moulin

- \* Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- \* Frotter la canette d'ail et du mélange d'huile, de gros sel marin, poivre du moulin, zeste râpé d'un citron, fleur de thym.
- \* Répéter l'opération à l'intérieur en laissant les gousses d'ail.
- \* Faire cuire pendant 1 h la canette sur une grille ou un tourne-broche.
- \* Mettre un plat au-dessous pour recueillir les graisses et y faire cuire les pommes de terre entières. Vider de temps en temps l'excédent de graisse.
- \* Baisser le four à 150 °C (th. 5) jusqu'à la fin de la cuisson, 30 min.
- \* Accompagner avec les patates meulées (les manger avec la peau).



# Canard à la challandaise

Recette du père Giraudeau



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 canard	2 oignons	80 g de beurre
d'environ 1,3 kg	2 carottes	2 bouquets garnis
500 g de haricots secs	2 gousses d'ail	Persil
250 g de lard	1 tomate	Fécule
de poitrine	5 verres de bouillon	Sel, poivre
	12 petits oignons	

## La veille

\* Faire tremper les haricots secs dans l'eau froide.

## Le jour même

\* Préparer comme il convient le canard, plumé, flambé et vidé. Couper l'extrémité des ailes et le cou.

\* Éplucher les petits oignons.

\* Dans une casserole, faire chauffer 40 g de beurre et mettre les abattis du canard (ailerons, cou, gésier, foie) avec les carottes et les oignons détaillés en rondelles.

\* Faire légèrement colorer, ajouter les gousses d'ail hachées, la tomate pelée, épépinée et émondée, un bouquet garni, sel et poivre. Mouiller avec le bouillon, couvrir et laisser mijoter doucement pendant 3 h. Il faut ajouter un peu de bouillon en cours de cuisson si besoin est.

\* Lorsque ce « jus » sera cuit, le passer au chinois et le réserver au chaud.

\* En même temps, mettre à cuire les haricots dans une casserole d'eau froide avec un bouquet garni, en mijotant à petit feu pendant 2 h.



\* Poser le canard paré et préparé dans un plat à rôtir, d'abord couché sur la poitrine, le dos enduit de 30 g de beurre. Saler, poivrer et verser un verre d'eau dans le plat.

\* Mettre au four chaud à 220 °C (th. 7-8) pendant 40 min.

\* Dans une petite casserole, faire dorer au beurre les petits oignons, doucement, avec les dés de lard et les réserver.

\* Après 20 min, retourner le canard sur le dos, arroser le poitrail et continuer la cuisson.

\* Égoutter les haricots et retirer le bouquet garni, les mettre dans une cocotte avec les petits oignons et les lardons dorés.

\* Le canard étant cuit, le retirer du plat.

\* Verser dans la cuisson le jus maintenu au chaud. Verser dans une casserole et chauffer.

\* Délayer la fécule dans un peu d'eau et, quand le jus bout, verser la fécule délayée, mélanger à la spatule et tourner sans cesse pour épaissir la sauce.

\* Verser la moitié de cette sauce sur les haricots, mélanger et laisser chauffer doucement.

\* Découper le canard, les filets en aiguillettes et les cuisses détachées en deux.

\* Dans un plat de service creux et chauffé, verser les haricots. Disposer dessus les aiguillettes de canard et les cuisses découpées. Arroser avec un peu de sauce et verser le reste en saucière chauffée. Saupoudrer d'un peu de persil découpé et servir aussitôt.

# Cocotte de pigeonneaux du Bocage aux petits pois



Pour 4 personnes

## Ingrédients

2 pigeonneaux bardés de 500 g	400 g de petits pois frais	1 bouquet garni
6 carottes coupées en rondelles	100 g de lardons ou petit salé	Fleur de sel
100 g de beurre	1 cuillerée à café de sucre	Poivre du moulin

\* Mettre dans une cocotte avec couvercle le beurre et les lardons. Y faire revenir les oignons, les carottes et le bouquet garni. Les égoutter.

\* Remplacer par les pigeonneaux. Les faire dorer de tous côtés.

\* Ajouter les oignons, carottes, lardons, le bouquet garni et les petits pois.

\* Sucrez, salez, poivrez et ajouter de l'eau fraîche à hauteur des légumes et finir de cuire.

\* Servir en enlevant la barde des pigeonneaux. Les couper en deux et servir en cocotte ou en plat de terre, arrosé du jus.



# Merle de Chantemerle



Pour 2 personnes

## Ingrédients

2 merles avec leur foie

200 g de châtaignes  
grillées et épluchées

100 g de jambon gras  
en dés

4 tranches fines  
de poitrine fumée

50 g de saindoux

2 feuilles de vigne

\* Préparer les merles pour  
les rôtir.

\* Dans le saindoux, poêler le  
jambon gras, le foie en morceaux  
et les châtaignes. En farcir  
les merles.

\* Les enrouler individuellement  
dans les feuilles de vigne puis  
dans deux tranches de poitrine  
fumée.

\* Embrocher et rôtir sur les  
braises. Accompagner d'un chou  
braisé et de petites tartines rôties  
graisées de l'excédent de farce.



# Lapin au four, ail et moutarde

*Recettes secrètes d'Henri Mélaine, boulanger d'autrefois*



## Pour 8 personnes

### Ingédients

1 lapin coupé  
en 8 morceaux  
aux jointures  
8 gousses d'ail  
non épluchées  
10 cl de vin blanc

1 petit pot de très  
bonne moutarde forte  
30 cl de crème fraîche  
100 g de beurre fondu  
1 cuillerée à café de  
coriandre fraîche ou  
en grains écrasés

1 kg de topinambours  
épluchés coupés  
en quatre, légèrement  
sucrés  
Sel, poivre

\* Préchauffer le four à 180 °C  
(th. 6).

\* Placer les morceaux de lapin  
dans un grand plat de terre.  
Badigeonner de beurre, sel, poivre  
et coriandre.

\* Ajouter l'ail en chemise  
et les topinambours.

\* Passer au four 40 min  
en retournant les morceaux.

Que le tout soit bien doré.

\* Avec un pinceau, badigeonner  
le lapin de moutarde.

Cuire 25 min.

\* Déglacer au vin blanc.

Faire réduire au four 10 min.

\* Ajouter la crème fraîche. Passer  
au four en roulant le tout dans  
la crème. Arroser souvent.

\* Se sert quand les morceaux et  
la crème attachent un peu au plat.

\* Servir avec la pulpe de l'ail  
écrasée sur des croûtons frits.



# Lapin oublié au lait rimé

Recette d'un Anglais très vendéen



Pour 4 personnes

## Ingrédients

1 lapin des bois coupé  
en 8 morceaux  
2 branches de céleri

400 g de poitrine  
de cochon en gros dés  
1 feuille de laurier  
1 gros poireau

3 l de lait entier  
1 bâton de cannelle  
Sel, poivre

\* Dans une cocotte, faire revenir la poitrine de porc, les branches de céleri, le blanc de poireau, le tout coupé en morceaux.

\* Y déposer le lapin, la feuille de laurier, la cannelle, le sel et le poivre. Ajouter du lait entier à hauteur du lapin.

\* Cuire 2 h au four à 150 °C (th. 5) avec couvercle. Le plat est prêt quand il ne reste plus de lait. Attention, légèrement rimé.



*Pâtés  
et terrines*





# Rillettes des chouans



## Ingédients

1,5 kg d'échine de  
porc fermier avec os  
50 cl d'eau environ

1 kg de lard gras  
(le tout coupé en gros  
dés, garder la couenne  
et les os)

15 g de sel marin  
par kilo  
10 tours de poivre  
du moulin

\* Dans une cocotte en fonte,  
mettre à cuire à feu doux les dés  
de lard, afin qu'ils fondent  
et soient légèrement dorés.

Le secret est là.

\* Ajouter progressivement le reste  
de la viande tout en remuant.

\* Ajouter l'eau et cuire à feu doux  
pendant 1 h 30 à découvert.

\* Couvrir puis laisser cuire  
pendant 2 h à feu doux  
en remuant.

\* Ajouter le sel, les os,  
les cartilages et la couenne.

\* Cuire en remuant pendant 2 h,  
ajouter une dizaine de tours du  
moulin de poivre noir.

\* Laisser tiédir puis retirer les os  
et la couenne.

\* Préparer des pots en terre, y  
verser les rillettes encore chaudes  
(afin que la graisse soit bien sur  
le dessus).

\* Couvrir à froid. Maintenir  
les rillettes au réfrigérateur  
et les déguster dans la semaine.

# Joues et foies de porc au vert

Recette de F. Merlet (Sainte-Cécile)



Pour 10 personnes

## Ingrédients

500 g de joue de porc  
500 g de foie de porc  
1 kg d'épinards cuits  
et pressés  
50 g d'ail épluché

1 crépine de porc  
100 g de cerneaux de  
noix de La Caillière  
100 g de noisettes  
concassées  
6 feuilles de sauge

1/2 noix muscade  
râpée  
1 cuillerée à café  
de thym  
Poivre, sel

- \* Couper les joues en petits morceaux.
- \* Hacher au robot le foie coupé, l'ail, les épinards, les joues, le sel, le poivre et le thym.
- \* Mélanger le tout, puis ajouter les noix et les noisettes. Mélanger à nouveau.
- \* Tapisser la terrine avec la crépine en laissant bien dépasser sur les côtés pour rabattre sur le pâté.

- \* Déposer la farce dans la terrine. Ajouter les feuilles de sauge sur le dessus. Recouvrir de la crépine.
- \* Cuire au bain-marie au four à 150 °C (th. 5) pendant 1 h 30.
- \* Laisser refroidir naturellement, puis placer au réfrigérateur pendant 48 h avant de servir.



# Terrine de foie gras d'oie et de canard

Façon Nénesse



Pour 10 personnes

## Ingédients

1 foie d'oie cru de  
800 g, ouvert et déveiné  
1 foie de canard cru  
de 500 g, ouvert et  
déveiné

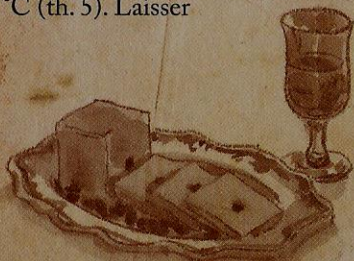
100 g de canard fumé  
en petits dés  
12 g de sel marin  
par kilo de foie  
8 tours de poivre  
du moulin

150 g de pâte à pain  
toute prête (chez votre  
boulangier)

- \* Peser les morceaux de foie et assaisonner avec précision avec la fleur de sel et le poivre.
- \* Dans une terrine en terre, mélanger les morceaux de chaque foie et le canard fumé, pour marbrer la coupe. Fixer le couvercle avec la pâte à pain crue.
- \* Cuire au bain-marie 30 min au four à 150 °C (th. 5). Laisser

refroidir, puis mettre au froid couvert de papier film.

- \* Servir 48 h après. Se déguste avec des figues sèches de qualité ou des grains de raisin et accompagné de tartines de pain bis de campagne légèrement grillées, de la fleur de sel et du poivre du moulin.



# Mousse de foie de volaille aux patates grâlées

*Recettes secrètes d'Henri Mélaine, boulanger d'autrefois*



## Pour 6 personnes

### Ingrédients

300 g de foies  
de poulet de ferme  
400 g de foie gras  
de canard

100 g de lard coupé  
en dés  
10 cl de crème épaisse  
10 cl de pineau rouge  
100 g de beurre

Thym, laurier  
Fleur de sel  
Poivre du moulin

### La veille

- \* Faire macérer 2 h les foies de poulet dans le pineau.
- \* Égoutter et sécher les foies, les saisir avec le lard dans le beurre moussieux. Les foies doivent rester rosés. Refroidir.
- \* Mixer au robot les foies et le pineau.
- \* Ajouter le foie gras et mixer de nouveau 3 min. Assaisonner et ajouter la crème épaisse.

\* Mouler le tout dans une terrine ou un moule à cake. Mettre au réfrigérateur 24 h.

### Le jour même

- \* Étaler sur des patates grâlées ou une bonne tartine de pain de campagne.



# Terrine de foie gras pressé en potée vendéenne



Pour 10 personnes

## Ingrédients

500 g de foie gras  
de canard  
1 jarret de cochon  
demi-sel

1 tête d'ail  
1 carotte  
1 navet  
1 branche de céleri  
1 poireau

1 kg de choux verts  
1 clou de girofle  
Fleur de sel, poivre  
du moulin

## La veille

- \* Couper la carotte, le navet, la branche de céleri et le poireau.
- \* Dans une cocotte, mettre le jarret recouvert d'eau avec l'ail, le clou de girofle et les légumes.
- \* Cuire pendant 1 h puis ajouter les choux verts.
- \* Cuire de nouveau 45 min. Laisser refroidir toute la nuit.

## Le jour même

- \* Égoutter séparément légumes et jarret. Les couper en morceaux et les sécher au torchon.
- \* Enlever les nerfs et les vaisseaux du foie gras de canard. Ajouter le sel et le poivre.
- \* Préchauffer le four à 150 °C (th. 5).

\* Alternier dans la terrine des morceaux de foie gras et de jarret maigre avec les choux et les légumes. Poivrer. Finir par un mélange de foie gras, jarret, légumes. Bien presser la terrine. Envelopper de trois épaisseurs de papier film.

\* Cuire au four 45 min dans un bain-marie frémissant.

\* Laisser refroidir.

\* Servir 48 h après.

*Vous pouvez réaliser cette recette avec un jarret déjà cuit et un foie gras mi-cuit en bocal. Dans ce cas, cuire uniquement les légumes comme ci-dessus, monter votre terrine et ajouter une bonne gelée de porc. Servir le lendemain.*

# Pâté de lapin vendéen



Pour 10 personnes

## Ingrédients

850 g de viande de lapin	1 bouteille de vin blanc	1 bouquet garni
200 g de jambon cru de pays	50 cl d'eau	1 gousse d'ail
200 g de noix de veau	1/2 verre de cognac	1 petit bouquet de persil
	1 pied de veau	Sel, poivre en grains
	1 fine barde de lard	

\* Dépouiller, vider et parer le lapin. Le désosser complètement, ce qui représente l'opération la plus difficile de cette recette traditionnelle.

\* Couper des filets dans le râble et les cuisses du lapin et les réserver.

\* Hacher le reste des chairs du lapin avec le foie, la viande de veau, le persil et l'ail.

\* Mettre le hachis dans une jatte. Ajouter le cognac, un verre de vin blanc, sel et poivre. Bien malaxer l'ensemble et laisser mariner pendant 2 h.

\* Dans une casserole, placer le pied de veau coupé en deux, tous les os de lapin, le bouquet garni, sel et poivre en grains. Ajouter le vin et l'eau. Faire bouillir.

\* Ajouter alors le jambon coupé en grosses tranches et laisser cuire pendant 15 min.

\* Retirer le jambon et continuer à faire cuire le pied de veau pendant 2 h.

\* Hacher le jambon et le mélanger au hachis de lapin mariné.



\* Garnir le fond et le bord d'une terrine à pâté avec la barde fine qui doit dépasser tout autour afin d'être repliée sur la terrine remplie.

\* Placer au fond de la terrine une couche de farce, puis les filets de chair de garenne, puis une couche de hachis et ainsi de suite pour terminer par la farce.

Rabattre la barde sur le dessus.

\* Placer la terrine couverte dans un plat servant de bain-marie et mettre à four doux à 150 °C (th. 5) pendant 1 h 30.

\* Pendant ce temps, continuer la cuisson du pied de veau à feu doux. Filtrer le bouillon qui prendra en gelée.

\* Sortir la terrine du four. Retirer la barde cuite du dessus de la terrine et verser le bouillon chaud en piquant le pâté avec une longue aiguille.

\* Laisser refroidir et réserver au frais pendant 48 h avant de consommer.



# Tourte aux œufs Du Val de Sèvre

Recette de la famille Augereau (Mouchamps)



Pour 6 personnes

## Ingrédients

*La farce*

12 œufs

1 jaune d'œuf

4 cuillerées à soupe

de persil haché

Sel, poivre, muscade

10 cl de crème

*La pâte*

300 g de farine

150 g de beurre

1 verre d'eau

1 cuillerée à café de sel

## Préparer la pâte brisée

\* Effriter le beurre dans la farine du bout des doigts.

\* Ajouter le sel et assez d'eau pour former sans pétrir une pâte souple.

\* Laisser reposer au moins 1 h au frais.

\* Faire durcir les œufs dans l'eau frémissante pendant 10 min.

Les passer à l'eau fraîche et les couper par la moitié.

\* Retirer les jaunes. Hacher les blancs avec le persil.

\* Foncer une tourtière avec une abaisse de pâte brisée qui doit déborder un peu tout autour.

\* Humecter le bord avec un peu d'eau.

\* Étendre au fond de la tourte la moitié de la crème. Placer dessus les jaunes d'œufs et par-dessus les blancs hachés avec le persil. Saler, poivrer, râper un peu de muscade.



- \* Étaler sur le tout le reste de la crème. Couvrir la tourte d'une seconde abaisse de pâte.
- \* Border et souder le tour en pinçant les deux abaisses l'une avec l'autre.
- \* Dorer la pâte avec un pinceau trempé dans le jaune d'œuf délayé avec un peu d'eau.

\* Mettre la tourtière au four doux préchauffé à 150 °C (th. 5) pendant 10 min, puis au four chaud à 210 °C (th. 7) pendant 15 min.

\* Quand la tourte est bien dorée, la mettre sur un plat et la servir aussitôt.



# Ventre à chou farci

Recette d'une végétarienne (variante plus digeste du farci poitevin)



## Pour 10 personnes

### Ingrédients

3 bottes de cresson  
3 laitues  
500 g de feuilles  
de chou-pomme  
nouveau  
2 poireaux  
300 g d'épinards  
300 g de blettes

10 cives  
100 g d'oseille  
500 g d'herbes  
fraîches du jardin  
(cerfeuil, appétits,  
estragon, persil)  
5 gousses d'ail  
3 œufs  
5 cl de crème fraîche

100 g de sucre  
100 g de sel marin  
1 cuillerée à café rase  
de noix de muscade  
Beurre pour le moule  
Sel, poivre  
Quatre-épices

### La veille

- \* Laver et égoutter tous les légumes.
- \* Blanchir 3 min dans l'eau bouillante salée le cresson, les laitues, les épinards, les blettes, les cives et une grosse poignée d'herbes du jardin.
- \* Rafraîchir à l'eau courante rapidement. Égoutter, presser et réserver au froid.

- \* Cuire 5 min à l'eau bouillante salée les feuilles de chou-pomme et les poireaux coupés, puis rafraîchir comme précédemment.
- \* Préchauffer votre four à 160 °C (th.5-6).
- \* Dans le bol de votre robot, mettre tous les légumes avec la noix de muscade râpée, le sel, le poivre, l'ail et le quatre-épices. Ajouter la crème fraîche, le sucre, l'oseille crue, les œufs. Mixer.



- \* Beurrer une terrine et y déposer la purée de légumes. Recouvrir de papier film puis de papier aluminium.
- \* Cuire au four dans un bain-marie bouillant pendant 50 min.
- \* Laisser refroidir 24 h.

### Le jour même

- \* Couper en tranches.
- \* Accompagner d'un bouquet de salade aux miettes de chèvre frais, d'un filet d'huile, de vinaigre de framboise, xérès ou citron pressé.



*Desserts  
et entremets*





# Flan brioché vendéen

Recette de mémé Charrier



Pour 6 personnes

## Ingédients

50 cl de lait entier

50 cl de crème

fleurette

4 œufs + 4 jaunes

100 g de sucre

semoule

2 gousses de vanille

6 tranches épaisses  
de brioche

1 bâton de cannelle

Le zeste râpé d'un

citron ou d'une orange

50 g de raisins secs

\* Préchauffer le four à 160 °C  
(th.5-6).

\* Porter à ébullition le lait entier  
et la crème fleurette.

\* Mixer les quatre œufs et  
les quatre jaunes avec le sucre  
semoule, les gousses de vanille  
fendues et raclées, le bâton  
de cannelle. Laisser infuser  
à couvert 30 min.

\* Prendre les tranches de  
brioche, les placer dans le fond  
d'un plat en terre. Râper le zeste  
du citron dessus. Parsemer  
de raisins secs.

\* Verser le lait sur les œufs battus  
bien mousseux. Laisser gonfler  
20 min.

\* Enfourner et laisser cuire  
30 à 40 min.

\* Servir tiède ou froid,  
accompagné d'une crème  
Chantilly ou d'une crème anglaise.

# Brioche vendéenne



*Il s'agit de la « galette pâcaude » qui autrefois était préparée pour la fête de Pâques, en grande quantité. On les faisait lever dans des « guenottes » placées au chaud, sous la couette...*

## Ingrédients

1 kg de farine	225 g de sucre en poudre	1 gousse de vanille
1 cuillerée à café de sel fin	3 cuillerées à soupe de crème fraîche	2 cuillerées à soupe d'eau-de-vie
3 œufs + 1 jaune d'œuf pour dorer	25 cl de lait tiède	2 cuillerées à café d'eau de fleur d'oranger
150 g de beurre	50 g de levure de boulanger	

\* Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en deux.

Laisser tiédir le lait.

\* Dans une grande terrine, verser la farine tamisée, faire un puits, ajouter le sel, casser les œufs, ajouter le sucre en poudre et le beurre détaillé en petits morceaux.

\* Délayer la levure dans un verre de lait tiède.

\* Travailler la pâte en ajoutant peu à peu le reste du lait. Pétrir soigneusement et longuement la pâte.

\* Dans une jatte, verser la levure délayée dans le lait, l'eau-de-vie,

la crème fraîche et l'eau de fleur d'oranger.

\* Ajouter cette préparation à la pâte et la travailler jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique.

\* Couvrir la terrine avec un linge et faire lever pendant 6 h dans un endroit tiède.

\* Ce temps écoulé, fariner la plaque du four.

\* Rompre la pâte et la séparer en trois longs boudins. Les tresser et déposer cette brioche tressée sur la plaque. On peut aussi façonner la brioche en boules accolées.

\* Laisser lever à nouveau pendant 1 h.



\* Dorer la surface de la brioche avec le jaune d'œuf battu.

\* Préchauffer le four à chaleur moyenne à 180 °C (th. 6).

\* Mettre au four à mi-hauteur et laisser cuire 45 min.



## Confiture de lait brûlé

*Recette de Mme Henriette*



### Ingrédients

4 l de lait frais entier

2 kg de sucre semoule

4 gousses de vanille

coupées

\* Mixer le tout.

\* Faire cuire doucement pendant 3 h, la confiture sera prête lorsque le lait aura épaissi et pris une jolie couleur caramel.

\* Verser dans des pots de verre. Fermer.

*Peut se garder quatre à cinq mois.*

*Délicieux avec des tranches de brioche grillées pour le goûter des enfants.*

# Riz au lait un peu rimé

Recette de mamie Claud'R



## Pour 8 personnes

### Ingédients

1 l de lait entier

50 cl de crème

fleurette ou autre

crème liquide

150 g de sucre

en poudre

1 gousse de vanille

fendue et raclée

3 œufs

400 g de riz rond

spécial dessert

100 g d'angélique

de Niort, l'authentique

Sucre glace

\* Dans un plat de terre, faire bouillir le lait entier, la crème, le sucre, la gousse de vanille. Mixer.

\* Ajouter le riz spécial dessert. Cuire 20 min en remuant sans cesse. Laisser le riz dans votre plat.

\* Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.

\* Monter les blancs en neige ferme.

\* Mélanger les jaunes d'œufs avec le riz, puis les blancs, délicatement. Ajouter l'angélique de Niort coupée en petits dés. Saupoudrer de sucre glace.

\* Faire cuire au four à 150 °C (th. 5) durant 20 min.

\* Servir tiède. Peut s'accompagner de pommes fruits rôties au four.



# *Dau Mell, millet rimé d'Aizenay*



Pour 6 personnes

## Ingrédients

1 l de lait entier  
1 gousse de vanille  
fendue

Le zeste  
d'un demi-citron  
60 g de sucre  
100 g de millet

6 tranches de gâche  
de Vendée grillées  
Sucre glace

- \* Faire bouillir le lait entier avec la vanille ouverte, le zeste d'un demi-citron, le sucre. Mixer le tout dans la casserole, ajouter le millet.
- \* Cuire 20 min à feu doux, puis servir dans un plat de terre.
- \* Tartiner de millet encore chaud des tranches de gâches grillées. Saupoudrer de sucre glace.

*Peut se servir froid avec une crème Chantilly et des fruits rouges, ou fruits rôtis, pommes poires. Vous pouvez également cuire la semoule uniquement au lait salé, puis la refroidir, la couper en morceaux et la poêler au beurre. Servir avec des volailles ou des poissons rôtis.*

# Fontimassous de mardi gras



*Beignets traditionnels du mardi gras, dans d'autres régions on les nomme « merveilles », mais alors la crème est remplacée par du beurre.*

## Pour 4 personnes

### Ingrédients

250 g de farine

8 cl de crème épaisse

50 g de sucre

en poudre

2 œufs

1 cuillerée à café d'eau

de fleur d'oranger

1/2 cuillerée à café

de sel

Huile pour friture

50 g de sucre vanillé

\* Dans une terrine, casser les œufs, verser le sucre en poudre, travailler l'ensemble.

\* Ajouter la crème et travailler à nouveau. Puis ajouter peu à peu la farine, le sel, l'eau de fleur d'oranger. Mélanger énergiquement pour obtenir une boule de pâte ferme.

\* Laisser reposer au frais pendant 1 h au moins.

\* Saupoudrer de farine la planche à pâtisserie. Étaler la pâte au rouleau en une abaisse fine.

\* À l'aide d'une roulette à pâtisserie, découper des bandes de pâte de 4 cm de large. Diviser ces bandes en rectangles de 10 cm de long.

\* Faire chauffer l'huile et faire frire les « fontimassous » (10 min par série) en les retournant à mi-cuisson pour les dorer des deux côtés.

\* Les retirer de la friture, les éponger sur un papier absorbant, les dresser sur un compotier et les saupoudrer de sucre vanillé.



# Soirée gaufres

Recettes secrètes d'Henri Mèlaine, boulanger d'autrefois



Pour 4 personnes

## Ingrédients

10 cl de lait entier  
25 cl de levure  
chimique

2 œufs  
Le zeste râpé  
d'un citron  
250 g de farine

1 cuillerée à soupe  
de rhum  
2 g de sel

- \* Faire tiédir le lait puis le mettre dans le bol de votre robot.
- \* Mettre en marche doucement et ajouter les œufs, la levure, le rhum, le sel, le citron.
- \* Augmenter la vitesse puis verser la farine petit à petit.
- \* Mettre dans un récipient hermétique et laisser reposer 2 h à température ambiante.
- \* Faire bien chauffer votre gaufrier électrique et cuire les gaufres selon le mode d'emploi de l'appareil.
- \* Servir avec une crème Chantilly bien ferme et un caramel comme le mien, tiède.

# Fion pascal du Poiré



*À partir du xiii<sup>e</sup> siècle, on a appelé flans de grosses tartes garnies d'une préparation à base de crème, d'œufs, et de sucre.*

*Les hauts bords du fion apparaissent au xviii<sup>e</sup> siècle et à l'époque l'on donne à ces flans hauts réalisés dans des timbales le nom de darioles.*

*Les fions sont encore réalisés en Vendée à l'époque de Pâques et atteignent souvent des dimensions très importantes, jusqu'à 1 kg.*

*Le Poiré-sur-Vie en a fait une de ses spécialités.*

## Pour 10 personnes

### Ingrédients

#### *La crème*

1 l de lait

8 œufs

250 g de sucre

15 cl de crème fraîche

1 gousse de vanille

fendue et grattée

1 bâton de cannelle

2 gouttes de fleur

d'oranger

#### *La croûte*

500 g de farine

de froment

1 jaune d'œuf

50 g de beurre

10 g de sel

### Préparer la croûte

\* Dans un saladier, mettre farine, œufs, beurre, sel. Malaxer jusqu'à obtenir une pâte ferme.

\* Faire reposer 10 min, puis étaler en un grand cercle épais et déposer dans un moule à soufflet ou une timbale de 12 cm de diamètre et 12 cm de hauteur.

\* La croûte doit être étanche, aussi la badigeonner au pinceau avec de l'eau.

\* Faire sécher au four.

\* Retirer la croûte délicatement, badigeonner entièrement avec le jaune d'œuf (extérieur, intérieur et côtés).

\* Entourer d'un carton et ficeler. Placer dans un récipient plus grand (au cas où le fion ne serait pas étanche).



### Préparer la crème

- \* Faire bouillir le lait avec le sucre, le bâton de cannelle et la gousse de vanille.
- \* Faire tiédir, ajouter les œufs fouettés, la crème fraîche, la fleur

d'oranger. Bien mélanger et verser dans la croûte précuite.

- \* Faire cuire pendant 2 h à feu doux à 150 °C (th. 5).

# Boulettes de patates du dimanche soir au sucre

*Recette de la mère Barrault*



Pour 4 personnes

### Ingrédients

Reste de purée  
2 jaunes d'œufs

Sucre  
Le zeste d'un citron  
Farine

Beurre

- \* Prendre le reste d'une véritable purée froide.
- \* Ajouter les jaunes d'œufs. Mélanger avec le sucre selon votre goût et le zeste râpé d'un citron.
- \* Former des boulettes, les passer dans la farine, les plonger dans une poêle avec un bon beurre moussieux. Dorer.



# Le mokamok de La Caillière sans cuisson

Recette de monsieur D.



Pour 6 personnes

## Ingrédients

5 cl de kamok, liqueur  
au café (Luçon)  
2 cl de rhum  
20 cl de café fort  
130 g de beurre

100 g de sucre glace  
Le zeste d'une  
demi-orange  
3 jaunes d'œufs  
2 pulpes de vanille  
en gousse

300 g de cerneaux  
de noix de La Caillière  
grillés  
24 boudoirs Cantreau

## La veille

- \* Mélanger le kamok, le rhum avec le café très fort refroidi.
- \* Battre le beurre en pommade avec le sucre glace. Fouetter vivement avec le zeste râpé d'une demi-orange. Il faut que le mélange devienne mousseux.
- \* Ajouter les jaunes d'œufs, la pulpe des bâtons de vanille. Fouetter vivement.
- \* Ajouter 200 g de petites noix de La Caillière.
- \* Couvrir le fond du moule de boudoirs imbibés avec un tiers

du café. Puis étaler la moitié de la crème au beurre sur les biscuits.

- \* Recommencer une fois puis couvrir avec le dernier tiers des biscuits, en imbibant du reste de café. Couvrir d'un papier film.
- \* Avec une assiette posée sur le gâteau faire pression à l'aide d'un poids. Laisser au froid toute la nuit.

## Le jour même

- \* Démouler, ajouter des cerneaux de noix roulés dans du sucre et caramélisés.



# Tartelettes noix-caramel



Pour 8 personnes

## Ingrédients

600 g de pâte sablée	200 g de sucre semoule	10 cl de crème fleurette
1/2 citron	400 g de cerneaux de noix	1 bâton de cannelle
2 gousses de vanille		

\* Foncer de pâte sablée huit fonds de tarte de 7,5 cm de diamètre et cuire à blanc 15 min.

\* Dans une casserole à fond épais, mettre les noix, le sucre, la cannelle et la vanille fendue.

Remuer vivement sans trop casser les noix.

- \* Ajouter la crème en remuant.
- \* Réduire jusqu'à épaississement.
- \* Verser à l'aide d'une cuiller sur chaque tartelette. Laisser refroidir.

# Darioles fontenaisiennes



Pour 12 darioles

## Ingrédients

### La pâte

125 g de farine

75 g de beurre

Sel

### La garniture

Prendre comme

mesure le contenu d'un

« moule à dariole »

2 mesures de miel liquide

1/2 mesure de farine

6 mesures de lait

1 mesure de poudre

d'amande

2 œufs

1 cuillerée à soupe

de kirsch

Sucre glace

\* Préparer une pâte brisée en mélangeant du bout des doigts la farine, le beurre ramolli, un peu de sel et d'eau. Pétrir et ramasser la pâte en boule.

\* La laisser reposer 1 h au frais.

\* Sur la planche à pâtisserie farinée, rouler la pâte en une abaisse de 3 mm d'épaisseur.

\* Dans cette pâte, découper des ronds suffisants pour foncer des « moules à darioles » qui sont de petits moules ronds ou ovales, à bords élevés, lisses ou cannelés.

\* Mettre les moules à four modéré pour faire cuire la pâte « à blanc » pendant 10 min.

\* Dans une jatte, casser les œufs, ajouter la poudre d'amande, la farine, le lait, le kirsch et le miel. Battre l'ensemble au fouet pour obtenir un mélange homogène.

\* Avec cette préparation, remplir aux trois quarts les moules garnis de pâte cuite.

\* Mettre à cuire pendant 15 min à four moyen à 140 °C (th. 4-5).

\* Démouler les darioles à la sortie du four et les saupoudrer de sucre glace.



# Beignets comme à la fête du village

*Recettes secrètes d'Henri Mélaine, boulanger d'autrefois*



**Pour 20 beignets environ suivant grosseur**

## **Ingrédients**

1 kg de farine  
8 jaunes d'œufs  
40 g de levure  
25 cl de lait

150 g de beurre  
en pommade  
2 g de sel  
2 gousses de vanille  
(pulpe)

15 g de sucre  
Le zeste râpé  
d'un citron  
1 l d'huile

\* Dans le bol du robot, à vitesse douce, mélanger farine, beurre, lait, sel, levure, sucre, vanille, citron puis les œufs. La pâte doit être un peu sèche.

\* Sur une table farinée, abaisser la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Y découper des ronds à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre.

\* Faire chauffer l'huile. Y plonger vos beignets.

\* Faire gonfler et légèrement dorer. Poser sur du papier absorbant. Les rouler encore chauds dans du sucre en poudre.

\* Vous pouvez les ouvrir en portefeuille et les garnir de chantilly ou de glace vanille et les arroser de chocolat fondu ou de caramel (le mien).

# Soupe au lait sucrée



Pour 6 personnes

## Ingrédients

1 l de lait entier

1 gousse de vanille  
ouverte

2 jaunes d'œufs

1 bâton de cannelle

Le zeste râpé d'un  
demi-citron ou orange

100 g de sucre  
en poudre

\* Faire bouillir le lait avec  
la vanille, la cannelle, le sucre  
et le citron.

\* Délayer deux jaunes d'œufs  
avec un peu de lait froid, puis  
verser dans la casserole de lait  
aromatisé. Mixer.

\* Laisser infuser 20 min. Passer.

\* Servir bien frais.

*Vous pouvez remplacer la vanille  
et la cannelle par une feuille  
de laurier-amandier ou quelques  
pétales de fleur d'oranger, fraîches  
ou sèches.*

*Servir avec des tranches de pain  
de mie ou de lait, de gâche grillée,  
arrosées de miel.*



# Caillebottes



*Autrefois, dans nos campagnes, pour faire cailler le lait on utilisait de la chardonnette (fleur séchée du chardon ou de l'artichaut).*

## Pour 4 personnes

### Ingrédients

1 l de lait entier cru  
4 cuillerées à soupe  
de sucre

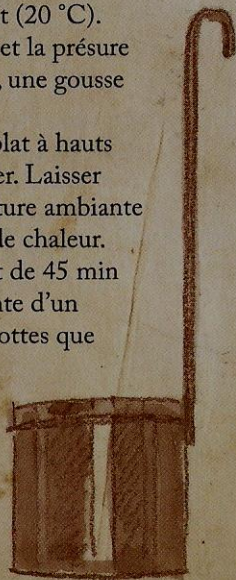
1 cuillerée à soupe  
de présure (chez  
le pharmacien ou dans  
les grandes surfaces)

1 gousse de vanille  
(facultatif)

- \* Faire tiédir le lait (20 °C).
- \* Ajouter le sucre et la présure et, facultativement, une gousse de vanille.
- \* Verser dans un plat à hauts bords ou un saladier. Laisser prendre à température ambiante près d'une source de chaleur.
- \* On peut au bout de 45 min partager, de la pointe d'un couteau, les caillebottes que

l'on mettra un instant sur le feu jusqu'au premier frémissement.

- \* Laisser refroidir. Égoutter le petit lait.
- \* Peut être servi très frais parsemé de fruits rouges, arrosé de café ou simplement avec du sucre en poudre.



# Tarte à la rhubarbe de ma mère

Recettes secrètes d'Henri Mélaine, boulanger d'autrefois



Pour 6 personnes

## Ingrédients

200 g de farine

Levure

3 œufs

150 g de sucre

150 g de beurre

en pommade

1 g de sel

2 gousses de vanille

Le zeste d'un citron

400 g de rhubarbe

100 g de sucre vanillé

\* Mélanger dans le bol du robot farine, levure, sucre, œufs, pulpe des gousses de vanille, zeste de citron, beurre, sel.

\* Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

\* Sur une table farinée, abaisser la pâte sur 3 mm d'épaisseur.

\* Mettre dans un moule à tarte. Ajouter la rhubarbe rouge légèrement épluchée, coupée en gros morceaux et roulée dans le sucre vanillé.

\* Avec le reste de pâte, dessiner des croisillons sur le dessus.

\* Cuire 45 min et laisser refroidir.





# Clafoutis aux cerises du jardin

*Recettes secrètes d'Henri Méline, boulanger d'autrefois*



Pour 6 personnes

## Ingrédients

500 g de cerises  
burlats  
100 g de farine

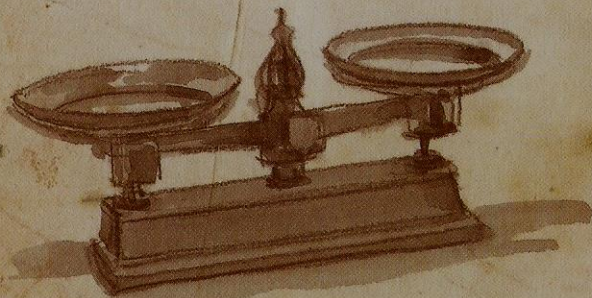
50 g de beurre fondu  
50 cl de crème liquide  
Le zeste râpé d'un  
citron

5 œufs  
2 gousses de vanille  
100 g de sucre  
semoule

- \* Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- \* Déposer les cerises sans les dénoyauter dans un moule antiadhésif.
- \* Dans le bol du robot, mélanger la farine, le beurre, la crème,

les œufs, la vanille, le zeste de citron. Verser le tout sur les cerises.

- \* Cuire 40 min.
- \* Se déguste tiède saupoudré de sucre semoule.



# Compote de pommes fruits au caramel

Grain de sel d'une Parisienne bien noirmoutrine, 1969



Pour 4 personnes

## Ingédients

1,5 kg de pommes  
fruits  
5 g de gros sel

200 g de sucre en  
poudre  
100 g de beurre  
demi-sel

5 cl de crème liquide  
1 citron (zeste et jus)

\* Éplucher, épépiner, couper  
et citronner les pommes.

\* Les poêler dans 100 g de sucre,  
50 g de beurre, le zeste et le sel.

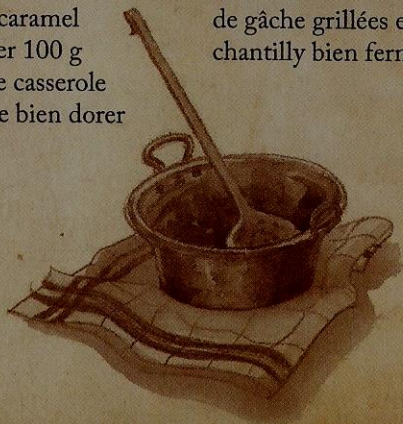
Laisser cuire avec couvercle  
pendant 10 min.

\* Réaliser votre caramel  
en faisant chauffer 100 g  
de sucre dans une casserole  
à fond épais (faire bien dorer

le sucre), remuer vigoureusement  
avec une spatule, ajouter 50 g de  
beurre demi-sel, puis 5 cl de  
crème fleurette. Cuire 5 min.

\* Arroser les pommes.

\* Servir avec des tranches  
de gâche grillées et une bonne  
chantilly bien ferme.





# Coings tombés de l'arbre

Rôtis comme à la paillerie des Morinia



Pour 4 personnes

## Ingrédients

4 coings

30 cl de vin rouge

10 cl de rhum

140 g de sucre roux

1 gousse de vanille

1 bâton de cannelle

20 cl d'eau

Le zeste d'une orange

200 g de mascarpone

50 g de chapelure

de pain d'épice

2 clous de girofle

\* Préchauffer le four à 150 °C (th.5).

\* Poser les coings épluchés et coupés en deux dans un plat en terre. Couvrir avec le vin rouge, le rhum, le sucre roux, la gousse de vanille, les clous de girofle, le zeste d'orange, le bâton de cannelle et l'eau.

\* Cuire 1 h à couvert au four à 120 °C (th. 4).

\* Retirer le couvercle et cuire encore 1 h 30 jusqu'à caramélisation.

\* Servir tiède avec du mascarpone fouetté parfumé au pain d'épice grillé et mis en chapelure ou de la glace vanille.

# Table des recettes



<i>Amuse-ballots</i> .....	1	Omelette aux moules de l'Aiguillon .....	29
Casse-croûte retour des champs .....	5	Friture de civelles rabelaisienne .....	30
Amuse-goules du Bocage .....	6	Bouilliture d'anguilles .....	31
Petites anguilles d'étier .....	7	Thon fumé Ogiens, pommes de terre crémeuses .....	32
Friture d'éperlans de l'estacade .....	7	Filets de truite saumonée façon harengs à l'huile .....	33
Retour de pêche à pied .....	8	Salade de mi-secs, pissenlits et lard .....	34
Petites huîtres des Souzeaux .....	10	Salade de mi-secs au thon .....	35
Piques de pruneaux au thon fumé de l'île .....	11	Salicorne en salade aux copeaux de foie gras .....	36
<i>Soupes</i> .....	12	Salade de salicorne aux moules de bouchot .....	37
Mariée de Vendée .....	13	Salicorne façon haricots verts sautés .....	37
Piochons de chou vendéen à l'ail .....	14	Fricassée de lumas .....	38
La « ventre à choux » au jarret de goret .....	15	Cuisses de grenouille de Jauzy .....	39
Soupe aux châtaignes de La Châtaigneraie .....	16	« Pataques », pommes de terre cuites au diable .....	40
Soupe du bocage .....	17	La bonnotte de Noirmoutier .....	41
Potiron à l'œuf de poule cassé .....	18	Gros oignons nouveaux farcis de Saint-Gilles .....	42
Velouté aux cèpes de Gralas .....	19	Concombre au fromage de chèvre .....	43
Mitrounaie aux cives .....	20	<i>Coquillages et crustacés</i> .....	44
Moules aiguillonaises .....	21	Fricassée de moules de l'Aiguillon .....	45
Soupe de poissons de Notre-Dame-des-Monts .....	22	Mouclade de l'Aiguillon .....	46
Soupe d'étrilles des rochers de la Madeleine .....	23	Moules et poireau du pauvre .....	47
<i>Entrées, hors-d'œuvre et salades</i> .....	24	Patagos comme au port de la Meule .....	48
Rémoulade d'araignée ou tourteau .....	25	Fruits de mer farcis comme à La Guittière .....	49
Tartines de fèves crues à la croque-au-sel .....	26	Huîtres pieds-de-cheval frites .....	50
Préfou à la fontenaisienne .....	26	Royal d'huîtres .....	51
Omelette de restaillons du dimanche .....	28	Bouquets de crevettes roses .....	52
		Homard à la coque et bonnottes au lard de ferme .....	53



<i>Poissons</i> .....	54	Merle de Chantemerle .....	89
Soles à la sablaise .....	55	Lapin au four, ail et moutarde .....	90
Salade de raie et choux bouclés .....	56	Lapin oublié au lait rimé .....	91
Sardines en château des Sables .....	56	<i>Pâtés et terrines</i> .....	92
Thon germon façon Ogien .....	58	Rillettes des chouans .....	93
Turbot d'Yeu sur la braise de bois de mer et algues .....	59	Joues et foies de porc au vert .....	94
Roussette en civet .....	60	Terrine de foie gras d'oie et de canard .....	95
Mulet farci au four .....	61	Mousse de foie de volaille aux patates grâlées .....	96
Lotte en croûte de pain .....	62	Terrine de foie gras pressé en potée vendéenne .....	97
Gratin de morue façon boulangère .....	63	Pâté de lapin vendéen .....	98
Rata de margate .....	64	Tourte aux œufs du Val de Sèvre ..	100
Maquereaux juste pêchés en papillote .....	65	Ventre à chou farci .....	102
<i>Vian des</i> .....	66	<i>Desserts et entremets</i> .....	104
Potée aux choux et mogettes de Vendée .....	67	Flan brioché vendéen .....	105
Poitrine de veau farcie à l'oseille .....	68	Brioche vendéenne .....	106
Biftecks à la Montaigu .....	70	Confiture de lait brûlé .....	107
Le « Gi fourre-tout » du dimanche soir .....	71	Riz au lait un peu rimé .....	108
Bœuf cécilien à la mode .....	72	Dau Mell, millet rimé d'Aizenay ..	109
Tête de cochon panée fourrée au boudin noir .....	74	Fontimassous de mardi gras .....	110
Poêlée de chevreau à l'ail .....	75	Soirée gaufres .....	111
Mojhétos vendéen Gargantua .....	76	Fion pascal du Poiré .....	112
<i>Volailles et gibiers</i> .....	78	Boulettes de patates du dimanche soir au sucre .....	113
Chapon challandais fourré au chèvre et aux morilles .....	79	Le mokamok de La Caillière sans cuisson .....	114
Poule de basse-cour aux œufs cassés ..	80	Tartelettes noix-caramel .....	115
Coq à la façon du maître de Saint-Fulgent .....	82	Darioles fontenaisiennes .....	116
Oie rôtie de Noël au four communal .....	84	Beignets comme à la fête du village .....	117
Canard d'après-foire .....	85	Soupe au lait sucrée .....	118
Canard à la challandaïse .....	86	Caillebottes .....	119
Cocotte de pigeonneaux du Bocage aux petits pois .....	88	Tarte à la rhubarbe de ma mère ..	120
		Clafoutis aux cerises du jardin .....	121
		Compote de pommes fruits au caramel .....	122
		Coings tombés de l'arbre .....	123

**C**e carnet rassemble des recettes  
liées aux traditions vendéennes :  
la soupe de la mariée, les coquillages  
et crustacés, les poissons dont  
l'incontournable sardine, les choux et  
les mojettes, le canard challandais  
jusqu'aux caillebottes et la célèbre brioche  
sans laquelle un repas vendéen ne saurait  
mériter le nom.