

Recettes recueillies par
Lionel Guilbaud

CARNET DE RECETTES

Vendée

Éditions **QUEST-FRANCE**

Soles à la sablaise

La sole dite sablaise est une espèce présente localement qui se tient pendant une longue phase de son cycle sur fond vaseux au large de la baie de Bourgneuf. Elle était pêchée à la fin du XVIII^e siècle dans des « borgnons », sortes de nasses placées à l'entrée des vannes qui faisaient communiquer les canaux à la mer.



Pour 4 personnes

1 sole de 300 g
Farine
150 g de beurre
2 échalotes
Vin blanc de Brem
Herbes aromatiques
selon la saison :
du persil, de l'estragon,
du cerfeuil...



Préparation

- Vider et frotter la sole des deux côtés. La sécher dans un torchon. Bien la saupoudrer de farine puis la secouer pour en ôter l'excédent.
- Mettre le beurre dans une poêle, attendre qu'il mousse et y déposer la sole, la faire dorer rapidement des deux côtés, le côté blanc d'abord. La réserver au chaud dans un plat.
- Ajouter dans la poêle les échalotes hachées, faire revenir 2 min, puis le vin blanc. Faire réduire.
- Arroser la sole, parsemer des herbes.
- Servir avec des pommes de terre en robe des champs ou grâlées sous la cendre.

Salade de raie et choux bouclés

*Recette de Paulette,
la dame du café.*



Pour 4 personnes

1 kg de raie
1 kg de choux
50 g de dés de lard
20 g de gros sel
100 g de beurre
Le zeste d'un demi-citron
10 g de câpres
Poivre



Préparation

- Cuire la raie au court-bouillon ou à la vapeur. Égoutter puis prélever la chair.
- Couper le chou bien tendre en morceaux. Cuire 5 min à l'eau bouillante salée, rafraîchir et égoutter.
- Dans une casserole, mettre à blondir le beurre, les dés de lard, les câpres, le zeste râpé du demi-citron. Poivrer.
- Verser dans la casserole le chou en morceaux, cuire 10 min, puis ajouter la raie.
- Servir avec une poêlée de croûtons et de persil haché.



Terrine de foie gras pressé en potée vendéenne



Pour 10 personnes

1 carotte
1 navet
1 branche de céleri
1 poireau
1 tête d'ail
1 clou de girofle
1 kg de choux verts
1 jarret de cochon demi-sel
500 g de foie gras
de canard
Fleur de sel, poivre
du moulin



Préparation

3 jours avant

- Dans une cocotte, mettre le jarret recouvert d'eau avec l'ail, le clou de girofle et les légumes coupés (sauf les choux).
- Cuire pendant 1 h puis ajouter les choux verts.
- Cuire de nouveau 45 min. Laisser refroidir toute la nuit.

L'avant-veille

- Égoutter séparément légumes et jarret.
- Enlever les nerfs et les vaisseaux du foie gras de canard. Ajouter le sel et le poivre.
- Préchauffer le four à 150 °C (th. 5).
- Alternier dans la terrine des morceaux de foie gras et de jarret avec les choux et les légumes. Poivrer. Finir par un mélange de foie gras, jarret, légumes. Bien presser. Envelopper de trois épaisseurs de papier film.
- Cuire au four 45 min dans un bain-marie frémissant.
- Laisser refroidir. Servir 48 h après.

Vous pouvez réaliser cette recette avec un jarret déjà cuit et un foie gras mi-cuit en bocal. Dans ce cas, cuire uniquement les légumes comme ci-dessus, monter votre terrine et ajouter une bonne gelée de porc. Servir le lendemain.

Pâté de lapin vendéen



Pour 10 personnes

850 g de viande de lapin
1 pied de veau
200 g de noix de veau
1 petit bouquet de persil
1 gousse d'ail
1/2 verre de cognac
1 bouteille de vin blanc
1 bouquet garni
50 cl d'eau
200 g de jambon cru
de pays
1 fine barde de lard
Sel, poivre en grains



Préparation

- Dépouiller, vider et parer le lapin. Le désosser complètement, ce qui représente l'opération la plus difficile de cette recette traditionnelle.
- Couper des filets dans le râble et les cuisses du lapin et les réserver.
- Hacher le reste des chairs du lapin avec le foie, la viande de veau, le persil et l'ail.
- Mettre le hachis dans une jatte. Ajouter le cognac, un verre de vin blanc, sel et poivre. Bien malaxer l'ensemble et laisser mariner pendant 2 h.
- Dans une casserole, placer le pied de veau coupé en deux, tous les os de lapin, le bouquet garni, sel et poivre en grains. Ajouter le vin et l'eau. Faire bouillir.
- Ajouter alors le jambon coupé en grosses tranches et laisser cuire pendant 15 min.
- Retirer le jambon et continuer à faire cuire le pied de veau pendant 2 h.
- Hacher le jambon et le mélanger au hachis de lapin mariné.

Coings tombés de l'arbre

*Rôtis comme à la
paillerie des Morinia.*



Pour 4 personnes

4 coings
30 cl de vin rouge
10 cl de rhum
140 g de sucre roux
1 gousse de vanille
2 clous de girofle
Le zeste d'une orange
1 bâton de cannelle
20 cl d'eau
200 g de mascarpone
50 g de chapelure de pain
d'épice



Préparation

- Préchauffer le four à 150 °C (th. 5).
- Poser les coings épluchés et coupés en deux dans un plat en terre. Couvrir avec le vin rouge, le rhum, le sucre roux, la gousse de vanille, les clous de girofle, le zeste d'orange, le bâton de cannelle et l'eau.
- Cuire 1 h à couvert au four à 120 °C (th. 4).
- Retirer le couvercle et cuire encore 1 h 30 jusqu'à caramélisation.
- Servir tiède avec du mascarpone fouetté parfumé au pain d'épice grillé et mis en chapelure ou de la glace vanille.

Table des recettes

Amuse-ballots - 6

Casse-croûte retour des champs - 7
Amuse-goules du Bocage - 8
Petites anguilles d'étier - 9
Friture d'éperlans de l'estacade - 9
Retour de pêche à pied - 10
Petites huîtres des Souzeaux - 12
Piques de pruneaux
au thon fumé de l'île - 13

Soupes - 14

Mariée de Vendée - 15
Piochons de chou vendéen à l'ail - 16
La « ventre à choux »
au jarret de goret - 17
Soupe aux châtaignes de La
Châtaigneraie - 18
Soupe du bocage - 19
Potiron à l'œuf de poule cassé - 20
Velouté aux cèpes de Gralas - 21
Mitrounaie aux cives - 22
Moules aiguillonaises - 23
Soupe de poissons
de Notre-Dame-des-Monts - 24
Soupe d'étrilles des rochers
de la Madeleine - 25

Entrées, hors d'œuvre et salades - 26

Rémoulade d'araignée - 27
Tartines de fèves crues à la croque-au-
sel et au jambon - 28
Préfou à la fontenaisienne - 29
Omelette de restailons du dimanche - 30
Omelette aux moules de L'Aiguillon - 31
Friture de civelles rabelaisienne - 32
Bouilliture d'anguilles - 33

Thon fumé Ogiens, pommes de terre
crèmeuses - 34
Filets de truite saumonée façon
harengs à l'huile - 35
Salade de mi-secs, pissenlits et lard - 36
Salade de mi-secs au thon - 37
Salicorne en salade aux copeaux
de foie gras - 38
Salade de salicorne aux moules
de bouchot - 39
Salicorne façon haricots verts sautés - 39
Fricassée de lumas - 40
Cuisses de grenouille de Jauzy - 41
« Pataques », pommes de terre cuites
au diable - 42
La bonnotte de Noirmoutier - 43
Gros oignons nouveaux
farcis de Saint-Gilles - 44
Concombre au fromage de chèvre - 45

Coquillages et crustacés - 46

Fricassée de moules de L'Aiguillon - 47
Mouclade de L'Aiguillon - 48
Moules et poireau du pauvre - 49
Patagos comme au port de la Meule - 50
Fruits de mer farcis comme à La
Guittière - 51
Huîtres pieds-de-cheval frites - 52
Royal d'huîtres - 53
Bouquets de crevettes roses - 54
Homard à la coque et bonnottes
au lard de ferme - 55

Poissons - 56

Soles à la sablaise - 57
Salade de raie et choux bouclés - 58

Sardines en château des Sables - 59
 Thon germon façon Ogien - 60
 Turbot d'Yeu sur la braise
 de bois de mer et algues - 61
 Roussette en civet - 62
 Mulet farci au four - 63
 Lotte en croûte de pain - 64
 Gratin de morue façon boulangère - 65
 Rata de margate - 66
 Maquereaux juste pêchés en papillote - 67

Viandes - 68

Potée aux choux et mogettes de
 Vendée - 69
 Poitrine de veau farcie à l'oseille - 70
 Biftecks à la Montaigu - 72
 Le « Gi fourre-tout » du dimanche soir - 73
 Bœuf cécilien à la mode - 74
 Tête de cochon panée fourrée au
 boudin noir - 76
 Poêlée de chevreau à l'ail - 77
 Mohjétos vendéen Gargantua - 78

Volailles - 80

Chapon challandais fourré au chèvre
 et aux morilles - 81
 Poule de basse-cour aux œufs cassés - 82
 Coq à la façon du maître
 de Saint-Fulgent - 84
 Oie rôtie de Noël au four communal - 86
 Canard d'après-foire - 87
 Canard à la challandaie - 88
 Cocotte de pigeonaux du Bocage
 aux petits pois - 90
 Merle de Chantemerle - 91
 Lapin au four, ail et moutarde - 92
 Lapin oublié au lait rimé - 93

Pâtés et terrines - 94

Rillettes des chouans - 95
 Joutes et foies de porc au vert - 96
 Terrine de foie gras d'oie et de canard - 97
 Mousse de foie de volaille aux patates
 grâlées - 98
 Terrine de foie gras pressé
 en potée vendéenne - 99
 Pâté de lapin vendéen - 100
 Tourte aux œufs du Val de Sèvre - 102
 Ventre à chou farci - 103

Dessert et entremets - 104

Flan brioiché vendéen - 105
 Brioche vendéenne - 106
 Fontimassous de mardi gras - 107
 Confiture de lait brûlé - 108
 Riz au lait un peu rimé - 108
 Dau Mell, millet rimé d'Aizenay - 109
 Fion pascal du Poiré - 110
 Soirée gaufres - 111
 Boulettes de patates du dimanche soir
 au sucre - 112
 Darioles fontenaisiennes - 112
 Tartelettes noix-caramel - 113
 Le mokamok de La Caillièrre sans
 cuisson - 114
 Beignets comme à la fête du village - 115
 Soupe au lait sucrée - 116
 Caillebottes - 117
 Tarte à la rhubarbe de ma mère - 118
 Clafoutis aux cerises du jardin - 119
 Compote de pommes au caramel - 120
 Coings tombés de l'arbre - 121