

**PLŒMEUR
VILLE
GASTRONOME
CONFÉRENCE
CONTÉE CULINAIRE**

**EXPOSITION
LA GASTRONOMIE
BRETONNE
DU 11 AU 27
FÉVRIER 2016**



**CONFÉRENCE
LE 10 FÉVRIER 2016
À 18H00**

**AVEC
LUCIEN GOURONG
ET NATHALIE BEAUVAIS**

Passé ouest
ESPACE CULTUREL PLŒMEUR



VILLE DE PLŒMEUR
MORBIHAN



SALADE DE CHOU DE LORIENT À LA POMME ET À L'HUILE DE CHANVRE

POUR 6 PERSONNES

- 600 g de chou de Lorient
- 300 g de pomme (type Elstar)
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 cuillerée à café de moutarde
- 3 cuillerées à soupe d'huile de chanvre
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 2 belles pincées de graines de chanvre

PRÉPARATION DU CHOU DE LORIENT

Retirer les premières feuilles vertes foncées du chou ainsi que la partie dure et centrale du chou.

Laver le reste et le râper le plus finement possible à l'aide d'une mandoline ou du robot électrique.

Verser le chou râpé dans un grand saladier.

Eplucher les pommes, les épépiner et les tailler en fine julienne (petits bâtonnets).

Ajouter les pommes au chou.

PRÉPARATION DE LA SALADE

Dans un bol, préparer la vinaigrette.

Verser le vinaigre avec la moutarde et un peu de sel, fouetter et ajouter petit à petit les huiles tout en fouettant.

Verser cette vinaigrette sur le chou et les pommes, bien mélanger, vérifier l'assaisonnement, ajouter les graines de chanvre,

re-mélanger, couvrir le saladier et le réserver au frais au moins

3 heures avant la dégustation (Le temps que le chou s'attendrisse légèrement).

DÉGUSTATION

Vous pouvez déguster cette salade en entrée ou en accompagnement d'une viande ou de charcuterie.

SOUPE AU CHOU DE LORIENT ET À LA TOMME DE VACHE, PARFUMÉE AU PIMENTON DE LA VERA

POUR 6 PERSONNES

- 700 g de chou de Lorient
- 200 g d'oignons de Roscoff
- 1 belle gousse d'ail
- 300g de pommes de terre
- 1 cuillerées à soupe de paprika fumé (Pimenton de la Vera)
- 200 g de tomme de vache (de la laiterie Kerguillet à Plouay)
- Sel, poivre
- 10 cl de crème fraîche
- 25g de beurre
- 1 litre d'eau environ
- 1 botte de persil
- 1 botte d'estragon

PRÉPARATION DE LA SOUPE

Eplucher les oignons et l'ail puis les ciseler finement.

Dans une cocotte, verser le beurre et faire suer, sur un feu moyen, les oignons et l'ail pendant 5 minutes.

Retirer les feuilles vertes foncées du chou. Couper le chou en deux et ensuite en tranches d'1 à 2 centimètres de largeur. Emincer finement chaque tranche en jetant la partie dure et centrale du chou.

Verser le chou émincé dans les oignons et l'ail puis poursuivre la cuisson pendant 10 minutes à couvert sur un feu doux tout en mélangeant de temps en temps. Eplucher les pommes de terre, les laver et les tailler en petits dés (environ 8 mm).

Ajouter les pommes de terre dans le chou, assaisonner avec le Pimenton de la Vera, le sel et le poivre puis mouiller le tout avec de l'eau (environ 1 litre).

Monter à ébullition et laisser cuire sur un feu doux à couvert jusqu'à ce que les choux et les pommes de terre soient fondants (environ 45 mn). Crémer et vérifier l'assaisonnement.

Ajouter, au dernier moment, le persil et l'estragon finement ciselés

DRESSAGE

Tailler la tomme en petits dés et partager les dés de fromage entre les six assiettes creuses chaudes. Verser la soupe bouillante par dessus et déguster sans tarder.

Nathalie Beauvais
Restaurant Le jardin Gourmand
46 Rue Jules Simon, 56100 Lorient
02 97 64 17 24
jardingourmand@tropmad.com