

Un plat réalisé au restaurant Le Ruffé à Brest - Chef : Jean Michel Faijean

LES CINQUANTE RESTAURANTS DE L'ASSOCIATION DES RESTAURATEURS POINTE BRETAGNE*, DONT CERTAINS ONT REJOINT LE CERCLE FERMÉ DES ÉTOILÉS DU GUIDE MICHELIN, VALORISENT CHAQUE JOUR DES PRODUITS LOCAUX DANS LEURS ÉTABLISSEMENTS, CONTRIBUANT AINSI À SOUTENIR L'AGRICULTURE ET APPORTANT DE LA QUALITÉ AUX TABLES FINISTÉRIENNES.

RECETTE

BLANQUETTE DE VEAU

« RACE FROMENT DU LÉON »

BEURRE ET CRÈME DE FROMENT DU LÉON

Tout d'abord blanchir la viande : mettre les morceaux de veau dans une casserole, mouiller à l'eau froide à hauteur, faire bouillir pendant 2 minutes, rafraîchir à l'eau courante, égoutter les morceaux.

APPELÉE PARFOIS « VACHE À MADAME » OU « VACHE DES CHÂTEAUX »

CUISSON DE LA VIANDE :

- Remettre la viande dans la casserolle, recouvrir d'eau froide, ajouter les carottes (de terre ou de sable), les oignons (de Roscoff...), les poireaux, la branche de céleri et le bouquet garni, une bonne pincée de gros sel marin.
- Laisser cuire pendant une heure...
- Débarrasser la viande dans un plat, passer le jus de cuisson au chinois.
- Remettre le jus de cuisson sur le feu, laisser réduire de moitié, ajouter la crème jusqu'à bonne consistance nappante. La recette de cette blanquette tient son originalité du pouvoir liant de cette crème fermière : pas d'usage de farine comme habituellement dans une recette classique.
- Une ultime émulsion peut se faire au mixeur...
- Vérifier l'assaisonnement, ajouter la viande, laisser mijoter à feu doux 5 minutes avant service.

Les légumes de cuisson peuvent être réutilisés détaillés pour agrémenter la garniture de sarrasin.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE :

Convenir au préalable de positionner les graines de sarrasin (achetées décortiquées) sur une plaque allant au four pour les torréfier. Lorsque l'odeur se fait sentir dans la maison, les graines ont bruni, il est temps de les sortir, cuire comme un riz créole...

Servir les graines accompagnées des légumes détaillés dans un petit bol (Henriot) à part de la blanquette.

LE ⊕ DU CHEF : ACCOMPAGNER D'UN CIDRE FERMIER DEMI-SEC.

* Groupement des restaurateurs Pointe Bretagne : siège CCI Brest - 1 place du 19e R.I. - B.P. 92028 - 29220 Brest Cedex 2 - Tél. 02 98 00 38 79 - www.restaurateurs-pointe-bretagne.com

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

- 1,6 kg d'épaule de veau coupée en morceaux
- 150 g de carottes
- 150 g d'oignons
- 150 g de poireaux
- 1 bouquet garni
- 300 g de graines de sarrasin
- 1,5 l de crème épaisse
- 1 branche de céleri

LA FROMENT DU LÉON : UNE VACHE DOUCE ET RUSTIQUE

C'est en 1914 qu'elle est présentée pour la première fois au Concours général de Paris. La Froment du Léon, avec sa robe blonde ou froment, parfois pie, et ses cornes en croissant relevé, est réputée pour sa docilité, sa douceur. Appelée parfois «vache à madame» ou «vache des châteaux», elle est pourtant rustique : elle s'adapte très bien au plein air. Son lait est de qualité et particulièrement riche en bêta-carotène, et sa forte teneur en acide gras lui donne une excellente teneur de crème...

⊕ D'INFOS SUR WWW.RACES-DE-BRETAGNE.FR