

## Ingédients

- Kasha (sarrasin grillé) : 300 g
- Crevettes entières (calibre 30/40) : 1 kg
- Algues (kombu ou dulse, réhydratées) : 150 g
- Cerneaux de noix : 70 g
- Huile d'olive : 5 cl
- Sel, poivre : à ajuster
- Galette de sarrasin : pour le croustillant (facultatif mais conseillé)

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Côtes-d'Armor

### Tartare de crevette et kasha, pesto aux algues

## Déroulé

- Cuire le kasha dans de l'eau salée (environ 2 fois son volume en eau) pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore un peu croquant. Égoutter et laisser refroidir.
- Décortiquer les crevettes (en conserver quelques-unes entières pour le dressage).
- Les tailler en brunoise (petits dés réguliers).
- Mixer les algues réhydratées, les cerneaux de noix et l'huile d'olive à l'aide d'un mixeur ou batteur jusqu'à obtenir une émulsion homogène.
- Rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire.
- Mélanger le kasha refroidi, les crevettes en brunoise et le pesto aux algues.
- Dresser en verrine ou en cercle sur une assiette pour une présentation élégante.
- Décorer avec une crevette entière et un éclat de galette de sarrasin croustillante.



10  
PERSONNES

## Ingredients

- Sauté de porc : 1,5 kg
- Oignons de Roscoff : 200 g
- Tomates fraîches : 1 kg
- Carottes : 300 g
- Courgettes : 300 g
- Cocos de Paimpol (écossés) : 500 g
- Cidre brut : 1 litre
- Beurre : QS (quantité suffisante)
- Huile neutre ou d'olive : QS
- Sel, poivre : à ajuster

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Côtes-d'Armor

### Marmite de sauté de porc sur paille, jus tomaté, légumes et cocos Paimpolais

## Déroulé

- Faire chauffer beurre et huile dans une grande cocotte.
- Saisir le sauté de porc jusqu'à légère coloration.
- Ajouter les oignons émincés et les carottes taillées en bâtonnets.
- Mouiller avec le cidre et un peu d'eau à hauteur.
- Ajouter les tomates coupées en morceaux.
- Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande soit bien fondante (environ 1h à 1h30).
- Réserver une partie du jus de cuisson en fin de cuisson.
- Cuire les cocos de Paimpol à part dans de l'eau non salée jusqu'à tendreté (environ 30 à 40 min). Égoutter.
- Cuire les courgettes taillées en bâtonnets avec un filet d'huile, à la poêle ou à l'étuvée.
- Ajouter aux courgettes les cocos cuits et un peu du jus de cuisson réservé pour bien les enrober. Mélanger délicatement.
- Assembler tous les légumes ensemble.
- Dresser les légumes en dôme dans l'assiette.
- Déposer à côté une belle portion de sauté de porc bien nappée de son jus tomaté.



10  
PERSONNES

## Ingredients

Pour les pommes en cage :

- Pommes (type qui tient à la cuisson, ex. Reine des Reinettes, Boskoop) : 10 pièces
- Pâte feuilletée pur beurre : 1 plaque (assez grande pour 10 morceaux)
- Beurre demi-sel : 25 g
- Sucre : QS
- Œufs : 2 (pour la dorure)

Pour le caramel au beurre salé :

- Sucre semoule : 100 g
- Crème liquide entière (30%) : 150 g
- Beurre demi-sel : 50 g

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Côtes-d'Armor

### Pomme en cage, caramel au beurre salé

## Déroulé

Préparation des pommes en cage

- Éplucher les pommes et les vider à l'aide d'un vide-pomme.
- Détailler la pâte feuilletée en 10 carrés (environ 12-15 cm de côté selon la taille des pommes).
- Déposer chaque pomme au centre d'un carré de feuilletage.
- Placer une noix de beurre demi-sel et un peu de sucre à l'intérieur de chaque pomme.
- Dorer les bords de la pâte à l'œuf battu.
- Refermer le feuilletage autour de la pomme en soudant bien les plis.
- Déposer sur une plaque de cuisson, dorer à nouveau toute la surface.
- Enfourner à 180°C (four ventilé) pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le feuilletage soit bien doré et cuit.

Préparation du caramel au beurre salé

- Faire un caramel à sec avec le sucre : chauffer jusqu'à obtention d'un caramel brun doré.
- Hors du feu, verser progressivement la crème chaude en fouettant (attention aux projections).
- Remettre sur feu doux pour faire fondre le caramel dans la crème.
- Ajouter le beurre demi-sel, faire fondre et laisser cuire quelques minutes pour homogénéiser la sauce.
- Réserver à température ambiante ou tiédir au moment du service.

Dressage

- Déposer une pomme en cage au centre de l'assiette.
- Napper ou servir à côté un filet de caramel au beurre salé.
- Optionnel : ajouter une boule de glace vanille ou un éclat de pralin pour le contraste.