

Les chefs des thalassos de Bretagne
présentent

LA CUISINE IODÉE

Association Thalasso Bretagne
avec la contribution de Marie Le Goaziou
Photographies et stylisme Sébastien Merdrignac

Éditions **OUEST-FRANCE**

ROULEAUX DE LÉGUMES ET ESPUMA IODÉE

Pour 6 personnes

400 G DE LÉGUMES (CAROTTE,
COURGETTE ET RADIS)
50 G D'ANETH ET DE
CORIANDRE
300 G DE TARTARE D'ALGUES
(DULSE, LAITUE, NORI)
25 G D'ÉCHALOTE
10 CL DE JUS DE CITRON YUZU
10 CL D'HUILE D'OLIVE
10 CL DE SAUCE SOJA SUCRÉE
20 CL DE CRÈME LIQUIDE
ALLÉGÉE
2 HUÎTRES
6 FEUILLES D'ALGUE NORI
6 FEUILLES DE RIZ (23 CM)
SEL ET POIVRE
FLEUR DE SEL DE GUÉRANDE

Matériel

SIPHON
2 CARTOUCHES DE GAZ

• Préparer les légumes

Éplucher, laver et tailler en julienne les carottes, courgettes et les radis. Hacher l'aneth et la coriandre, et ciseler les échalotes. Dans un saladier, mélanger les légumes, les échalotes, le tartare d'algues, l'huile d'olive, le yuzu, la sauce soja et les herbes. Rectifier l'assaisonnement si besoin et réserver au frais.

• Réaliser l'espuma

Dans une casserole, faire infuser le temps d'un seul « bouillon » la crème et les huîtres. Passer au chinois (filtrer) et assaisonner. Mettre le mélange dans un siphon et vider les cartouches de gaz, réserver au frais.

• Monter les rouleaux

Dans un récipient, faire tremper la feuille de riz dans l'eau chaude quelques secondes. Sur une planche, étaler la feuille de nori, puis la feuille de riz par-dessus. Placer le mélange de légumes au centre et étaler légèrement sur la largeur de la feuille. Replier les bords et rouler en tirant légèrement vers soi jusqu'à l'obtention de six beaux rouleaux assez fermes.

• Servir

Faire une vinaigrette avec le reste de yuzu, l'huile d'olive et la sauce soja. Tailler en 3 ou 4 médaillons les rouleaux de légumes. Les placer en ligne, sur une assiette plate. Verser la vinaigrette sur les rouleaux. Avec le siphon, déposer des pointes d'espuma iodé à plusieurs endroits de l'assiette. Parsemer de fleur de sel de Guérande.



CARPACCIO DE LANGOUSTINES, GUACAMOLE ET AGRUMES

Pour 6 personnes

24 LANGOUSTINES

1 AVOCAT

½ OIGNON ROUGE

1 ORANGE

1 PAMPLEMOUSSE ROSE

½ CITRON VERT

QUELQUES PINCÉES DE PIMENT

D'ESPELETTE MOULU

QUELQUES PINCÉES DE FLEUR

DE SEL

2 CL D'HUILE D'OLIVE

- Décortiquer entièrement les langoustines et les ouvrir sur le dessus afin de retirer le boyau noir.
- Disposer sur une feuille de papier sulfurisé les langoustines (4 pièces), les recouvrir d'une autre feuille de papier sulfurisé et taper doucement dessus avec une petite poêle afin d'obtenir une couche fine, puis mettre au congélateur, renouveler l'opération 6 fois.
- Éplucher l'avocat, l'écraser avec une fourchette, ajouter le jus de citron vert et l'oignon ciselé, assaisonner de fleur de sel.
- Peler à vif l'orange et le pamplemousse et prélever les segments, puis les couper en petits morceaux.
- Disposer le carpaccio de langoustines encore surgelé dans une assiette. Disposer dessus des quenelles de guacamole, des morceaux d'agrumes, et assaisonner de fleur de sel, de piment d'Espelette et d'huile d'olive.



DOS DE LIEU JAUNE ET RISOTTO DE QUINOA AUX ASPERGES, COULIS DE ROQUETTE

Pour 6 personnes

1,2 KG DE DOS DE LIEU JAUNE
160 G D'ASPERGES VERTES ET
BLANCHES
400 G DE QUINOA
1 BRANCHE DE THYM ET
LAURIER
200 G DE ROQUETTE LAVÉE
1 GOUSSE D'AIL
HUILE D'OLIVE POUR
LES CUISSONS ET
ASSAISONNEMENTS
1 CITRON JAUNE
30 G DE FOND DE VOLAILLE
50 CL DE CRÈME LIQUIDE
ALLÉGÉE
200 G DE PARMESAN RÂPÉ
FLEUR DE SEL DE GUÉRANDE
QUELQUES GRAINS DE POIVRE
DE TIMUT
SEL
POIVRE
20 G DE BEURRE SALÉ

- Assaisonner de sel et poivre les dos de lieu, coupés en morceau de 180 g environ. Les poêler avec un peu d'huile d'olive uniquement côté peau jusqu'à l'obtention d'une belle couleur et d'une peau croustillante, réserver.
- Éplucher et cuire les asperges quelques minutes à l'eau bouillante salée, puis les rafraîchir dans de l'eau glacée quelques secondes. Tailler les 2/3 en dés et garder les têtes.
- Pour le coulis de roquette, ébouillanter la roquette quelques secondes puis la rafraîchir dans de l'eau très glacée. Égoutter puis mixer avec un jus de citron, l'ail, et monter avec de l'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement, réserver.
- Pour le risotto, faire un bouillon de volaille avec 1,5 litre d'eau et le fond de volaille, thym et laurier, laisser cuire et réduire un peu (pour qu'il ait du goût). Faire revenir le quinoa avec le beurre salé et un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit nacré. Déglacer le quinoa avec le bouillon et le cuire comme un risotto, mettre du bouillon au fur et à mesure que le quinoa cuit.
- Pendant ce temps, mettre au four le lieu jaune, four sec à 150 °C (th. 5), environ 8 min. Finir le risotto avec la crème liquide, le parmesan, rectifier l'assaisonnement et incorporer les dés d'asperges.
- Faire une belle quenelle de risotto dans une assiette, poser le dos de lieu à côté parallèlement à la quenelle, entrecroiser les têtes d'asperges blanches et vertes. Avec une cuillère, étaler le coulis de roquette en « zigzag », et parsemer de fleur de sel et de quelques grains de poivre de Timut.





SABAYON Caramel RHUBARBE, TUILE NOISETTE ET ÉCUME DE MER

Pour 6 personnes

TUILE NOISETTE

40 CL DE LAIT
50 G DE BEURRE DOUX
40 G DE GLUCOSE
120 G DE SUCRE SEMOULE
2,5 G DE PECTINE NH
150 G DE NOISETTES
HACHÉES

SABAYON GLACÉ AU Caramel SALÉ

60 G DE SUCRE
25 G DE BEURRE
5 CL DE CRÈME LIQUIDE
2 JAUNES D'ŒUFS
40 G DE SIROP À 30 °
5 G DE GÉLATINE
35 CL DE CRÈME FOUETTÉE
30 G DE SUCRE SEMOULE
1 PINCÉE DE SEL FIN

MARMELADE DE RHUBARBE

400 G DE RHUBARBE FRAÎCHE
100 G DE SUCRE ROUX

ÉCUME DE MER

3 BLANCS D'ŒUFS
20 G DE SUCRE SEMOULE
5 CL D'EAU DE MER FILTRÉE

• Réaliser la tuile noisette

Porter à ébullition le lait, le beurre et le glucose pendant 2 min. Ajouter le sucre et la pectine, et mélanger. Incorporer la préparation de noisettes hachées finement. Étaler entre deux feuilles de papier cuisson et cuire à 160 °C (th. 5-6) jusqu'à coloration. Détailler à l'aide d'un emporte-pièce.

• Réaliser le sabayon

Faire un caramel à sec avec le sucre, arrêter la cuisson en ajoutant le beurre, le sel et finir par la crème liquide. Mettre la gélatine à tremper dans de l'eau froide. Cuire les jaunes et le sirop à 30 ° comme un sabayon bien mousseux. Ajouter la gélatine préalablement égouttée dans le sabayon encore chaud ainsi que la crème caramel. Faire refroidir et incorporer la crème fouettée.

• Réaliser la marmelade

Éplucher, laver et couper la rhubarbe en bâtonnets. Disposer sur une feuille de papier sulfurisé les morceaux de rhubarbe saupoudrés de sucre roux et mettre à cuire pendant 30 min dans un four réglé à 160 °C (th. 5-6). Laisser refroidir avant de l'utiliser pour le dressage.

• Réaliser l'écume de mer

Émulsionner les blancs d'œufs avec le sucre et l'eau de mer. Une fois montés, déposer sur les desserts une cuillerée à soupe d'écume.

• Servir

Verser le sabayon caramel jusqu'à la moitié de la verrine et placer au congélateur une heure. Déposer ensuite la marmelade de rhubarbe et coiffer l'ensemble de la tuile de noisette. Poser dessus une cuillerée d'écume.

LISTE DES CHEFS

Cyril Le Rest

Concarneau
Thalasso Concarneau Spa Marin Resort
36, rue des Sables Blancs
29900 Concarneau
Téléphone : 02 98 10 90 54
www.concarneau-thalasso.com

Dominique Jeanson

Bénodet
Relais Thalasso Bénodet
Corniche de la Plage
29950 Bénodet
Téléphone : 02 98 66 27 00
www.benodet.relaisthalasso.com

Donatien Sahagun Mencias

Pornichet
Relais Thalasso Château des Tourelles
Pointe du Bec
1, avenue Léon Dubas
44380 Pornichet
Téléphone : 02 40 60 80 80
www.thalasso-tourelles.com

Eric Cherrier

Roscoff
Thalasso.com Valdys Roscoff
16, avenue Victor Hugo
29680 Roscoff
Téléphone : 02 98 75 55 55
www.thalassao.com

Hervé Bourdon

Port-Croesty/Arzon
Miramar La Cigale Hôtel Thalasso & Spa
Port-Croesty
56640 Arzon
Téléphone : 02 97 53 49 00
www.miramar-lacigale.com

Jérôme Barbançon

Pléneuf Val André
Spa Marin du Val André
43, rue Charles de Gannes
22730 Pléneuf Val André
Téléphone : 02 56 57 50 00
www.lespamarin.com

Laurent Tanguy

Douarnenez
Thalasso.com Valdys Douarnenez
CS 30004 - Tréboul
29177 Douarnenez
Téléphone : 02 98 75 55 55
www.thalasso.com

Mathieu Esnault

Dinard
Thalassa sea & spa Dinard
1, avenue du Château Hébert
35800 Dinard
Téléphone : 02 99 16 78 10
www.novoteldinard.com

Mikaël Amissé

La Baule
Thalasso Barrière Le Royal by Thalgo
Avenue Marie-Louise
44503 La Baule
Téléphone : 02 40 11 99 99
www.thalasso-barriere.com

Olivier Colin

Belle-Ile-en-Mer
Castel Clara Thalasso & Spa
Port Goulphar
56360 Bangor
Téléphone : 02 97 31 47 74
www.castel-clara.com

Patrick Barbin

Quiberon
Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa
Boulevard Louison Bobet
56170 Quiberon
Téléphone : 02 97 50 20 00
www.sofitel-quiberon-thalassa.com

Patrice Dugué

Saint-Malo
Les Thermes Marins de Saint-Malo
Grande Plage du Sillon
100, bd Hébert
35400 Saint Malo
Téléphone : 02 99 40 75 00
www.thalassotherapie.com

Pierre-Yves Lorgeoux

Carnac
Carnac Thalasso & spa resort
Avenue de l'Atlantique
56343 Carnac
Téléphone : 02 97 52 53 54
www.thalasso-carnac.com

Thalasso.com Valdys Baie de La Baule

66, boulevard des Océanides
44380 Pornichet
Téléphone : 02 98 75 55 55
www.thalasso.com

TABLE DES THALASSOS ET DES RECETTES

Entrées

Rouleaux de légumes et espuma iodée	10
Moelleux de crabe aux herbes et tomates confites	13
Salade d'artichaut au homard et vinaigrette aux algues	14
Brochette de langoustines et salade de légumes au pesto	17
Carpaccio de langoustines, guacamole et agrumes	18
Noix de Saint-Jacques au bouillon de fenouil à la citronnelle	21
Marinière de pouces-pieds	22
Tartare de bar et huîtres, sablé au parmesan et crème aigrette	25
Hamburger iodé de sardines	26

Plats

Demi-homard bleu de Bretagne et andouillette du Porzay	29
Bar de ligne et niçoise de blancs de seiche, sauce au pistou	30
Pavé de bar sauvage vapeur sur un wok de légumes thaï	33
Cabillaud en crumble d'herbes et algues, mousseline de carotte jaune et jus d'agave	34
Dos de cabillaud grillé et pipérade d'Ebly au chorizo	37

Dos de lieu jaune et risotto de quinoa aux asperges, coulis de roquette	38
Filet de lieu jaune de ligne aux pommes de mer, algues et coquillages	40
Lotte à la vapeur d'algues et légumes de saison, émulsion au kari gosse à la gelée de coing	43
Tournedos de lotte au jambon de Parme et billes de légumes	44
Filet de rouget et queue de bœuf aux bonbons de langoustines	47
Filet de saint-pierre rôti, émulsion de coques et chutney de tomates	48
Sole de petits bateaux et coquillages, billes de légumes et émulsion au curcuma	51
Blanc de turbot grillé, confit d'oignons rouges à la poire et sauce De Light	52

Desserts

Chouchou Karamel	54
Sabayon caramel rhubarbe, tuile noisette et écume de mer	57
Figues rôties et glace vanille maison	58
Ultra-sablé aux fraises de Plougastel	61
Perles du Japon à la vanille, émulsion à la bergamote et aloe vera	62
Tartes Tatin De light	64