

# **LES RECETTES DE LA DUNETTE**

## **Chambres et tables d'hôtes à Penmarc'h (Finistère)**

### **Rillettes de maquereaux au chèvre frais**

- un chèvre frais de 200g
- 200g de maquereau en filets
- 10cl de crème fraîche liquide
- 3 cuillers à soupe de ciboulette hachée
- 3 cuillers à soupe de persil haché
- le jus d'un demi-citron
- un filet d'huile d'olive
- sel, poivre et une échalote

mélanger le tout et mettre au frais

se déguste sur toasts ou blinis de sarrasin chauds (excellent !) avec un Sauvignon bien frais, un Sancerre ou un Menetou-Salon...

### **+ Blinis au sarrasin (on peut les congeler)**

pour aller avec les rillettes, recette pour une "palanquée" de blinis !

- 250g de farine de sarrasin
- un œuf, un sachet de levure chimique
- une cuiller à soupe de miel liquide
- une petite poignée de gros sel
- un-demi litre d'eau
- une cuiller à soupe d'huile d'olive

- mélanger le tout

- déposer de petites louchées de pâte dans la poêle bien chaude

- retourner les blinis et laisser dorer

- réserver

- passer au four 10mn à 200°

- tartiner

- déguster !!!

### **Yaourts au four**

3 litres de lait

4 yaourts bio

1 cuiller à soupe de vanille liquide

pour 22 pots de yaourts

Four 45°

chauffer les pots vides à 45°

1/ Faites Bouillir le lait pendant 1/2 heure

2/ Laissez le lait tiédir à 45°

4/ Fouetter le yaourt avec la vanille liquide et une cuil à soupe de sucre de canne liquide, ajouter au lait refroidi à 45°.

5/ Battez la préparation avec un fouet pour bien incorporer le yaourt.

6/ Versez dans les petits pots en verre. Fermez hermétiquement avec leurs couvercles

7/ Déposez vos yaourts dans le four préchauffé à 45° et laissez cuire pendant 5 heures ( plus vous laisserez longtemps plus la texture sera ferme). Laissez refroidir. Conservez au frais.

Se conserve 1 bonne semaine au frais.

### **Chocoled gwak (chocolat à tartiner maison)**

100g de chocolat noir corsé

50g de noisettes en poudre

1 boîte de lait concentré sucré (400g)

100g de beurre

1 c. à café de vanille liquide

Faire fondre le chocolat en petits morceaux

Ajouter le beurre en morceaux, puis le lait concentré et bien mélanger

incorporer les noisettes en poudre et mélanger à nouveau.

Se déguste sur les crêpes ou en tartines...

### **Caramel au beurre salé**

500g de sucre blanc

25 cl de crème liquide

250g de beurre en dés

1 pincée de sel

Cuire un caramel bien brun en prenant soin de le couvrir d'eau au préalable

Verser la crème, laisser bouillonner

Ajouter le beurre en dés

Ajouter une bonne pincée de sel

Mélanger le tout au fouet, attention de ne pas toucher au caramel pendant la cuisson (sinon, risque de grumeaux).

### **Far aux pruneaux**

150g de farine

3/4 litre de lait

100 g de sucre en poudre

3 œufs

1 petit verre de rhum

pruneaux

1 cuiller à café de vanille liquide

1 pincée de sel

Préchauffer le four à 200°(TH 7)

-Saupoudrer d'un peu de cannelle et de copeaux de beurre

- Enfourner et laisser cuire 45 minutes à four chaud

(200°)

## Gâteau breton

500g de farine (ou 400g froment – 100 g Sarrasin)  
1 sachet de levure  
1 sachet sucre vanillé  
350g de beurre mou  
320g de sucre roux  
6 jaunes d'œuf + 1 jaune pour dorer  
1 cuil à soupe de rhum brun  
1 pincée de sel

Préchauffer le four à 200°(TH 7)

-Mélanger la farine, le sucre, la levure et le sucre vanillé, le sel puis ajouter le beurre ramolli, ajouter ensuite les 6 jaunes d'œuf et le rhum.

Déposer la pâte dans un moule à manqué, dorer au jaune d'œuf et faire des croisillons sur la pâte à l'aide d'une fourchette.

-Enfourner et laisser cuire 5 minutes à four chaud (200°) puis baisser le four à 180° et laisser cuire 40 minutes.

Surveiller la cuisson et protéger la pâte d'une feuille d'aluminium si elle est bien dorée et que la cuisson n'est pas terminée.

## Gâteau au chocolat au beurre salé maison

6 à 8 personnes

Cuisson : 20 mn \_ Four : 180°C

300g de chocolat noir (corsé)  
200g sucre  
160g de beurre  
4 œufs  
70g de farine

1- Casser le chocolat et le faire fondre au bain-marie ajouter le beurre coupé en dés et mélanger au chocolat fondu.

2- Dans un saladier, mélanger la farine et les œufs un par un en les fouettant, ajouter le sucre, mélanger.

3- Ajouter le mélange chocolat-beurre.

4- Verser cette préparation dans un moule à manqué ou moule à tarte beurré (l'utilisation d'un moule en silicone en

facilitera le démoulage, et n'a pas besoin d'être beurré.

5- Mettre à cuire une vingtaine de minutes.

Ce gâteau, à déguster froid, est particulièrement moelleux, et peut s'accompagner d'une crème anglaise ou crème fouettée.

Bon appétit !

## Kouign Bigouden

(kouign signifie «gâteau» en breton)

Pourtant, ces gâteaux-là (à ne pas confondre avec le kouign amann) sont en fait des galettes épaisses mais

souples, faites à partir d'une pâte à crêpe sucrée avec levure, que l'on cuit sur la bilig. On peut en faire une version aux pommes.

### Ingrédients

Pour une vingtaine de kouigns

400 g de farine  
200 g de sucre  
3 œufs  
50 cl de lait tiède  
1 cube de (vraie) levure de boulanger

Facultatif : 1 pomme râpée

Du beurre salé pour beurrer les kouigns à la fin de la cuisson

Délayer la levure dans un peu de lait tiède.

Mélanger la farine et le sucre, puis ajouter les œufs

Ajouter le lait tiède en trois fois pour éviter les grumeaux.

Ajouter la levure délayée. Mélanger.

Faire reposer la pâte (dans un endroit tiède de préférence) pendant 3 heures pour qu'elle 'monte'.

### Cuisson

Une fois la pâte prête, chauffer la bilig ou la plaque de cuisson à 200°.

Avec une louche, déposer des doses de pâte sur le bilig (5 kouigns à peu près sur la bilig pour une taille 'homologuée' - ajouter à cette étape des morceaux de pommes sur les ronds de pâte si vous souhaitez faire des kouigns aux pommes).

Laisser cuire. Des bulles vont apparaître à la surface du kouign, quand ces bulles disparaissent, laissant place à de petits trous, retourner le kouign, laisser cuire. Beurrer et servir.

Ces kouigns peuvent être garnis de sucre, confiture, chocolat fondu, caramel...

## Salade de quinoa, avocat et crabe

Un avocat mur

Un verre à moutarde de quinoa

3 c à s de mayonnaise maison

5 gouttes de Tabasco

Sel, poivre

Citron

Un demi-oignon rouge émincé finement

Ciboulette, persil, un peu de menthe ( facultative)

Une petite boite de maïs (200g)

Une tranche de poivron rouge

100 g miettes de crabe

Quelques feuilles de salade verte

Une vinaigrette au yaourt ( yaourt, citron, moutarde, sel, poivre, une c a s d'huile)

Cuire le quinoa 10 mn , égoutter et rafraîchir.

Couper l'avocat et le citronner de suite.

Mixer l'avocat, la mayonnaise, le Tabasco, saler,

poivrer.

Ajouter l'oignon très fin et les herbes (ciboulettes, persil). Gouter et rectifier si besoin en citron ou sel et poivre.

Réserver au frais.

Préparer une vinaigrette à la crème ou au yaourt et citron, arroser le quinoa, et laisser macérer un peu avant le dressage, ajouter les légumes égouttés (maïs), et le poivron rouge coupés en petits dés, puis les herbes que vous aimez, ciboulettes, persil, et menthe finement ciselés.

Réserver au frais.

Faire le montage au dernier moment dans des cercles ou en verrines.

Une couche de quinoa, une d'avocat, le crabe, une olive, un peu d'herbes aromatiques, qqs feuilles de salade.

Servir avec de la mayonnaise maison et une vinaigrette au yaourt à côté.

## Pain de poisson

Four 200°C

Ingrédients : 500 g de filets de poissons (ex : lieu jaune, cabillaud, merlu, lotte), 4 œufs, 1 petite boite de concentré de tomate, 30 cl de crème (une petite brique), Herbes (aneth, ou estragon ou basilic), Persil, Sel, poivre, 200 g Petits légumes surgelés (julienne, macédoine)

1- Plonger les filets de poissons dans un court bouillon

3-4 minutes

2- Egoutter le poisson et l'émettre en prenant soin d'ôter les arêtes

3- Dans un saladier, mélanger le poisson et le concentré de tomate

4- Dans un bol, mélanger les œufs, la crème fraiche, les herbes cisellées et le persil, le sel et le poivre, ajouter le poisson et les petits légumes

5- Tapisser un moule à cake de papier sulfurisé, le remplir de la préparation ; placer le moule dans un moule plus grand pour un bain-marie.

6- Glisser au four à 200°C pendant 50 minutes ; laisser refroidir et placer au réfrigérateur quelques heures avant de démouler.

On peut l'accompagner d'une sauce cocktail (2/3 mayo, 1/3 ketchup, quelques gouttes de tabasco, 2 cuil à soupe de persil haché, sel, poivre)