

Carnet d'inspiration

Culinaire

Destinations touristiques

de Bretagne



En partenariat avec





≡ ÉDITOS

Carnet d'inspiration culinaire



Loïc CHESNAIS – GIRARD,
Président de la Région Bretagne

« L'identité n'est pas une frontière
mais un pont »



Anne GALLO,
Présidente de Tourisme Bretagne

Une terre singulière

≡ Édito Président de la Région Bretagne

« L'identité n'est pas une frontière mais un pont »

Le carnet d'inspiration qui vous est proposé ici est le fruit d'un travail initié et coordonné par la Région Bretagne. Conformément aux valeurs qui sont les nôtres et qui guident notre action : des valeurs d'engagement, de sens du collectif, d'ouverture et d'imagination, ce travail a mobilisé de nombreux acteurs sur tous les territoires - issus de sphères publiques, privées, associatives - ainsi que des habitants.

Un travail qui s'inscrit dans la droite ligne du Schéma Régional de Développement du Tourisme et des Loisirs et de son positionnement : « Identité et Transitions ». Un schéma qui vise à repenser les manières de concevoir et de développer le tourisme afin d'assurer son ancrage au territoire et le remettre en perspective des enjeux qui sont devant nous. Des enjeux qui appellent à une transition, une transformation des modèles... au profit d'un tourisme plus vertueux, créateur de valeurs sociales, environnementales, économiques, etc.

Au-delà des transitions qui gagnent à infuser tous les projets, comment penser des modèles plus inclusifs, plus ancrés au territoire, qui nous projettent vers des futurs choisis et non subis ?

Nous sommes convaincus que l'une des réponses sera de s'attacher à la (re)découverte de l'identité

bretonne. Une identité qui n'est pas figée dans le passé mais au contraire une identité créatrice, un concept dynamique, vivant même. Elle devra permettre à ceux qui y puisent leur inspiration de se projeter vers l'avenir et de révéler le territoire dans leur manière de penser les projets, qu'il s'agisse de mobilité, d'aménagement, d'équipement, d'hébergement ou de restauration.

L'identité n'est pas une frontière mais un pont. Ce sont les racines qui font résister au vent de la standardisation. Ce sont des ailes pour se sentir assez fort pour aller rencontrer l'Autre et l'Ailleurs, partout et tout le temps. Contre un monde fade ; l'identité est l'invocation du territoire. L'identité est le sel du territoire, l'exhausteur de goût de celui-ci. L'identité est plurielle et ses mariages avec d'autres identités sont souvent féconds et heureux. Et notre histoire en témoigne.

Puisant dans les paysages, les patrimoines naturels et culturels - matériels comme immatériels - dans l'architecture, etc., les deux carnets initiés par la Région Bretagne – Espaces et Culinaires - ont vocation d'inspiration. Ils proposent des pistes, qui invitent tout acteur, public comme privé, à s'interroger, à imaginer comment ces éléments de nos patrimoines peuvent être retranscrits, de manière résolument moderne dans nos équipements, nos aménagements, et jusque dans nos assiettes... A travers ces carnets, nous vous proposons d'em-

barquer collectivement, comme il est de coutume en Bretagne, afin de faire valoir nos spécificités. Une invitation à sortir de l'uniformisation tout en prenant garde à ne pas folkloriser. Une invitation, au-delà de la simple interprétation de nos patrimoines, à révéler l'identité de nos territoires, ces identités plurielles qui, ensembles, contribuent à l'identité bretonne.

Loïg CHESNAIS – GIRARD, Président de la Région Bretagne



≡ Édito Présidente de Tourisme Bretagne

Une terre singulière

Faites le test : lancez la conversation, au hasard, sur la Bretagne. Très vite il sera question de singularité, d'originalité étonnante et forte. Il sera également mis en avant, les traditions, le sens du collectif mais aussi les créations et les innovations.

Cette singularité, cette identité, que la marque Bretagne porte avec ardeur et passion depuis 15 ans se combine à d'autres identités plus locales mais tout aussi affirmées.

« Faire l'expérience de la Bretagne » c'est poser le pied sur une mosaïque de territoires, une terre de contrastes que l'on arpente, que l'on hume, déguste et ressent. 10 univers de destinations nous sont proposés, et à chaque fois, la possibilité de découvrir de nouvelles saveurs et spécificités, de nouvelles architectures ou tout simplement une nouvelle palette de couleurs et de nouveaux horizons... La Bretagne, ce joyau commun qui est tout sauf uniforme !

En lançant les Carnets d'Inspiration, Espaces et Inspirations Culinaires, La Région Bretagne et Tourisme Bretagne ont voulu répondre à un objectif. Le vôtre, chers hébergeurs, restaurateurs, professionnels du tourisme, mais également architectes et designers ... qui travaillez en Bretagne, avec le désir d'ancrer durablement vos projets dans leur territoire, en se reliant à l'ADN local, en activant les bonnes clés de

développement et les bons leviers. Nous souhaitons ainsi offrir aux visiteurs et habitants, un tourisme porteur de sens, de valeurs et d'une culture à partager sur place.

Pendant plusieurs mois, des ateliers collaboratifs, au plus près du terrain, ont permis d'explorer les richesses de chaque destination. Notre volonté : débusquer les ingrédients phares et les histoires qui font sens, inventorier ce qu'on y trouve, ce qui fait chaque particularité, avec l'idée toute simple que cela constitue des sources d'inspiration et de créativité incroyables. Ainsi, nous pouvons développer des offres authentiques. On rayonne lorsque l'on s'appuie sur ses valeurs culturelles, on est tout simplement juste quand on est soi.

Ces recueils d'inspiration vous proposent exactement cela, sonner juste. Ils vous permettront de vous inspirer, de nourrir vos projets, sans créer de dissonance, de faire rayonner notre expérience ! Parcourez-les comme des référentiels, à même de démarquer votre offre. Piochez, picorez ... on vous aiguille sur les couleurs, les matériaux, les textures, les formes propres à votre territoire afin que tout ce que vous allez imaginer, concevoir, cuisiner... soit vraiment singulier. Alors saisissez-vous de ces recueils d'inspiration, réutilisez-les, détournez-les également, c'est notre patrimoine, on ne peut plus vivant.

Pour que notre tourisme fonctionne, il faut qu'il nous ressemble et fasse valoir nos différences. Aménager des lieux de vie, redécouvrir les recettes et ressources locales, les algues, le chanvre, le sel, le lin, le sarrasin, le lien à la mer, les héritages paysans et marins ... En parcourant ces pages, on réalise à quel point cette Bretagne, Notre Bretagne, qui nous fédère est une palette de petits mondes, de goûts et d'atouts. Un vivier gustatif et créatif.

Nous vous souhaitons un bon voyage et de belles inspirations au cœur de l'âme bretonne !

Anne GALLO, Présidente de Tourisme Bretagne



≡ Pennad-stur Prezidant Rannvro Breizh

« **An identelezh n'eo ket un harz, ur pont ne lavaran ket** »

Frouezh ul labour lañset ha kenurzhiat gant Rannvro Breizh eo ar c'harned awen a ginniger deoc'h amañ. Klotañ a ra al labour-se gant hon talvoudoù, ar re a vez o heñchañ hon oberoù : reiñ bec'h a-stroll, gant ur spered digor ha troet war an ijin. Ur bern Bretoned hag ur bern obererien, e pep lec'h er rannvro, koulz en ensavadurioù publik, prevez hag er c'hevredigezhioù, o deus kemeret perzh en afer.

Sevenet eo an traoù diouzh ar Brastres Rannvroel evit Diorren an Touristerezh hag an Dudioù hag ar soñj diazez anezhañ : « Identelezh ha Treuzkemmoù ». Graet eo ar brastres-se evit adwelet an doareoù da empennañ ha da ziorren an touristerezh, dezhañ da vezañ diazezet gwelloc'h e-barzh ar vro ha da zalc'her kont eus an dalc'hoù a zo dirazomp. Abalamour d'an dalc'hoù-se eo ret cheñch an traoù, ober diouzh patromoù all... evit un doare touristerezh vertuzusoc'h, hag a zegas traoù gwelloc'h war an dachenn sokial, evit an endro, an ekonomiezh ha kement zo.

En tu all d'an treuzkemmoù a vo talvoudus adal ma vint kemeret e kont e kement ober a vo, penaos empennañ patromoù muioc'h evit an holl, diazezet gwelloc'h en o bro, hag a gaso ac'hanomp war-zu un amzer-da-zont choazet ha neket gouzañvet ?

Sur omp e vo stag unan eus an diskoulmoù ouzh (ad)anaoudegezh identelezh Breizh. Un identelezh ha n'eo ket skornet en amzer dremenet pa'z eo, er c'hontrol, un identelezh krouiñ, lañs ganti, bev zoken. Ar re a gav o awen enni a c'hallo ganti ijinañ an amzer-da-zont ha lakaat Breizh war wel diouzh o mod da soñjal ar raktresoù, pe e vefent e-keñ-ver monedone, kempenn, aveiñ, herberc'hiañ pe pretierezh.

An identelezh n'eo ket un harz, ur pont ne lavaran ket. Gwrizioù int hag a ra deomp padout ouzh giz an unvaniñ. Divaskell int, deomp d'en em santout kreñv a-walc'h evit mont davet an Dud All, da Lec'h All, e pep lec'h ha dalc'hmat. A-dal d'ur bed divlaz ez eo an identelezh galv ar vro. An identelezh eo an holen a zeu da lakaat blaz ar vro war wel. Liesseurt eo an identelezh ha diwar kejañ gant identelezhioù all e teu traoù frouezhus ha kaer peurliesañ. N'eus ken sellet ouzh hon istor.

Gant an daou garned – Egorioù ha Keginañ – savet dre atiz Rannvro Breizh, a denn o danvez diwar al lec'hioù, ar gladoù naturel ha sevenadurel, koulz danvezel ha dizanvezel, ar savadurioù ha me'oarme, e klasker broudañ an awen. Enno e kinniger hentoù da gemer, d'an holl obererien, pe e vefent publik pe prevez, d'en em soñjal, da ijinañ penaos e c'haller adskrivañ ar pezhioù-se a ya d'ober hor glad, en un doare modern da vat en hon aveadurioù, hol labouroù kempenn, ha betek en hon asiedoù...

Gant ar c'harnedoù-mañ e kinnigomp deoc'h kemer penn an hent asambles, evel ma kustumer ober e Breizh, evit lakaat hor perzhioù dibar war wel. Ur bedadenn da vont hebiou an unvaniñ en ur ziwall da gouezhañ er folkloraj. Ouzhpenn displegañ hor glad ez int ur bedadenn da lakaat identelezh hor broioù war wel, identelezhioù liesseurt hag a ya, holl asambles, d'ober identelezh Breizh.

Loïg CHESNAIS – GIRARD, Prezidant Rannvro Breizh



≡ Pennad-stur Prezidantez Touristerezh e Breizh

Ur vro disheñvel

Grit un taol-esa : lañsit ar gaoz, evel ma teu, diwarbenn Breizh. Buan-tre e vo kaoz eus disheñvelder, eus perzhioù dibar sebezus ha pouezus. Anv a vo ivez eus an hengoun, ar spered a-stroll hag ivez an ijin hag ar c'hrouiñ.

An disheñvelder-se, an identelezh-se a vez brudet en ur mod youlek gant ar merk Breizh 15 vloaz zo, a ya war un dro gant identelezhioù all, identelezhioù lec'hel hag a zo ken kreñv all avat.

« Ober anaoudegezh gant Breizh » a dalvez kerzhet war ur mozaik broioù, takadoù disheñvel an eil re diouzh ar re all hag a vez baleet warno, c'hwshaet, tañvaet ha santet. Kinnig a reer 10 teskad lec'hioù touristel ha bep taol e c'haller ober anaoudegezh enno gant saourioù ha perzhioù dibar nevez, savadurioù nevez pe livioù ha dremmwelioù nevez... Breizh, ur bravig boutin deomp hag a zo liesdoare ken-ken !

Lañset he deus Rannvro Breizh Karnedoù Awen, Egorioù hag Awen Keginañ evit ur pal. Hoc'h hini eo, mignoned kaezh : c'hwï, herberc'hierien, pretiou-rien, obererien war dachenn an touristerezh, hag ivez tisavourien ha dizainerien... a vez o labourat e Breizh gant ar c'hoant da wriziennañ hoc'h oberoù en ho pro war hir amzer, liammet oc'h ouzh ene ar vro ha degas a rit lañs evel m'eo dleet evit diorren anezhi. E-giz-se e fell deomp kinnig, d'ar weladen-

nerien ha d'an dud a zo o vevañ e Breizh, un touristerezh a skiant-vat, stag ouzh talvoudoù, ouzh ur sevenadur da vezañ tañvaet asambles war al lec'h.

E-pad meur a viz ez eus bet atalieroù kenlabourat, an tostañ ouzh an dachenn, evit anaout diouzh ar gwellañ ar pinvidigezhioù a zo e pep lec'h touristel. Ar pezh a felle deomp ober : diskoachañ an aozennoù pennañ hag an istorioù talvoudus o ster, renabliñ ar pezh a gaver enno, ar pezh a ya d'ober o ferzhioù dibar, en ur soñjal ez eo kement-se mam-menn an awen, an ijin, ur vammenn ha n'eus ket par dezhi. Diwar se e c'hallomp kinnig traoù gwriziennet mat er vro. Tapout a ra an den brud vat pa vez harp ouzh e dalvoudoù sevenadurel gwirion, pa vez feal d'e bersonelezh, tra ken.

Hag an dra-se, dres, a vez kinniget deoc'h gant ar c'harnedoù awen-mañ : bezañ reizh. Ganto e c'hallloc'h kavout awen, magañ hoc'h oberoù, anez seblantout bezañ faos, ha lakaat brudañ ho skiant-prenañ ! Dav deoc'h lenn anezho evel teulioù dave hag a c'hallit krouiñ diwarno diouzh ho mod. Tapit traoù amañ pe ahont... heñchet e vezit ganeomp e-keñver al livioù, an danvezioù, ar gwriadurioù, ar boazioù stag ouzh ho kornad, deoc'h da ijinañ, da empennañ, da geginañ... traoù dibar da vat. Neuze tapit krog er c'harnedoù awen-mañ, grit ganto, diheñchit anezho zoken, enno emañ hor glad bev-buhezek. Evit lakaat an touristerezh da vont en-dro amañ

evel m'eo dleet eo ret dezhañ bezañ heñvel ouzhimp ha lakaat hor perzhioù dibar war wel. Kempenn lec'hioù bevañ, adkavout sekredoù-keginañ ha danvezioù pep kornad, ar bezhin, ar c'hanab, an holen, al lin, ar gwinizh-du, al liamm ouzh ar mor, ar pezh hon eus bet digant ar beizanted hag ar vartoloded... Pa droer ar pajennoù-mañ e weler pegen pinvidik eo Breizh, Hor Breizh a vod ac'hanomp, ur skeuliad bedoù bihan, blazioù ha perzhioù kaer. Ur gaoteriad saourioù hag ijin.

Ur veaj vrav ha kalz a awen a hetomp deoc'h e kalon ene Breizh !

Anne GALLO, Prezidantez Touristerezh e Breizh



≡ Métr-articl Perzident de la Rejion Bertègn

« **La filomie 'la q'êt pouint un separt meins un pont** »

Le cadernet d'inspirézon qi v'êt perpôzê ilê ét l'avanje d'ene ouvraije enjinée e amarée par la Rejion Bertègn. Ete-la ét en acordance o les valantous, nôs valantous, qi ghident notr fezi : des valantous d'engajement e de sens de la rassemblee, o ene esprit debâre e de l'inventerie tant q'assé. Pour fére l'ouvraije-la fute minz a tarvâiller d'ensembl, en pus du monde de par céz nous, hardi de fezous sortis de tous les terrouèrs de Bertègn –des siens du public, du privé ou ben core des consorterries.

Êt ene ouvraije qi s'orine de l'Aberja Rejiona de Parchomance du Tourism e des Laizis o son pllacement : “Filomie e Pâssaijes”. L'aberja-la a citrape de raféçonner les menieres de concevoir e de parchomer le tourism, qe sti-la seraet pus fôt enchancê den le terrouère, pus fôt a sieudr le sion des ajeûs de l'aviendr. Des ajeûs qi nous cojent a un pâssaije, ene raféçonnerie des modeles... pour qe le tourism seje pus vertuouz e qe, dede li, s'orine des valantous sociales, economiques ou ben core pour pargarder l'entour...

Pâssê les pâssaijes q'i sont tenant bons a mucer den tous les projits, coment qe je pouons-ti enjiner des modeles pus fôt inclluzifs, pus fôt enchancês den le terrouèr, des modeles qi nous menent devers des aviendrs chouézis e pouint endurês ?

Je somes sûrs qe yeune des menieres de repondr sera de ghetter a (re)decouvri la filomie bertone. Ene filomie qi seraet pouint a ergarder derre yelle, devers d'aotr-fai meins a la contrère, qi seraet orinante, come ene concevance alante, fezante, du temp même. Ene filomie q'ara d'aider és siens qi treûront deden lou inspirézon a lever des projits pour l'aviendr e a envalouer le terrouèr dans lou meniere de les sonjer les projits-la, qe 'la seje pour la mouvancetê, l'amenaijement, le grayement, le lojement ou ben core la ressonnerie.

La filomie, 'la q'êt pouint un separt meins un pont. 'la q'êt les raïes q'ont ben croché e qi garantissent contr les bufées de l'estandardizézon. 'la q'êt des eles pour se senti fôt assê pour aler rencontrer l'Aotr e l'Âillou, partout e tenant. Contr un monde bedoûc ; la filomie 'la q'êt periê le terrouèr. La filomie 'la q'êt le bon du terrouèr, de cai qi le sale come du picr. La filomie ét gâre e ses noces o d'aotrs filomies sont ureûzes e de raport ben des fais. Notr istouere n-n'êt la prouve.

Alant souper la plleume qi les ecrit a l'encr des payizaijes, des patrimouenes naturaos e qhulturaos – materia come immateria – de l'architecture e de ben d'aotr cai... les deûz cadernets-la enjinês par la Rejion Bertègn - Aires e Qhézinaïjes- ont devocion de mettr le monde en gout. I menent su des chemins qi mettent tout fezou, q'i seje public come privé,

a se qhessioner, a enjiner coment qe les roches de nôs patrimouenes pourent étr rabiénées, a la ghize d'astoure, den nôs grayements, nôs amenaijements, e diq'a den nôs assiettes...

O les cadernets-la, v'etes periês a veni cante nous, d'ensembl, come c'êt menê d'amouéz en Bertègn, a sour fin de valanter nôs especificités. V'etes periês a vous delecher de l'estandardizézon en vous donant ben garde de la folklorizézon. V'etes periês, pus lein qe l'esplique de nôs patrimouenes, a deroncer la filomie de nôs terrouèrs, toutes les filomies qe n-i a par céz nous, qi, chaqhune, portent lou brocheton a la fromiere de la filomie bertone.

Loïg CHESNAIS – GIRARD, Perzident de la Rejion Bertègn



≡ Métr-articl Perzidente de Tourism Bertègn

Ene terre ben a son apart

V'éz qe d'assayer : caozéz don, come 'la vous chet, entour de vous, de la Bertègn. A tout coup, i sera contance d'un terrouèr a son apart, ene terre come i n-n'a pouint d'aotr. I sera etout contance des amouézerries, des coutumes, du sens de la rassemblee meins dame etout des orinézones e des nouviaoizons.

L'apart-la, la filomie-la, qe la merqe Bertègn s'ataïne a mener o si tant de qheur depés 15 anées de temp s'entr-anime o d'aotrs filomies pus locales ventié meins ben enchancées yelles etout. “Rencontrer la Bertègn” 'la q'êt rencontrer ene gârerrie de terrouèrs, ene terre de mélayaije qe len coure, qe len fôme, qe len liche e reliche, qe len ressent. 10 entours d'aboutées nous sont perpôzês o qhi qe le monde sont en biao de decouvri de nouvelles savours e especificités, de nouvelles architectures, ou ben don des nouvelles gârerries de coulours e de nouviaoizons... La Bertègn, ste teinzou qemun q'êt tout c'qe n-i a meins q'êt pouint jameins tenant parai.

En banissant les Cadernets d'Inspirézon, Aires e Inspirézones de Qhézinaïjes, la Rejion Bertègn e Tourism Bertègn ont zû citrape de mener ben menê menant ene bezaigne : rencontrer de cai qe vous veléz, chérs lojous, ôtellouèrs, monde du tourism, meins etout architectes e aféçonous... vous-aotrs qi tarvâil-

léz en Bertègn o le dezir d'enchancer su le long du temp vôs projits den lou terrouèr ben enchevillê o l'ADN du payiz, en mettant a jouer les bons mayens de parchomance. J'ons citrape, de même, d'ofri és vizitous e és siens du payiz, un tourism qi n'êt pouint diot, un tourism de valantous e q'a a-revaer o ene qhulture a partaijer ilê.

Puzieurs mæz de temp durant, a runjer en etrârie den des souétons menês diqe den les petits bourgs, j'ons rencontré les richesses de chaqe aboutée. De cai qe je velons : demucer les métr-atouts e les istoueres q'ont de la rézon, renabller de cai qe len treûe deden, de cai q'i bâti chaqe merche, o, den notr idée, qe 'la n'en fêt des vras purs d'inspirézon e d'inventouere. Dede 'la, je pouons perpôzer des ofrs aotentiques. La fameûzetê s'evâille cant q'o s'orine den des valantous qhulturaes, dame ! Len ét just cant q'len set qhi q'en ét.

Les reqheuilleries d'inspirézon-la vous menent dret a l'idée-la : soner vra. Deden, v'aléz pouair terouer votr inspirézon, eblucer vôs projits, sans qe n-i araet de la conterdzance aoqhune deden ou ben core evâiller notr siance ! Faot les lére parai come des referençouèrs les reqheuilleries-la, des referencouèrs en même de mettr votr ofr devant les aotrs. Tapéz deden, pigocéz deden, aléz ao pur... Len vous ghimente su les coulours, les materiaos, les tétures, les formes qe n-i a ren qe den votr terrouèr a sour fin qe tout le

cai qe v'aléz enjiner, concevoir, marmiter... seje a son apart, vra a son apart. Aloure, pernéz les reqheuilleries d'inspirézon-la, rabiénez-les, raféconéz-les etout a votr mode, ét notr patrimouene e il ét vioche e fré come un cibot.

Pour qe le tourism roulleraet d'ene brave sorte, faot q'il araet de la retirance a nous e amontreraet ben qhi qe j'ons de diferent. Amenaijer des leûs de vie, decouvri de retour les recepes e les valants du payiz, le boui, le chanvr, le sê, le lin, le bllê-nair, le lian o la mè, les aries payizans e marins... A lére les paijes-la, nen s'avize ben comben qe la Bertègn, Notr Bertègn, qi nous rapiete ét ene gârerrie de petits mondes, de gouts e d'avantaijes. Un qhet-tout eyou q'i n-n'a de la metode !

Je vous souétons un bon vayaije e de belles inspirézones ao qheur de l'anme bertone !

Anne GALLO, Perzidente de Tourism Bertègn





Sommaire

Partir à la re-découverte du patrimoine culinaire breton pour mieux plonger dans l'univers identitaire de chacune des destinations touristiques de notre territoire.

INTRODUCTION.s p.10

Design et territoires p.12

Méthodologie p.19

Comment lire ce carnet ? p.20

DESTINATION.s BRETAGNE p.23

Couleurs de Bretagne p.24

Patrimoine culinaire

de Bretagne p.26

Produits bretons stars p.28

Objets bretons p.29

1. Brest terres océanes p.48

2. Côte de Granit Rose
Baie de Morlaix p.72

3. Baie de Saint-Brieuc
Paimpol - Les Caps p.96

4. Cap Fréhel - Saint-Malo - Baie
du Mont Saint-Michel p.120

5. Cœur de Bretagne
Kalon Breizh p.144

6. Destination Brocéliande p.168

7. Rennes et les Portes
de Bretagne p.192

8. Quimper Cornouaille p.216

9. Bretagne Sud
Golfe du Morbihan p.240

10. Bretagne Loire Océan (*à venir*)

OUVERTURE.s

Design d'expériences culinaires p.264

La transition alimentaire,
source d'inspiration p.266

Contributeurs p.268

Bibliographie p.271

Destinations
touristiques
de Bretagne



Introduction

Le développement touristique ne peut se penser au prisme de mailles administratives mais doit, pour sa performance, être centré sur l'utilisateur, ses modèles de consommation et ses bassins de fréquentation.

En ce sens, les Destinations touristiques sont les territoires de projets, maille de référence du développement touristique en Bretagne.

Les Destinations touristiques sont des territoires de projets correspondant aux univers de découverte des visiteurs eux-mêmes. L'identité et les valeurs territoriales y sont utilisées comme des vecteurs de différenciation et d'innovation au service de l'élaboration d'une offre durable.

≡ Design et territoires

Article rédigé pour et publié dans le magazine Espaces, mars 2023, par Lucie Bolzec et Virginie Brégeon.

Marketing et design au service du tourisme culinaire

L'offre alimentaire et culinaire est un élément de choix des destinations touristiques. En témoignent le boom des expériences culinaires à destination des visiteurs (cours de cuisine, visites de marchés, *food tours*, etc.) mais aussi, de manière très mesurable, la place que ces derniers donnent au critère culinaire dans le choix de leur destination : **«la gastronomie constituerait pour les Français le premier attrait touristique de la France, devant la beauté des paysages»**¹. Manger fait ainsi partie intégrante du marketing territorial, contribuant à la « mise en désir des territoires », si ce n'est à sa mise en appétit.

Marketing alimentaire et marketing touristique sont donc intimement liés, et tout un secteur est en développement (agritourisme, gastro-tourisme, cénatourisme, tourisme de savoir-faire, etc.).

«Manger, c'est incorporer un territoire», comme le disait le géographe Jean Brunhes faisant référence au principe d'incorporation de Claude Fischler (1990).

Une branche du marketing touristique s'est développée ces dernières années, à la croisée des questions d'identité, de développement territorial et de programmation touristique : le marketing territorial. Il ne s'agit plus de créer des offres hors sol à destination des consommateurs mais de consolider la singularité et l'hospitalité d'un territoire, pour ses habitants comme pour ses visiteurs. Au même moment, le design a acquis ses lettres de noblesse. **«Cette discipline qui associe le fond et la forme, l'esthétique et l'usage au service d'expériences qualitatives, a vu son application objet et industrielle s'enrichir d'une approche expérientielle et systémique»** (Brégeon, 2019). La discipline elle-même est aujourd'hui mobilisée par les politiques publiques dans le cadre de projets collaboratifs, et pour répondre aux enjeux de transition écologique, grâce notamment à l'écoconception. La capacité des designers à innover de manière frugale est ici centrale, dans un contexte où l'industrie touristique représente 8% des émissions mondiales de gaz à effet de serre et qu'une grande partie de ces GES est liée aux transports jusqu'à la destination.

Ainsi, c'est non seulement un enjeu mais une grande responsabilité de **développer un «slow tourisme» autant qu'une «slow food», respectueux des hommes et de leur environnement. Prenons le temps du voyage.**

La nécessité de l'innovation culinaire pour l'attractivité des territoires

Lionel Prigent, dans un article «Tourisme durable, attractivité touristique et gastronomie : le cas de la Bretagne», souligne ces liens forts. Il questionne aussi la légitimité des territoires et de leurs acteurs à jouer sur les représentations et à «manipuler» l'identité locale pour la valoriser. Car il serait légitime de se demander : pourquoi innover sur le patrimoine culinaire d'une destination ? **Les crêpes, galettes, cidres, et fruits de mer ne sont-ils pas suffisants pour évoquer la singularité culinaire de la région Bretagne ?**

L'expérience touristique est associée à la découverte, au voyage vers des saveurs et mets inconnus. Ainsi, dans le but de fidéliser une clientèle, l'offre doit naturellement évoluer. Certaines recettes sont sanctuarisées (c'est la madeleine de Proust, et ici le *kouign amann* de Douarnenez) pour répondre au besoin de nostalgie et de réassurance des visiteurs, et d'autres sont revisitées afin de susciter l'envie par la nouveauté (pour répondre à leur quête de découverte). Cette ambivalence dans la recherche de sécurité et de nouveauté, néophilie et néophobie cohabitant, se retrouve dans le paradoxe de «l'omnivore» de Claude Fischler. L'objectif n'est donc pas de tout réinventer. Des innovations « hors-sol » ne feraient aucun sens, ni avec le territoire, ni avec celui qui le mange.

Le défi pour les artisans du bien-manger relève alors d'un subtil dosage entre d'une part surprise, réenchantement et découverte ; et d'autre part, authenticité, lien, et repères au territoire



Les céréales endémiques, dans les champs et dans l'assiette : glace au sarrasin et caramel au beurre salé ©Nadine Primeau -Unsplash ©Amanda Kuk -Unsplash

¹ Selon un sondage réalisé en juin 2010 par TNS Sofres sur les Français, la France et le tourisme

Lionel Prigent nous met en garde : «Le discours joue désormais bien davantage avec l'imaginaire supposé des touristes potentiels dont il faudrait flatter le désir... et la gourmandise. Une telle transformation serait-elle un mal nécessaire pour capter l'attention ? Les touristes seront-ils attentifs à un manque d'authenticité ?»

Dans ce contexte, la mission du designer est d'opérer une démarche d'innovation sans dénaturer ce qui fait l'essence même du patrimoine culinaire local.

Valoriser un patrimoine commun : la mise en avant des produits locaux et la préservation des savoir-faire.

Les produits et les usages constituent les fondations sur lesquelles peuvent se construire des innovations, dont le socle garantit un repère rassurant et porteur de sens pour le mangeur.

Que ce soit à travers des labels, des certifications ou des appellations, **la reconnaissance de l'origine locale des produits est un enjeu majeur pour le rayonnement d'une gastronomie régionale.**

En Bretagne, nombreux sont les produits qui valorisent le territoire :

2 appellations d'origine contrôlée (AOC),

6 appellations d'origine protégée (AOP),

11 indications géographiques protégées (IGP),

2 spécialités traditionnelles garanties (STG) et

45 Label Rouge, sans oublier le vif intérêt porté aux

produits estampillés «Produit en Bretagne».

Il s'agit là de rendre identifiable un gisement de ressources et de savoir-faire spécifiques au territoire, qui constituent les repères connus, les ingrédients iconiques de la gastronomie locale. C'est une véritable histoire qui est racontée, celle d'une cuisine de produits frais et issus de la production de proximité.

La transmission et la démonstration des savoir-faire associés au patrimoine culinaire interviennent aussi dans la valorisation du territoire. Un tour de main de fabrication, l'utilisation d'un outil spécifique, une gestuelle de dégustation, des rituels saisonniers sont autant de clins d'œil à l'artisanat local ou à l'héritage générationnel. En témoigne le succès des musées d'art populaire, écomusées et fêtes paysannes, comme celui des expériences culinaires, visites de fermes et autres cours de cuisine.



©Rosanna Gadoni - Unsplash
©Jean Gerber - Unsplash

Territoires
comestibles
et voyages
culinaires,
une déficiense
rencontre

Imaginer et co-crée une offre culinaire durable : 5 stratégies de réenchantement

Plusieurs stratégies peuvent être suivies et combinées pour réenchanter ce socle existant (produits et usages) et lui donner un nouvel élan :

1. Contempler et s'inspirer du paysage

La dualité terre/mer et le découpage de la frange littorale, la magie de la forêt de Paimpont à Brocéliande, l'ancrage et la rugosité des mégalithes, l'aspect insaisissable et éphémère de l'écume, la force des marées... Autant d'images qui nourrissent nos représentations du territoire et avec lesquelles le concept culinaire peut créer du lien, à travers une forme, une texture, un choix de couleurs, un mouvement, un motif... Ce qui se passe dans l'assiette dépasse ici la juxtaposition d'ingrédients. Il s'agit d'**une alchimie entre des saveurs, des textures, mais aussi des imaginaires qui peuvent être sollicités par le design.**

Les chefs bretons servent les produits de la mer à même leurs coquilles, le plus beau des artifices. Les terrils du Nord ont ainsi été reconstitués par la très chic pâtisserie de Jean-Claude Jeanson dans le cadre du projet Autour du Louvre Lens. Massimo Bottura, chef italien triplement étoilé, a reconstitué un subtil camouflage en guise de dessert, la famille Bras s'emploie à perpétuer la tradition du gargouillou, ce petit jardin de légumes et aromatiques cueillis au lever du soleil.

2. Réinventer des recettes emblématiques, teintées de cuisines d'ailleurs

Les Bretons sont voyageurs. Au gré de leurs pérégrinations, les saveurs sont importées, exportées, croisées, mélangées pour le plus grand bonheur des mangeurs. **Des grandes campagnes corsaires au renouveau du fret à la voile, c'est par la mer que les plus précieuses des marchandises arrivent.**

Les épices, valorisées et savamment racontées par Olivier Roëlinger, le café et le chocolat rapportés par Grain de Sail, le thé récemment cultivé sous nos latitudes, les algues de nos côtes redécouvertes à l'aune de la cuisine japonaise sont autant d'hybridations culinaires bretonnes. Selon la forme donnée, la galette de sarrasin se donne des airs de tacos ou de maki chez Breizh Café, une table d'hôtes nous fait voyager au Pays Basque depuis Pontivy, le *lobster roll* nord-américain (roulé au homard) fleurit dans les villes portuaires, les babas au rhum connaissent une nouvelle jeunesse et dans un mystérieux bar breton, on boit traditionnellement un cocktail au mezcal dans une ambiance euphorisante.

3. Adapter les formes et rituels aux nouveaux modes de consommation

Parfois, ce ne sont ni les ingrédients ni les recettes qui évoluent, mais la façon dont on les mange, tout simplement. **C'est l'expérience de consommation co-créée avec le mangeur qui en fait un moment unique qui constituera un souvenir de voyage.**

Plusieurs dynamiques sociétales sont identifiées : la *finger food* adaptée au repas sur le pouce en

itinérance, les «tapassiettes» (contraction de tapas et d'assiette) pour un repas gastronomique convivial inspiré du découpage de certains repas asiatiques, les planches apéro pour des soirées festives prolongées, les grands plats à partager pour retrouver le sens de la fête et de la commensalité. À la Butte, Nicolas Conraux propose une galette complète fine et croustillante comme une gavotte. Servie sur un promontoire, elle croise les codes de la *finger food* (manger main) et de la gastronomie (de haute voltige). Au Crabe Marteau à Brest, on ose manger un crabe sur une feuille de papier journal en l'éclatant d'un coup sec au marteau, affublé d'un bavoir XXL. Chez Mémé Lilia à Plouguerneau, les produits de la mer directement pêchés en famille sont cuits entiers au feu de bois et proposés à la découpe en salle.

4. Raconter une histoire de la terre/mer à l'assiette, d'hier à aujourd'hui

La narration de la recette depuis son origine, qu'il s'agisse de son histoire ou de ses ingrédients, est un moyen d'innover par le discours et les représentations. Dès l'intitulé des établissements ou des plats, on joue alors sur la langue bretonne et ses expressions («*ker*», «*mad*», «*ty*», «*breizh*»), sur le nom d'une grand-mère, d'un illustre navigateur ou d'un mythique lieu-dit. Ensuite, c'est la façon dont le cuisinier ou artisan vient expliquer le produit ou le plat, mettant en avant son savoir-faire, parfois même par des artefacts dans l'espace : photographies de producteurs, bibliothèques d'ouvrages et de produits (la cidrothèque de Breizh Café), cuisine ouverte ou derrière une verrière, parfois même visible depuis la rue (les omelettes fouettées de la Mère Poulard).

Ainsi, les éléments de décor et de table sont de véritables supports de transmission des histoires.

À Rennes, la crêperie *Bretone* (bretonne en gallo et en italien) logée dans l'ancienne maison du célèbre mosaïste Odorico est un nouveau lieu incontournable de la capitale bretonne. Le *kig ha farz* refait surface à la carte des restaurants branchés ou de quartier comme en bocal. Remettre au goût du jour les fritures de lançons sur les ports (Les Sardines à la plage) ou cuire une madeleine dans une coquille Saint-Jacques comme le faisaient les femmes de marins (La Cabane à Manger) sont autant de moyens d'entrer en contact avec une histoire populaire par les sens.

5. Créer une signature atypique, reconnaissable, et partagée

Une signature atypique et reconnaissable, marquée par des partis pris assumés et partagée par les acteurs d'un même territoire, permet d'associer fortement une identité culinaire à celle d'un lieu. C'est une réelle image de marque, avec des codes communs, inspirés d'un ADN, en l'occurrence celui du territoire. Cet ADN pourra s'exprimer différemment selon l'effet et la tonalité souhaités. Cette tonalité, c'est la personnalité du porteur de l'offre. C'est ce qui résonne chez lui et qui résonnera par extension chez ses clients. **Pour créer un lien fort, cet ADN doit relayer les valeurs des hommes qui habitent le territoire.** Ces valeurs se retrouvent dans l'ingrédient cultivé, cuisiné puis dégusté car, comme le disait Claude Lévi-Strauss : **«Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, encore faut-il qu'il soit bon à penser.»**

Le Voyage à Nantes a su s'inspirer des codes culinaires locaux pour développer une offre de restauration et de produits dérivés cohérente (esprit portuaire, industriel, créatif). Le projet ALL - Autour du Louvre Lens a joué sur les codes du noir issu des mines de charbon, pour en teinter les événements

culinaires et spécialités locales. Nom de code : Upper Noir (on ne peut pas faire plus assumé !). Quel ADN breton sera identifié, valorisé, revendiqué pour créer un parcours culinaire sur le territoire ?

Si nous restons dans un registre chromatique, **la fameuse couleur «glaz», entre terre et mer, sera certainement évoquée, et réinventée.**

L'identitaire se nourrit du territoire, de ses richesses, et en retour, le territoire trouve sa légitimation en tout ou en partie dans et par cette revendication identitaire.

- Sandrine Sintas, sociolinguiste, 2012



©Edward Howell -Unsplash / ©Chuck Holoway -Unsplash

*Une harmonie
des sens et du sens*

La création d'expériences culinaires holistiques, à 360°, au-delà de l'assiette, est essentielle pour faire d'un banal repas répondant à un besoin fonctionnel un instant particulier et un souvenir mémorable.

C'est ce que propose Éric Guérin, véritable ambassadeur du territoire de la Brière, à la Mare aux Oiseaux, en valorisant à sa carte des ingrédients ultralocaux dont il raconte toujours l'origine, en confiant à chaque convive un couteau en morta - un bois pétrifié issu du marais local, qu'on ne retrouve nulle part ailleurs - en plongeant ses clients dans un espace où plumes et oiseaux se déclinent de mille et une manières, alors que de réels spécimens se baladent dans le jardin et que ses « piafs », membres de sa brigade, s'affairent en cuisine.

C'est cette harmonie des sens et du sens que nous cherchons à déployer en tant que designers pour accompagner l'alimentation et la cuisine bretonne de demain. Et c'est avec cette vision partagée que nous tentons de remplir notre mission auprès de la Région Bretagne : co-crée un carnet d'inspirations de la cuisine bretonne, se basant sur l'ADN territorial de 10 destinations touristiques.



Méthodologie

*Exploration
et co-création
sur le
territoire
breton*

Contexte et commanditaires

Sous couvert du Schéma Régional de Développement du Tourisme et des Loisirs et de son positionnement «Identité & Transitions», la Région Bretagne entend inscrire le tourisme comme levier de développement et de performance socio-économique pour ses territoires, en tenant compte du nécessaire équilibre entre croissance, environnement et solidarité. Dans cet objectif, les équipes de la Région Bretagne ont initié en 2022 une série d'ateliers visant à identifier des marqueurs d'identité des territoires sur lesquels s'appuyer pour développer une offre touristique porteuse de sens.

Méthodologie des ateliers collaboratifs

9 ateliers collaboratifs ont lieu en juin et juillet 2022, chacun des ateliers mobilisant 30 à 40 représentants du territoire (producteurs, artisans, cuisiniers, enseignants, chercheurs, designers, créatifs, chefs d'entreprise, développeurs territoriaux, professionnels du tourisme, etc.).

Le matin, les participants sont invités à venir avec 1 à 5 objets représentatifs de leur lien au territoire. Les objets sont présentés au collectif, supports d'histoires, de ressentis, d'émotions. Ils sont ensuite disposés sur une fresque collective et répartis selon les catégories suivantes.

Catégorisation des objets constituant la fresque :

- Le territoire qui se ressent ;
- Le territoire qui s'habite ;
- Le territoire qui se regarde ;
- Le territoire connecté ;
- Le territoire qui se mange ;
- Le territoire qui se raconte ;
- Le territoire qui (se) crée, qui (se) fabrique.

L'après-midi, les participants sont accompagnés dans une phase d'idéation. Des cartes (usages, sens, territoire, culinaire) sont distribuées, indiquant des stimuli à mixer en s'inspirant de la fresque initiale pour remplir une fiche idée créative. Ces fiches sont ensuite partagées et discutées.

Idéation

L'équipe de designers récolte le fruit de ces ateliers de co-création, continue son exploration des territoires, formalise des hypothèses, dessine des croquis, fait des essais culinaires et réalise des planches d'inspiration qui mettront en musique les contributions de chacun. Formalisation : des carnets d'inspiration culinaire seront diffusés et mis à disposition des professionnels de l'alimentation et du tourisme en Bretagne.

Chacun pourra se saisir de ces carnet pour s'approprier ce nouveau récit collectif pour une alimentation et une cuisine durables, ancrées dans leur territoire.



Comment lire ce carnet ?

Ce carnet n'a pas vocation à être exhaustif ou représentatif de la totalité du territoire et de ses habitants. C'est un recueil d'inspirations (terme que nous avons retenu, car c'est à vous d'en faire de futures tendances).

1. Vagabonder

Ce carnet est dense, riche de références, de pistes à explorer, de produits à valoriser, de traditions à revisiter.

Notre premier conseil est de vous laisser emporter par les évocations, en vous arrêtant sur les planches qui éveillent en vous l'envie d'aller plus loin.

Cornez les pages, mettez un post-it sur vos « coups de cœur », laissez-le de côté quelques jours, et recommencez.

2 Explorer

Prenez le temps de lire le descriptif des clés associées à votre destination, vous comprendrez d'où viennent ces inspirations et imaginerez probablement de nouvelles pistes inexplorées. Une image vous plait ? **Consultez la légende et la liste de contributeurs**, découvrez leurs travaux sur Internet, dans leur atelier ou à leur table. Une planche vous inspire ? **Grâce au QR code, découvrez d'autres inspirations** sur le compte Pinterest dédié et explorez les possibles.

3. Tracer sa route

Les visuels et planches tendances sont là pour vous inspirer, vous donner envie de créer à votre tour, et que chacun développe des recettes, lieux et concepts culinaires singuliers.

En fin de section, un **exercice de créativité vous est proposé**.

Mixez trois mots-clés (produits locaux, usages culinaires et inspirations du territoire) pour remplir votre fiche idée culinaire ; et passez à l'action !



Notes et croquis

A series of horizontal dotted lines for taking notes and sketches.



©Stéphane Cévoz

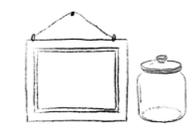
La mer, aux
abords des
côtes et
des ports,
arbore des
nuances de
glaz



Couleurs
de Bretagne
p.18

Le patrimoine
et les cultures
culinaires
p.20

Produits, objets
arts de la table
bretons communs
p.22



DESTINATION.S BRETAGNE

Couleurs de Bretagne

Les couleurs de la Bretagne, que l'on retrouve dans le Portrait Identitaire de la Bretagne, sont issues, pour ce carnet, des ADN des territoires*.

* plus de couleurs de la Bretagne dans le code de la marque Bretagne : www.marque.bretagne.bzh

Glaz, n.m.

Couleur proche du bleu canard en langue française. Nuance comportant du bleu, du vert et du gris, utilisée pour définir à l'origine les différentes teintes que peut prendre la mer en Bretagne. Une couleur aux subtiles nuances, entre terre et mer, un vert de gris iodé et changeant, à la fois sensible et universel.



Saisons

Les saisons apportent leur lot de couleurs et de nuances aux paysages bretons, toujours dans un vert de gris poétique, rappelant une certaine douceur de vivre, parfois mélancolique. Ces couleurs viennent ponctuer le noir et blanc identitaire et compléter la palette de *glaz* omniprésente.

le noir et blanc du Gwenn ha Du

Patrimoine culinaire de Bretagne

La cuisine bretonne
est à la fois une fierté
pour les habitants
de la région et
une motivation
pour les touristes
qui choisissent de
découvrir le territoire

Grande & petite cuisine bretonne d'aujourd'hui

Les grands noms de la cuisine de notre époque contribuent à son rayonnement et à son attractivité. Les entrepreneurs culinaires font la une des journaux et rythment l'actualité gourmande : La famille Roëllinger et les Maisons de Bricourt, Bertrand Larcher et le groupe Breizh Café depuis la destination Cap Fréhel - Saint-Malo - Baie du Mont-Saint-Michel.

Les chefs étoilés jouent leur rôle en revisitant la cuisine traditionnelle. Ils sont deux à arborer la double distinction du *guide Michelin* : Olivier Bellin à l'Auberge des Glazicks (Plomodiern) et Hugo et Olivier Roëllinger au Coquillage (Cancale). Tous deux revendiquent une cuisine de produits du terroir, celle de Plomodiern étant plus ancrée dans une tradition paysanne, celle de Cancale plus ouverte sur un paysage marin contemporain. Les restaurants une étoile sont plus nombreux (33*), relativement bien répartis sur le territoire, hormis sur la pointe Finistère, où l'on valorise une cuisine populaire tout aussi délicieuse. Les adresses recommandées par le jeune guide *le Fooding**, revendiquant une approche plus rock and roll de la cuisine, ne sont pas en reste : cabanes et paillotes de plage, bistrot de terroir, auberges intimistes... Parmi ces adresses, des tables récemment mises à l'honneur : Comète (Saint-Lunaire), *Fooding* d'amour 2021 ; Bistrot Bao (Groix), meilleure table 2021 ; Ima (Rennes), meilleur sophistroquet 2018 ; Breizh Café Comptoir et la table, *Fooding* d'honneur 2011.

À la carte de ces adresses plus ou moins confidentielles : **fumaison, coquillages farcis, herbes aromatiques oubliées, artichaut star, tartare d'algues, lait Ribot, sarrasin torréfié, choux brûlés, bouillons et fumets...**

Cuisines bourgeoise et paysanne

Certains restaurants sont attachés à une **cuisine bourgeoise des bords de mer** (bar, saint-pierre, lotte, homard, langoustines, huîtres au menu) ; d'autres la croisent avec des **cultures d'ailleurs** (de retour d'un voyage au Japon, dans les pays d'Europe du Nord ou en Amérique latine), osent **les algues et les épices** ; d'autres encore sont de véritables cuisiniers jardiniers, cultivant les **espèces endémiques** et développant l'art de la **fermentation**, proposant alors une cuisine gastronomique bretonne plus végétale. La plupart attachent une grande importance à la qualité **du pain (au levain) et du beurre (de baratte)**, qui parfois sont au cœur d'un cérémonial initiatique très apprécié (inspiré des beurres parfumés de monsieur Bordier ou du Vieux-Bourg). Les boissons ne sont pas en reste. On identifie un renouveau de la carte des **cidres et poirés**, une valorisation des **vins naturels du pays de la Loire**, des alcools et eaux de vie locaux, des **infusions** de plantes aux mille vertus...

Artistes & artisan·ne·s du goût

Des artisans et marques alimentaires font rayonner une certaine idée de la cuisine bretonne dans les épiceries et rayons de grandes surfaces aux quatre coins du globe (conserves de poisson, crêpes dentelles, biscuits au beurre, cidre, caramel au beurre salé). Des maisons d'édition racontent cette cuisine grâce à des auteurs et photographes stars (Franck Hamel, Pierrick Jégu, Catherine Roig, Nathalie Beauvais, Domitille et Michel Langot, Thierry Breton...).

Première région agricole et maritime de France, la Bretagne développe aujourd'hui une belle offre de produits sous signe de qualité, dans un terroir à la fois terre et mer.

Sont identifiées :

- 2 spécialités traditionnelles garanties (moules de bouchot, lait de foin),
- 2 appellations d'origine contrôlée (pommeau de Bretagne, eau de vie de cidre de Bretagne),
- 6 appellations d'origine protégée (l'oignon de Roscoff, le coco de Paimpol, l'agneau de prés-salés et les moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel, le cidre de Cornouaille, le bœuf Maine-Anjou),
- 11 IGP - indications géographiques protégées
- 11 races locales.

Valoriser la tradition paysanne

Derrière la valorisation d'une cuisine traditionnelle se dessine une identité culinaire contemporaine, qui se revisite, qui croise les inspirations du monde, qui valorise des produits diversifiés et de qualité... et qui parfois en a oublié ses racines paysannes ! Pourtant, la cuisine bretonne d'hier et d'aujourd'hui est avant tout une cuisine populaire, paysanne ou parfois bourgeoise, comme toutes les cuisines régionales. Aujourd'hui, rares sont les occasions préservées de faire vivre notre héritage culinaire d'autrefois : les grandes fêtes paysannes saisonnières (solstices, moissons), les ramaougeries (fête du pommé), les grands banquets associés aux rituels catholiques (pardons de la mer). Une simplicité, rarement volontaire, souvent subie mais toujours singulière, de nos campagnes qui apporte une diversité de soupes et potées, de recettes de pâtes de sarrasin

et de pains perdus, de cidres, poirés et liqueurs... Chacune de ces traditions est une mine d'or en terme de créativité, à explorer !

Des trésors de créativité à re-découvrir

Avant toute chose, nous nous sommes donc plongés dans les ouvrages des grands noms de la cuisine d'hier (Paul Féval, Simone Morand), nous avons exploré les potentiels des produits du territoire (cidre, châtaigne, artichaut, chou-fleur, godaille), décortiqué les recettes et traditions parfois un peu oubliées (*frigousse*, *kig ha farz*, pommé). À ces merveilleux produits et fabuleuses recettes sont associés des objets que l'on retrouve aussi bien dans les placards des jeunes esthètes, dans les greniers de nos grand-parents que chez les antiquaires les mieux informés : bolées en grès et pots à cidre, cuillères en bois de buis, mées et autre bancs coffres, faïencerie de Quimper, linge de maison en lin breton...

Nous vous invitons à faire de même ! Dans une démarche de création consciente des enjeux culturels et environnementaux de notre temps, nous vous invitons à préserver les singularités. Nous vous invitons à travailler à partir de l'existant, qu'il s'agisse de la matière première culinaire ou des lieux dans lesquels elle sera dégustée ; à accepter l'imperfection et à en faire une opportunité de création, pour raconter votre histoire.

* En 2022, dans l'ordre de consultation du guide : Le Pourquoi Pas, Dinard ; Le Saint-Placide, Saint-Malo ; la Table Breizh Café, Cancale ; La Veille Tour, Plérin ; Aux Pesked, Saint-Brieuc ; La Table d'Aster, Binic ; le Saison, Saint-Grégoire ; Racine, Rennes ; Ima, Rennes ; Holen, Rennes ; l'Auberge du Pont d'Acigné, Noyal-Sur-Vilaine ; l'auberge Grand Maison, Mûr de Bretagne ; Maison Tiegzh, Guer ; l'Anthocyane, Lannion ; le manoir de Lan-Kerellec, Trébeurden ; le Pressoir, Saint-Avé ; la Gourmandière, Vannes ; la Tête en l'air, Vannes ; le Gavrinis, Baden ; l'Hôtel de Carantec, Carantec ; Sources, Lorient ; le Brittany, Roscoff ; Côté Cuisine, Carnac ; la Pomme d'Api, Saint-Pol-de-Léon ; Avel Vor, Port-Louis ; le Petit Hôtel du Grand Large, Saint-Pierre-Quiberon ; le moulin de Rosmadec, Pont-Aven ; la table de la Butte, Plouider ; Allium, Quimper ; Les Trois Rochers, Combrit ; l'Embrun, Brest ; la Dune du château de Sable, Porspoder ; l'hostellerie de la pointe Saint-Mathieu, Plougonvelin.



Collection personnelle ©Virginie Brégeon

Huître de Cancale, pop corn de sarrasin grillé, curry japonais de Ryoko Sekiguchi pour Epices Roëllinger ©Virginie Brégeon



Produits bretons

La Bretagne regorge de produits stars : chou-fleur, artichaut, pomme, beurre, poissons, coquillages et crustacés...

Avant de présenter nos planches d'inspiration créatives, nous souhaitons commencer par mettre en valeur la diversité des usages culinaires associés à ces produits afin de faire émerger de nouvelles recettes avec les mêmes produits endémiques.

Il est toujours bon de le rappeler : cuisiner des produits locaux et de saison est une nécessité tant pour le goût, la santé, que pour la préservation de notre environnement. Certains « produits d'ailleurs » sont aujourd'hui cultivés en Bretagne (poivre, thé, vin, gingembre, patate douce) ou acheminés doucement en voilier (café, chocolat), profitons-en !

Chou-fleur

Avec près de 200 000 tonnes produites chaque année en Bretagne, c'est la star des cultures maraîchères. Cuisiné à la vapeur, en gratin ou en potage crémeux, on le retrouve sur les marchés de toutes les destinations pendant 6 mois de l'année.

Artichaut, fenouil et oignon

Originaires du bassin méditerranéen, le fenouil et l'artichaut sont introduits pour la première fois en France sur la table de la reine Catherine de Médicis. Ce n'est qu'en 1810 qu'un agronome de la région parisienne développe le Camus de Bretagne. Ici, on le mange entier et froid, en vinaigrette. Le fenouil, lui, s'associe parfaitement aux poissons des côtes bretonnes. Quant à l'oignon, notamment l'oignon rose de Roscoff, sa culture se développe en Bretagne car il permettait de prémunir contre le scorbut, du fait de sa richesse en vitamine C, ce qui en faisait un aliment prisé des marins.

Algues de nos côtes

Godaille

Les poissons de troisième catégorie constituent la godaille. On y trouve les variétés qui n'ont pas de valeur sur le marché, ou si peu. D'abord destinée à l'équipage et au peuple, la godaille constitue un trésor culinaire pour celui qui fait preuve de créativité.

Coquillages et crustacés

Loin des classiques plateaux de fruits de mer des brasseries chics (qui ont leur charme), coquillages et crustacés sont cuisinés farcis, grillés, fumés, en bouillon... et font le bonheur des pêcheurs de grandes marées.

Beurre.s salé.s

Caramel et sarrasin

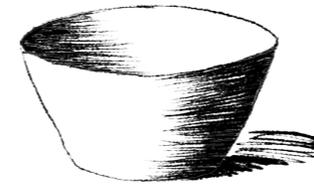
Beurre salé et sucre font un doux mélange. Le caramel au beurre salé est un marqueur de notre cuisine bretonne. Associé au sarrasin, il revisite la pâtisserie traditionnelle.

Pommes et poires

À l'origine, en Bretagne, les pommiers et poiriers sont plantés en plein champ ou cultivés dans les haies, en harmonie avec le paysage de bocage. La cueillette est familiale, ainsi que la production de cidre, de poiré, de pommeau, de pommé... qui marque la cuisine bretonne de ses saveurs.



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



Objets bretons

Les placards des vieilles maisons bretonnes feraient pâlir d'envie les brocanteurs les plus branchés : assiettes, pots et bolées en grès, pichets en étain, pots à confiture en verre épais, auges et assiettes à bouillie, paniers de pêche en métal ou en rotin...

Autant d'objets d'art populaire qui seront du plus bel effet sur les tables d'aujourd'hui.

Moins connus mais d'autant plus singuliers, d'autres objets sont des trésors d'inspiration : cuillères gravées en buis et parailhers (porte-cuillères suspendus), marques à beurre en bois (en bol, rouleau ou tampon), coupe de mariage en argent, faïence de Quimper (Henriot, HB)...

Certaines manufactures et savoir-faire existent toujours et font l'objet de rééditions ou de collections contemporaines. D'autres objets demandent patience, art de la chine ou design inspiré, avant de pouvoir leur offrir une nouvelle vie.

Lin et chanvre

À partir du Néolithique, l'Homme a découvert les propriétés textiles du lin et du chanvre, appris à les cultiver et à les transformer. Du XVI^e au XVIII^e siècle, le lin et le chanvre sont cultivés en Bretagne pour leurs fibres utilisées principalement dans la fabrication de toiles, et de voiles de bateaux. Les toiles sont exportées vers l'Angleterre et l'Espagne par les ports de Saint-Malo, Morlaix, Landerneau...

Céramique et faïence

La faïence de Quimper est produite depuis 1708 dans le quartier faïencier historique de Locmaria, près du centre-ville de Quimper. La faïencerie connaît un important développement aux XVIII^e et XIX^e siècles. Au XX^e siècle, le style Quimper a conquis la Bretagne. Le fameux bol à oreilles est aujourd'hui un classique des cuisines familiales comme des magasins de souvenirs.



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST

Chou-fleur rôti, brûlé, pimenté

Le chou-fleur est revenu sur le devant de la scène avec le succès de la cuisine orientale. Rôti entier, à partager ou à dévorer, servi avec des pistaches, de la grenade, pois chiche et autres ingrédients venus d'ailleurs, ou avec des noisettes, une crème de courge butternut, un pesto de fanes de radis pour une recette plus locale. On le trouve aussi rôti en tranches, pour un aspect plus graphique, arrosé au beurre dans une casserole ou comme une viande, grillé au four. En pickles, il est associé au fenouil et aux oignons rouges pour une saveur vive. En beignets, relevé d'oignons nouveaux et de curry, il réveille l'appétit. Ses sommités finement tranchées contrastent avec le noir d'une assiette...

Un chou-fleur traité en clair-obscur.

Légende par colonne de haut en bas :

1. ©Kristof Korody - Unsplash
2. ©Didi Miam - Unsplash
3. ©Alesia Kozik - Perels
4. ©Monika Grabkowska - Unsplash
5. ©VD-photography - Unsplash
6. ©Alexandra Tran - Unsplash
7. ©Edgar Castrejon - Unsplash
8. ©Karolina Kolodziejczak - Unsplash
9. ©Virginia Long - Unsplash
10. ©Dentelle de chou-fleur, workshop photographie avec Franck Hamel à l'Institut Supérieur de Design de Saint-Malo ©Clotilde Martin, Territoires Comestibles



Chou-fleur crème, semoule, écume

Le chou-fleur est un grand classique de la cuisine bretonne, et de l'agriculture régionale. Près de 200 000 tonnes sont produites chaque année. Les tiges vertes rythment ainsi le paysage. Le chou-fleur connaît sa pleine saison de novembre à avril et marque les repas d'hiver. Pauvre en calories, riche en acide folique (vitamine B9) et en vitamine C, il est plébiscité par les nutritionnistes : cuit à la vapeur, il peut être mangé avec des baguettes et trempé dans de la sauce soja ; mixé à cru, il devient une semoule légère que l'on peut manger crue, ou cuite en risotto. Le blanc peut encore être sublimé dans une écume (ici, les feuilles de chou-fleur sont blanchies et saisies à la poêle avec du lard avant d'être recouvertes d'une écume de chou-fleur). Plus gourmande et toute aussi blanche, la crème Dubarry, un grand classique, ravit les petits et les grands !

Légende par colonne de haut en bas :

1. Rebootanika by foodism - Unsplash
2. Daniela Chavez - Unsplash
3. Annie Spratt - Unsplash
4. Andrea Piacquado - Perels
5. Amber Faust - Perels
6. Marta Dzedzysko - Unsplash
7. Jennifer Schmidt - Unsplash
8. Kristof Korody - Unsplash
9. Max Griss - Unsplash
10. Franck Holleman - Unsplash



Artichaut, fenouil, oignon des champs à l'assiette

Feuilles intriquées, entrelacées, superposées et comestibles. Rapportés au début du XIX^e siècle des territoires méditerranéens, le fenouil et l'artichaut prennent racine en Bretagne. L'oignon, lui aussi, nourrit les Bretons depuis le XVII^e siècle, rapporté de Lisbonne à Roscoff par un moine capucin.

Aujourd'hui, ce sont des marqueurs de la cuisine bretonne. Que l'on peut détourner, en les dégustant grillés, en consommant leurs fleurs ou en en faisant des éléments décoratifs, en transformant leur saveur détonnante en douceur crémeuse, en beignets ou en pickles...

Légende par colonne de haut en bas :

1. ©Ralph Ravi Kayden - Unsplash
2. Ombelle de fenouil ©Ester Erbol - Pexels
3. ©Silvia Trigo - Unsplash
4. Artichaut rôtis et caramélisés à l'orange ©Pexels
5. ©Kim Daniels - Unsplash
6. ©Christiann Koepke - Unsplash
7. ©Edward Howell - Unsplash
8. ©Esperanza Donila - Unsplash
9. ©Julia Kicova - Unsplash
10. Barbotine figurant des artichauts dans un champ, collection personnelle ©Virginie Brégeon



Algues de nos côtes

Les algues de Bretagne sont toutes comestibles, et pourtant la cuisine des algues est encore peu répandue.

Les inspirations se font donc asiatiques, et plus précisément japonaises (ramens et bouillons, salades et tartares d'algues, onigiris et makis), pour s'intégrer à une cuisine locale (autour d'un filet de poisson dans un fumet, en street food comme un arancini, en crackers à l'apéro...).

Les cueilleurs d'algues développent de nouvelles activités : cueillette, ateliers de cuisine, bocaliers et recettes savoureuses.

Légende par colonne de haut en bas :

1. ©Alison Marras - Unsplash
2. ©Dids - Pexels
3. ©Dilara Yilmaz - Unsplash
4. ©Suheda Baser - Unsplash
5. ©Shapelined - Unsplash
6. ©Frank Zhang - Unsplash
7. ©Max Griss - Unsplash
8. ©Restaurant Sources, Lorient
9. ©Ella Olson - Pexels
10. ©Rachel Claire - Pexels
11. ©Youn Brigaudeau, workshop design culinaire animé par Virginie Brégeon au lycée hôtelier de Dinard



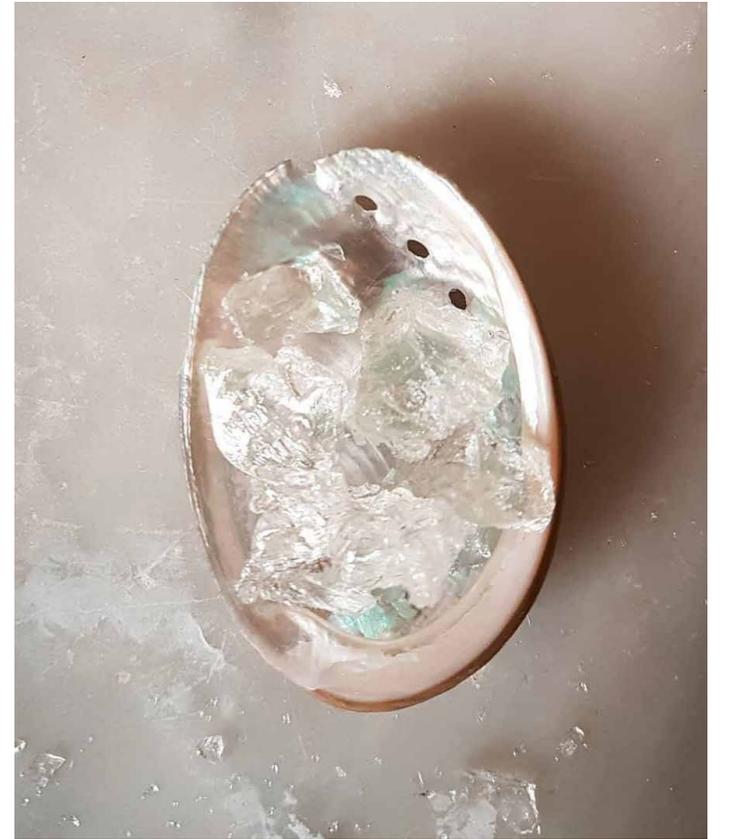
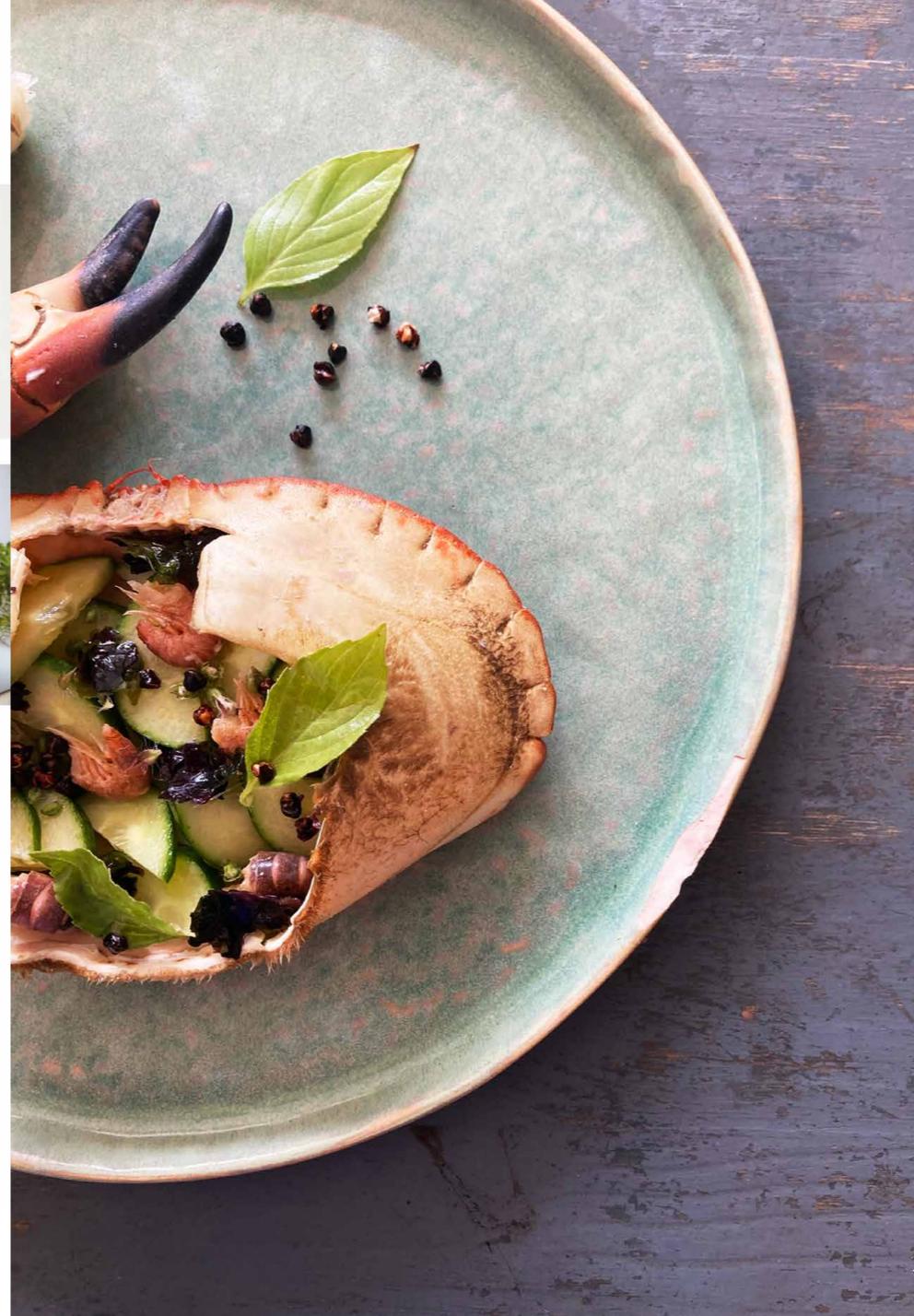
Coquillages et crustacés

le chic décomplexé

Appréciée devant les parcs à huîtres, plus nature que nature, et offerte à la mer aussitôt dégustée, l'huître est la vedette des fruits de mer bretons. Elle se consomme parfois chaude, agrémentée de sarrasin et d'algues. La Saint-Jacques, elle, est proposée rôtie dans sa coquille, ou à l'inverse en carpaccio relevé d'herbes fraîches et d'oignon rouge. Le homard, souvent cuit à l'eau et servi en médaillon, est ici grillé au feu de bois et flambé au whisky breton. Les coques et palourdes sont proposées avec des fleurs de coriandre ou de la salicorne. Tous ces produits peuvent être roulés en (futo)makis, présentés en bouchées terre-mer à même les galets et coquilles de coquillages constituant leur environnement naturel. Pour finir, les carapaces des crustacés sont de parfaits contenants pour des salades, soupes et tartinables iodés.

Légende par colonne de haut en bas :

1. ©Stéphane Cévoz
2. ©Louis Hansel - Unsplash
3. ©Rachel Claire - Perels
4. Homard au barbecue chez Mémé Lilia à Plouguerneau ©Élodie Villalon
5. Futo Maki de homard chez Otonali, Breizh Café, Saint-Malo ©Virginie Brégeon
6. Palourdes, fleurs de coriandre fraîches et curry breton à la Cabane à Manger, Dinard ©Virginie Brégeon



Salade de concombres, crevettes grises, tartare d'algues à l'huile de sésame, basilic verveine et graines de sarrasin torréfiées ©Virginie Brégeon / Roundoudu à la menthe forte, comme un shot d'iode ©Carole Guillemain - Eat my table

Godaille poissons pirates et durables

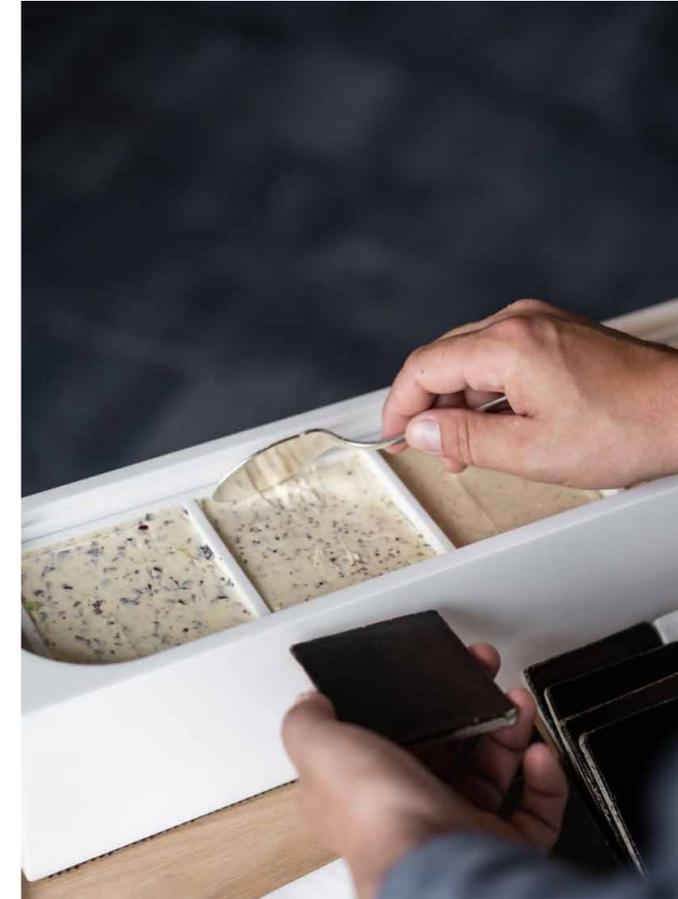
Les poissons nobles sont très attendus sur les grandes tables. La godaille, un peu oubliée, souvent décriée, a longtemps été reléguée aux soupes et, au mieux, à la cotriade bretonne.

Les poissons gras ont tout pour être des vedettes du barbecue. Les encornets, margates et autres poulpes qui se plaisent sur nos côtes sont appréciés grillés ou préparés à l'encre de seiche. Les acras des antilles inspirent les marins des côtes bretonnes, revisités en gaufre sur la plage ou réalisés avec de la farine de sarrasin.

Une cuisine de la petite pêche, durable, car anti-gaspi, portant sur des espèces disponibles en quantité, et décomplexée, car sortant des codes du plateau de fruits de mer traditionnel.

Légende par colonne de haut en bas :

1. ©Elio Sonas Aceron - Unsplash
2. ©Clint Bustrillos - Unsplash
3. ©Poulpe - Unsplash
4. ©Edward Howell - Unsplash
5. ©Philippe Emanuelli, Restaurant Ar Men Du, Névez
6. ©Alvaro Calvo - Unsplash
7. Gaufre de sarrasin à la morue, comme un acra, la Cabane à Manger pour la Route du Rhum ©Virginie Brégeon



Cérémonie du beurre ©Anne-Claire Héraud pour Nicolas Conraux - La Butte (Plouider) / Beurre manié et aromatisé dans des coquilles de moules, critaux de sel, épices, et algues ©Carole Guillemain

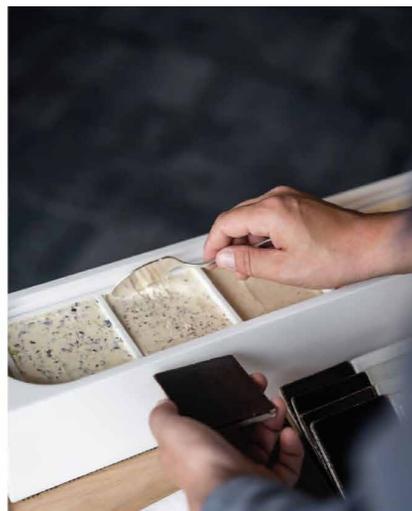


Beurre.s salés et plus si affinités

Le beurre salé est emblématique de la Bretagne et des Bretons «purs beurre» (sic.). Il contribue à la richesse de la région, alors que la Bretagne est exempte de gabelle (la taxe sur le sel). Ce beurre salé (>3% de sel), ou 1/2 sel, se retrouve dans la cuisine comme dans la pâtisserie (caramel beurre salé) et casse parfois les codes avec des beurres maniés, parfumés (aux épices, aux algues, aux herbes aromatiques, au chocolat - un *straciatella* breton -, aux fraises de Plougastel ou au lard fumé). Le beurre n'est alors plus seulement un produit à tartiner mais un produit de dégustation à part entière ! Et si l'on en faisait tout un rituel ?

Légende par colonne de haut en bas :

1. Beurrier en grès ©Sérax
2. Beurre à la betterave et gomasio breton, chips de sarrasin ©LeCoq-Gadby traiteur et la Cabane à Manger
3. Chariot de beurre en guise de mise en bouche ©Anne-Claire Héraud pour Nicolas Conraux - La Butte (Plouider)
4. Comme un beurre manié Sincerely Media - Unsplash
5. Moule à beurre, collection personnelle
6. Volailles et filets de poissons arrosés au beurre ©Paolo Bioto - Perels
7. Tartines de beurre revisitées Jay Gayjar - Unsplash
8. Pain rustique et beurre de baratte ©Angele Kamp - Unsplash
9. Couteaux à beurre, collection personnelle
10. Bigouden, Nolswenn ©éditions Lib
11. En bois ©Woodmata
12. En barbotine fraise ©chiné
13. De nouvelles spécialités végétales inspirées du beurre de cacahuète salé ? ©Roman Odinstov - Perels



Caramel et sarrasin

Sucre, beurre salé, biscuits et lichouseries revisités

Beurre salé et sucre font un doux mélange. Le caramel au beurre salé est un marqueur de notre cuisine bretonne. Associé au sarrasin, il revisite la pâtisserie traditionnelle.

Que le contenant soit naturel (des coquilles ramassées sur la plage), que la farine de sarrasin ajoute une saveur dense et authentique (les crêpes, le *kouign amann*), que le caramel soit généreux (les roulés), très chic (les chocolats contemporains) ou très gourmand (les pop corn), les combinaisons sont multiples et infinies.

Légende par colonne de haut en bas :

1. Madeleines dans une coquille Saint-Jacques ©Virginie Brégeon
2. Roulés caramel cannelle ©Kate Mischkankova - Unsplash
3. Kouign amann au sarrasin ©Ptit Chour, Saint-Enogat Virginie Brégeon
4. Gâteau de crêpes au chocolat ©Jayden Sim - Unsplash
5. Caramels et chocolats ©Ilina Roman - Unsplash
6. Roudoudous de caramel dans des coquillages pêchés à pied à Bréhat ©Marion Lavorel et Virginie Brégeon
7. ©Toa Hefiiba - Unsplash
8. ©Montsera - Perels
9. ©Anna Pishnuik - Perels





Poireaux, bouillon, pomme cueillie sur l'arbre au Coquillage, Maisons de Bricourt, Hugo Roellinger
©Virginie Brégeon / Pomme d'amour ©Studio Mixture

DESTINATION . S BRETAGNE

Pommes et poires

les fruits de l'arbre pressés, cuisinés, racontés

À l'origine en Bretagne, les pommiers et poiriers sont plantés en plein champ ou cultivés dans les haies, en harmonie avec le paysage de bocage. La cueillette est familiale, ainsi que la production de cidre, de poiré, de pommeau, de pommé... et marque la cuisine bretonne de ses saveurs.

Pommes au four aux airelles ou aux fruits secs, poires et figes au sirop rôties au four, whisky infusé aux pommes et romarin, cidre à l'esprit contemporain, et rendez-vous saisonniers autour de la pomme. Que ce soit une compote partagée et populaire dans un esprit «disco soup», ou une veillée chantée et contée en gallo autour du feu pour faire du pommé, la pomme et la poire sont à l'origine de traditions et de moments de partage conviviaux.

Légende par colonne de haut en bas :

1. ©Elena Leya - Unsplash
2. ©Hopla Studio, Magali Wehrung et Agathe Bouvachon
3. Chaudron de cuire pour la cuisson du pommé ©Selency
4. ©Monika Grabkowska - Unsplash
5. ©Monika Grabkowska - Unsplash
6. ©Monika Grabkowska - Unsplash
7. ©Jennifer Schmidt
8. ©Ana Frantz





Cuisine historique de la ferme manoir de Jacques Cartier à Rothéneuf, Saint-Malo. À noter : le chandelier pour suspendre les cuillères en bois, la mée pour conserver les aliments à l'abri des rongeurs, les crocs pour suspendre les fumaisons... ©Virginie Brégeon / Planches en bois et céramique vintage ©Oriane Badoual

DESTINATION . S BRETAGNE

Céramique, faïence, grès,

le grain et la matière

La céramique, la faïence et le grès sont des éléments identitaires de la Bretagne. Le bol breton à oreilles se retrouve dans toutes les boutiques de souvenirs. Les assiettes en grès sont la signature des crêperies traditionnelles, et les assiettes fleuries de Quimper celle des maisons bretonnes. Ces matières, après avoir été reléguées au placard, connaissent un vrai regain d'intérêt, et, espérons-le, resteront sur nos tables. Un plat unique, une cuisine d'auteur appellent aujourd'hui à un contenant artisanal de même qualité. Qu'il vise la sobriété absolue ou s'amuse à revisiter des codes un brin désuets. Parfois même, la matière habille les murs (zéliges, mosaïque) à la manière des écailles de poisson ou des trésors d'enfance récoltés sur la plage.



Légende par colonne de haut en bas :

1. ©Priscilla du Preez
2. ©Lex Sirikiat - Unsplash
3. ©Tom Crew - Unsplash
4. ©Frederic Dupont - Unsplash
5. ©Suzanne Boureau - Unsplash
6. ©Meghna - Unsplash
7. ©Lynsey Shneider - Unsplash
8. ©Annie Sprat - Unsplash
9. ©Andrew Ridney - Unsplash
10. ©Peyman Farmani - Unsplash

Assiettes en ligne en bas :

1. Bol à oreilles Quimper
2. Le pêcheur de maquereau, faïencerie ©Henriot
3. Assiette dinette, motif traditionnel, ©faïencerie Henriot
4. Bolée traditionnelle, collection personnelle ©Virginie Brégeon



Lin et chanvre naturel, lavé, froissé

L'or bleu de la Bretagne du XVI^e au XVIII^e siècle, est une véritable industrie qui se met en place. Au printemps, les graines sont parfois importées de la Baltique (en 1757 ce sont 1 368 tonnes qui sont débarquées de quatorze navires !). Elles sont distribuées dans les campagnes et fleurissent à l'été pour être filées en hiver. Cette herbacée, cousine du chanvre utilisé de la même manière, permet de tisser des toiles robustes, vendues dans toute l'Europe. Ce sont les voiles des bateaux, les tabliers des fermières, les torchons et linges de table des maisons cossues. Le bleu des fleurs de lin habille l'imaginaire des campagnes.

Cette matière à la fois brute et noble connaît un renouveau, dans un traitement résolument naturel.

Légende par colonne de haut en bas :

1. Fileuse de lin de Trémel, Côtes du Nord, ©Inventaire du Patrimoine Culturel Région Bretagne
2. Graines de lin, riches en omega3 ©Karyna Panchenko - Unsplash
3. ©Soilana - Unsplash
4. ©Furlanflemir - Unsplash
5. Le bleu de la mer et le bleu des fleurs de lin, qui ont signé les paysages bretons d'hier ©Kasia Sikorska - Unsplash et ©Annie Spratt - Unsplash
6. ©Maria Ives - Unsplash
7. ©Alyth Moyla - Unsplash
8. ©Erol Ahmed - Unsplash
9. ©Debby Hudson - Unsplash
10. ©Marta Dedyshko - Pexels
11. Teinture végétale ©Ti-Hub
12. Sac de kig ha farz



Paysage en teinture végétale sur kakemono en fibre naturelle ©Lueur Végétale, Carole Dormoy / Habillage des murs chez Tugdual Debéthune, Holen ©Lueur Végétale, Carole Dormoy

Notes et croquis

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Explorer les
territoires comestibles
de Bretagne



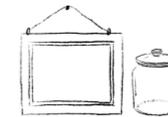
©Alexandre Lamoureux

Le phare de
l'île Vierge



Les Couleurs

Le patrimoine
et les cultures
culinaires
p.44



La fresque
p.46



Les clés
de développement
p.48

DESTINATION
BREST TERRES OCÉANES

Brest terres océanes

C'est ici que la force de la nature se fait sentir, plus qu'ailleurs, en prenant le temps de se promener sur le pont de la Recouvrance, de grimper sur les rochers de Kerlouan, de regarder l'océan depuis les falaises de Crozon, de voir s'allumer les phares à la nuit tombante sur la mer d'Iroise.

COULEUR LE BLEU TEMPÊTE

#5F879F
R95V135B159
C65M35J25N10

Le bleu brouillé du temps changeant, entre rayon de soleil et tempête. Le rouge vermillon, entre orange éclatant de la carapace du homard, rouge franc du pompon de la marine et teintes vives des phares et balises. Le bleu profond, de l'océan et de ses trésors sous-marins, de l'horizon où mer et ciel s'entremêlent, des uniformes de la Marine.

* plus de couleurs de la Bretagne dans le code de la marque Bretagne : www.marque.bretagne.bzh

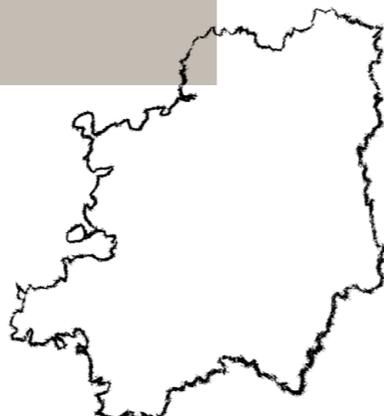


COULEUR LE ROUGE VERMILLON

#E0412D
R224V65B45
C5M85J85N0

COULEUR LE BLEU PROFOND

#1C2E5D
R28V46B93
C90M70J0N55



©Mar Gotts - Unsplash
©Raphael Rychetsky

Patrimoine
et cultures
culinaires

La cuisine de Brest terres océanes est une cuisine du bout du monde. On y trouve des produits emblématiques d'un territoire escarpé (homard, berniques, poulpe), du calme des abers (huîtres, ormeaux, lançons) comme des plaines (fraises de Plougastel). Les pratiques culinaires sont aussi insulaires (le ragoût sous la motte, la saucisse de Molène fumée aux algues et de la saucisse d'Ouessant) qu'emblématiques d'une Bretagne de connaisseurs (le *kig ha farz*). Le rapport à l'océan est un marqueur de la cuisine, à la fois par la grande variété de produits de la mer disponibles et par les produits rapportés d'ailleurs. Ces espèces botaniques, hier issues des grandes explorations, ont été préservées, acclimatées dans des jardins botaniques, conservatoires, pour aujourd'hui contribuer à une cuisine bretonne de tous les jours (artichauts, pommes de terre, tomates). Quels seront les prochains produits apportés par les marins du bout du monde ? La vie en terrien et en merrien se retrouve dans l'assiette ; des associations de produits terre & mer qui font le succès d'une certaine cuisine gastronomique, à l'image de celle de Olivier Bellin à l'Auberge des Glazicks (Plomodiern). Du haut du Menez Hom, cette cuisine prend tout son sens, tant on voit la terre se fondre dans la mer. On assiste au développement de fermes auberges,

sur certaines îles (à Quéménéès, dans la mer d'Iroise), d'expériences culinaires insolites dans les phares (dîner étoilé dans le gîte du phare de l'île Vierge, avec Nicolas Conraux), ou d'ateliers culinaires et de circuits courts (cueillette d'algues sur l'estran, dégustation de bières artisanales locales). Nous sommes ici dans le temple d'une cuisine brute, forte d'un héritage paysan et marin préservé, qui sait se faire gourmande (pastez, p'tit crousti *kouign amann* croustillant) et encore plus savoureuse grâce aux inspirations d'ailleurs, de l'autre bout du monde.

Recettes et pratiques traditionnelles

Dans son ouvrage Cuisine Traditionnelle de Bretagne publié en 1989, Simone Morand, musicienne, historienne et cuisinière, recense les recettes paysannes et bourgeoises. Certaines sont des sources d'inspiration :

Le *kig ha farz* (littéralement : viande et far) : sur la côte, on pourra en faire un « pesked ha farz », au poisson donc, se rapprochant alors d'une cotriade. Sa version végétarienne est aussi délicieuse, et parfois plus adaptée aux bourses et aux habitudes d'aujourd'hui.
Le *farz oaled d'Ouessant :** farine d'orge, pommes de terre râpées, lard ou petit salé, raisins secs ou pruneaux trempés. Cuit dans une marmite spéciale de forme ovale, sous les mottes, ou aujourd'hui au coin du feu. *Oaled = foyer
La coupe de fraises de Plougastel : fraises écrasées macérant dans le kirsch durant 2 heures. Les œufs battus en neige sont sucrés et mélangés à la crème de fraise, puis servis dans des coupes après quelques minutes au réfrigérateur. Une pratique culinaire oubliée qui correspond aux tendances du moment.

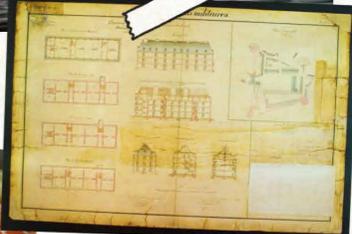
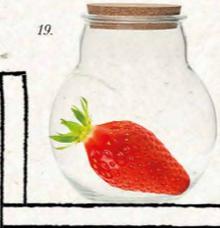
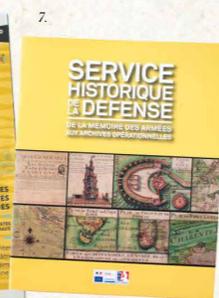
En tant que designers, nous avons été marquées par le **Gwezenn an anaon (littéralement: « l'arbre des âmes », également appelé gwezenn avaloù,**

« l'arbre des pommes ») : une tradition automnale bien ancrée à Plougastel. C'est un arbre (une branche taillée) qui se déplace dans la commune, de famille en famille, de maison en maison, avant d'être confié au clergé une année entière. Cette transmission menée par un Breuriez (confrérie) transfigure la solidarité entre générations, et l'entraide paysanne. L'objet, lui, a une esthétique particulière, qui pourrait inspirer des projets culinaires s'inscrivant dans cette lignée.

Produits alimentaires de qualité, races locales et variétés endémiques

Les fraises de Plougastel Label Rouge (IGP en cours) : rapportée par monsieur Amédée-François Frézier au XVIII^e siècle, de retour d'une expédition, la première fraise cultivée à Plougastel est de la variété « Blanche du Chili » (*Fragaria chiloensis*), grosse fraise blanche aux graines rouges. La plante est ensuite croisée à d'autres variétés et s'acclimata à sa terre d'accueil. Ses variétés sont multiples aujourd'hui : Ciflorette, Charlotte, Mara des bois et surtout la Gariguette. Désormais, le territoire compte une quarantaine de producteurs !
Le mouton d'Ouessant (race locale) : le mouton d'Ouessant connaît un grand succès sur le continent pour ses qualités esthétiques (sa couleur noire et sa petite taille) et sa fonction de « tondeuse écologique ». Mais c'est cuit sous la motte qu'il est aussi apprécié sur l'île dont il est originaire (où il a survécu jusqu'au début du XX^e siècle avant d'être réintroduit sur le continent). On le déguste en ragoût d'agneau après cuisson « sous les mottes », à même le sol, sous les mottes de terre enfumées. Le ragoût d'agneau ainsi préparé va s'imprégner d'une odeur de tourbe qui en fait un plat à la saveur unique. Et aussi, abeille noire d'Ouessant, charcuterie Label Rouge de Landerneau... qui sont aussi inspirantes !

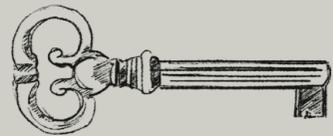
la fresque de Brest terres océanes



Cette fresque est le fruit d'un travail collectif mené lors des ateliers de co-création. Chaque participant apporte des objets, ouvrages, photographies représentant une singularité du territoire.

Les objets sont présentés au groupe et, collectivement, les plus singuliers d'entre eux sont retenus afin de laisser le groupe raconter son histoire ; afin de réveiller les mémoires et de faire parler ces objets.

- 1. Les abers
- 2. Sous-marin Le Vigilant
- 3. La Route des Phares
- 4. Guide balade architecturale dans Brest
- 5. Programmation Les Jeudis du Port
- 6. Programmation Fabrique d'Imaginaires côte des légendes
- 7. Service historique de la défense
- 8. Les oiseaux hivernants de la rade de Brest
- 9. Flûte en laiton
- 10. Maërl boule
- 11. Académie royale de marine
- 12. Algues de la mer d'Iroise
- 13. Boule à neige des fêtes maritimes de Brest
- 14. Billet Ouessant-Le Conquet de la compagnie maritime Penn Ar Bed
- 15. Vague sur le phare du Four
- 16. Île de Molène
- 17. Brest, ville reconstruite dans un style art déco
- 18. Cordage marin
- 19. Fraise de Plougastel
- 20. Paris-Brest
- 21. Pastez, pastes ou pastechon
- 22. Moutons d'Ouessant
- 23. Goémonier et son scoubidou
- 24. Je navigue, je trie
- 25. Ragout d'agneau sous la motte
- 26. Langouste
- 27. Menez Hom
- 28. Archive du service historique de la défense
- 29. Sac de kig ha farz dans le bouillon
- 30. Atlas des bâtiments militaires



les clés
de développement

Parmi la fresque ci-dessus, quels liens se devinent derrière les objets identifiés et décrits lors des ateliers ?

Quelles grandes idées permettent de comprendre l'histoire de la destination et de la projeter dans les années à venir ?

Que peut-on retirer de cette fresque identitaire du territoire pour en faire un terreau d'inspiration culinaire ?

Voici quelques éléments d'analyse que l'ensemble des participants aux journées ADN vous proposent. Ces trois «clés» sont le socle de nos réflexions et pistes d'inspiration.

À votre tour, vous pouvez, naturellement, vous en inspirer.

1. Les mondes secrets

Monde secret, au sens propre comme figuré, du patrimoine militaire. Des fortifications Vauban aux tours de guet et corps de garde du sentier des douaniers en passant par le mur de l'Atlantique, les terrains et cimetières de bateaux militaires, l'île longue et jusqu'à l'arsenal de Brest, ce monde ne se laisse que peu percevoir et nourrit l'imaginaire.

Monde secret au sens propre, à l'image d'une partie de ces fortifications dissimulées dans les falaises pour répondre à leur vocation première, ou réinvesties par la nature où certaines espèces s'y cachent des regards et des prédateurs. Un monde secret qui à l'inverse constitue un lieu privilégié d'observation, hier, de l'ennemi, de la contrebande, des pillages d'épaves échouées... aujourd'hui, de la nature.

Monde secret de cette histoire passée, celle des échoueurs, des pilliers d'épaves et des contrebandiers qui se mettaient en mouvement à la faveur de la nuit pour se cacher des gabelous missionnés pour les surveiller. Leur histoire est liée elle aussi à un monde secret, celui des innombrables criques enserrées

entre les rochers, parfois difficiles d'accès, des paradis cachés aux eaux cristallines.

Monde secret du monde immergé, sous-marin... de la biodiversité exceptionnelle qu'il abrite (environ 80% du patrimoine naturel protégé de Bretagne) et dont le parc naturel marin d'Iroise témoigne. Monde empreint de mysticisme, éprouvé par ceux qui ont plongé dans ces ambiances si particulières des champs de laminaires, où ceux qui ont ressenti les effets du va-et-vient du ressac dans les espaces rocheux, projeté par ceux qui n'y sont jamais allés, car plus fort encore est l'imaginaire attaché au monde sous-marin, qui nourrit les légendes depuis des temps immémoriaux, avec les dieux antiques, les krakens et autres monstres à qui on attribuait les naufrages.

Monde secret des épaves, qui gisent sur les fonds marins, fantômes du passé, carcasses éventrées laissant parfois percevoir leur squelette de bois et d'acier. Autant d'éléments qui nous content l'histoire maritime de ces côtes, qui nourrissent l'imaginaire collectif avec leurs trésors réels ou fantasmés, communs ou exceptionnels.

Monde secret de la science, de l'étude des milieux, de l'IFREMER, du Conservatoire national botanique de Brest, du Campus mondial et du Pôle mer, du SHOM (service hydrographique et océanographique de la marine) du SRAVIK / Blue Observer, etc.

les planches d'inspiration

> IMMERSION SOUS LA SURFACE p.50

> DÉTAILS DE BIODIVERSITÉ p.52

2. Bout du Monde

Bout du monde géographique, de l'Ancien Monde, c'est le Finistère, la fin des terres. C'est la pointe de Corsen, puis l'île d'Ouessant. Finistère ou plutôt «penn ar bed» : tête du monde qui traduit beaucoup plus la réalité de ce territoire en apportant une nuance fondamentale. La fin des terres est en effet ici symbole de commencement. Lorsque la terre se termine, la mer s'ouvre comme un nouveau chemin, comme un trait d'union vers un ailleurs, au-delà des océans.

Ceux qui vivent sur ce littoral depuis des siècles regardent l'horizon que le Menez Hom permet de dégager encore plus. Qu'y a-t-il au-delà ? L'aventure, l'ailleurs, l'autre. Les rêves. «Certains sont partis les chercher, ces rêves, corsaires, aventuriers, marchands, illuminés, qui ont sillonné les mers du globe, cherchant, se cherchant et trouvant ce qu'évidemment ils ne cherchaient pas» (Jean Michel Le Boulanger). **Terre d'immigration et d'émigration** C'est le port, le port de départ, celui des

grands explorateurs et de bien d'autres, celui de ceux qui, quittant l'Europe, arrivaient au bout d'une histoire et partaient en recommencer une ailleurs, c'est aussi celui des bagnards en partance pour Cayenne...

C'est également le port d'arrivée. Celui des grandes délégations qui depuis ses quais partaient en direction de Versailles ; celui des explorateurs qui, de retour, rapportèrent avec eux les richesses d'ailleurs, culturelles et naturelles (fraises de Plougastel, hortensias et autres bougainvilliers, etc.). Un bout du monde, donc, qui a vu s'y rapporter le monde participant au brassage des cultures et à leur enrichissement mutuel. Un bout du monde que la toponymie, lorsque l'on s'y intéresse, tend à révéler quelques secrets (rue de Siam, Camaret, etc.) **Symbole de départ et d'arrivée, les phares constituent une invitation au voyage,** réel ou imaginaire, et nourrissent l'imaginaire collectif. Derrière la sobriété apparente de ces tours de pierre se dissimule la richesse insoupçonnée d'intérieurs qui se parent d'opaline, de bois nobles et de marqueterie contrastant avec la rudesse du milieu dans lequel ils s'inscrivent... Si le phare est une invitation à voyager vers un ailleurs, son intérieur invite à voyager dans le temps.

les planches d'inspiration

> STREET FOOD VERS L'AILLEURS p.54

> ENTRE PHARES ET BALISES p.56

3. Force et protection

Force et protection, deux notions à priori antinomiques qui, sur ce territoire, se combinent et s'allient. Force des éléments naturels dont l'expression se laisse percevoir sur les falaises, si caractéristiques sur cette destination. Des falaises découpées, déchirées, dentelles balayées par la mer, le vent, les tempêtes et les embruns. Symbole de force, remparts contre les éléments, elles sont aussi des zones de protection et constituent des espaces de repos et de nidification pour de nombreux oiseaux, des espaces de sécurité et de contemplation. **La force des éléments, de ces falaises rocheuses, des récifs et écueils, des courants marins,** à l'image du Fromveur, du vent et des tempêtes, conduit à l'engagement des Hommes, engagement des marins qui y naviguent, engagement de ceux qui exploitent la mer.

Cette force, cette dangerosité ont motivé la construction de dispositifs de protection : les phares dont on compte ici la plus grande concentration d'Europe. Des phares dont la classification fait aussi état de l'oscillation entre force et protection, des «paradis», en terre, en passant par les «purgatoires» et jusqu'aux «enferts», ces phares en mer qui protégeaient tant leurs gardiens que les marins. Une protection symbolisée par ces

tours, ces vigies immobiles dont les rayons et signaux de lumière constituaient un repère au milieu de la nuit et des tempêtes.

Protection contre la mer, mais aussi contre les vents, cette permanence bretonne, à l'image de ces murs de pierre qui permettaient les cultures sur Ouessant.

Protection humaine contre la force des éléments, mais aussi protection naturelle : ce sont notamment les abers et la rade où les bateaux viennent trouver refuge lors des grandes tempêtes. Protection contre les Hommes, aussi, utilisant la force dont témoigne l'héritage militaire, rappelant les empires et les civilisations qui se sont succédés, des époques préhistoriques à l'histoire contemporaine. Ce patrimoine est, lui aussi, devenu zone de protection pour nombre d'espèces.

les planches d'inspiration

> CONTRE VENTS ET TEMPÊTES p.58

> TONNERRE DE BREST p.60



les mondes secrets

Immersion sous la surface

À l'image de plats emblématiques du territoire, comme le *kig ha farz* ou le ragoût sous la motte, le principe d'immersion questionne les usages, dans les procédés culinaires tout comme dans les rituels de dégustation. L'important est la valorisation du geste, mais aussi celle du temps, intensifiant plus ou moins la diffusion du goût. L'immersion invite aussi à gratter au-delà de la surface et à prendre connaissance de ce qu'il y a dessous. Tremper, imbiber, infuser, mariner, enfouir, creuser... autant de gestes et techniques aux univers différents d'où les idées peuvent germer.

1. Site géologique de Crozon ©Pauline Bernard - Unsplash
2. Ragoût sous la motte, plat de mouton emblématique de l'île d'Ouessant ©Agence Papillote
3. ©Sandie Clarke - Unsplash
4. Infuser ©Syed Rifat Hossain - Unsplash

5. La technique de cuisson du farz de sarrasin dans sa toile de lin, ingrédient phare du fameux *kig ha farz* ©Nguyen Dang Hoang Nhu - Unsplash
6. Tremper ©Skyler Ewing
7. Suspension de cuillères comestibles à diper ©Studio Müt

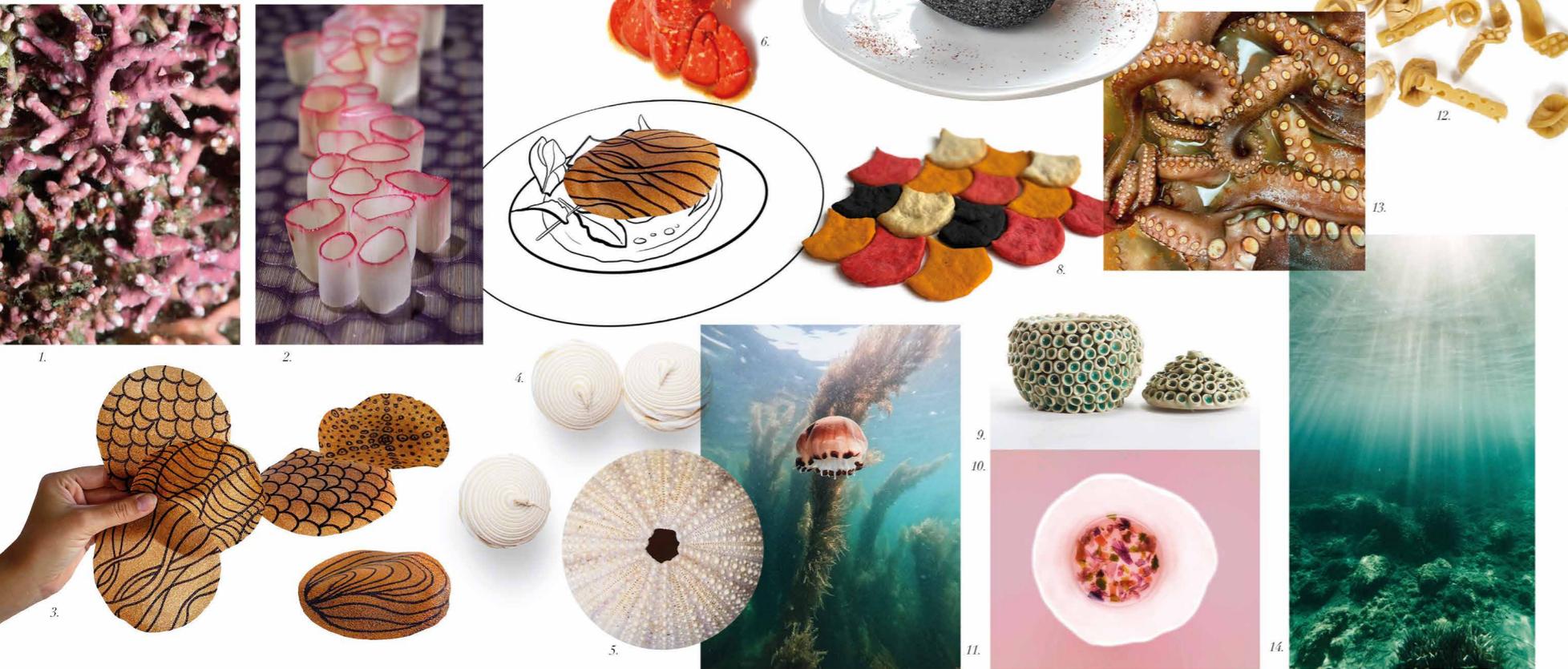
8. ©Mostafa Ashraf - Unsplash
9. ©Emmanuelle Musset - By Manet, Manuel Dos Reis (photographe)
10. Babas imbibés ©Meraki
11. Mouillette et son bouillon coloré ©Agence Papillote
12. Intérieur du phare de l'île Vierge ©Philippe D - Unsplash



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



©Douglas Bagg - Unsplash / Feuille de riz en dégradé de bleus ©Agence Papillote



les mondes secrets
Détails de biodiversité

Grâce à ses spécificités géographiques et géologiques, ce littoral accueille des habitats naturels pour une variété d'algues, de coraux et de faune marine. Avec ses conditions abritées favorisant la reproduction, la rade présente notamment une diversité remarquable de poissons cohabitant dans l'écosystème. Un trésor pour l'observation scientifique, qui éveille consciences et connaissances sur l'océan. Au prisme de cette étude naturaliste, on s'intéresse aux matières, aux anatomies, aux motifs, aux détails, parfois microscopiques, pour en reproduire subtilement les aspects et les principes.

1. Maert, sorte de "corail breton" qui reste préservé dans et au large de la rade de Brest
2. Motifs en 3D réalisé à base de poireaux et d'une vinaigrette teintée. Studio Exquisite - Photo © Marion Chatel-Chaix
3. Collection de disques comestibles dont les motifs signifient par leurs détails les ingrédients marins du plat © Agence Papillote
4. Pochage strié de macaron

5. Oursin © Milada Vigerova - Unsplash
6. © Toa Heftiba - Unsplash
7. Carotte rôtie aux épices, comme un homard © Agence Papillote
8. Ecailles de crackers aux différentes saveurs © Agence Papillote
9. Emmanuelle Musset - By Manet, Manuel Dos Reis (photographie)
10. Algues comestibles © Studio

11. Champs d'algues © Mael Balland - Unsplash
12. Expérimentations sensorielles autour des pâtes © Myriam Girard, Victor Monroger, Chloé Patriceon et Wenye Xue - workshop pasta - Food Design Lab, École de design Nantes Atlantique
13. Tentacules de poulpe © Meraki
14. © Christina Spiliotopoulou - Unsplash



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



© Ali Abdul Rahman / Petits pains matelassé. Studio Exquisite - Photo © Marion Chatel-Chaix



Bout du monde
Street food vers l'Ailleurs

La pointe bretonne est le dernier bout de terre avant l'océan, l'occasion de rêver d'évasion et de s'inspirer de cultures culinaires d'ailleurs. Le point commun entre les différentes cuisines du monde ? La *street-food* : simplicité, accessibilité, découverte et un maximum de plaisir ! La ville de Brest, ponctuée de fresques urbaines, est le théâtre de cette culture d'art de rue et sa toponymie invite au voyage. Et si la rue de Siam nous transportait gustativement en Thaïlande ? Alors on hybride les cuisines, on pioche ici et là, puis on réinvente les rituels et recettes à la mode finistérienne.

1. Phare Saint-Mathieu à Plougonvelin ©Thanh Nguyen -Unsplash
2. Sushi donut, un hybride qui crée la tendance
3. Paris-Brest revisité en New-York-Brest : Fraises-chantilly en garniture et pop-corn caramélisé en topping ©montage Agence Papillote
4 et 5. Makis de galette, à manger aux baguettes ou à la main

©montage Agence Papillote
6. Hot-dog, emblème new-yorkais, à revisiter avec des saucisses locales ? ©Jay Wennington -Unsplash
7 et 8. Lobster roll, une autre façon de déguster le homard ©Alexander Grey -Unsplash
9 et 10. Bubble tea, milk shake... une palette de boissons pour s'inspirer ©Shardar Tarikul -Unsplash

©montage Agence Papillote
11. Fish & chips ©Julia Karnavusha -Unsplash
12 et 13. La rue de Siam, artère principale de Brest, en écho à une rue de Bangkok pleine de vie et d'échoppes de rue ©Evan Krause -Unsplash
14. Soupe thaïe de produits de la mer ©Streets of Food -Unsplash
15. Brochettes de rue ©Jirayu Koontholjinda -Unsplash



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Burger d'artichaut au «steak» de sarrasin ©Agence Papillote / Buns, pains incontournables de la street food ©Amanda Lima -Unsplash



Bout du monde
Entre phares et balises

Avec ses côtes dentelées et découpées par les éléments, la pointe de Bretagne recèle de nombreux dangers pour les marins. C'est pourquoi cette côte est jalonnée par la plus forte concentration de phares de France. Qu'ils soient situés au paradis, au purgatoire ou en enfer, ces majestueux édifices éclairent de toute leur hauteur et guident à travers leurs signaux, tout comme les nombreuses balises du code maritime. Leurs couleurs et leurs formes sont un langage, à détourner astucieusement pour créer des expériences culinaires à la fois ludiques et visuelles.

1. Pop cakes "balises" aux formes variées et aux couleurs vives ©Agence Papillote
2. Totem, à personnaliser avec différentes saveurs. Réalisé par les designers culinaires ©Isabelle Majou et ©Céline Marder
3. ©Stéphane Cévoz
4. Bouchées ©Maison Joly (Lyon) sur l'assiette nuage d'Antoine Pillot
5. ©Louisa C - Unsplash

6. Phare du Créac'h à Ouessant ©Stéphane Cévoz
7. ©Agence Papillote
8. Pièce montée en chocolat tournée ©Mélanie Boissé et Marie Guille
9. Bouée et ligne de flottaison laissant imaginer sous la surface ©Daniel Norin - Unsplash
10. Phare du Petit Minou, à l'entrée de la rade de Brest ©Raphael Rychetsky - Unsplash

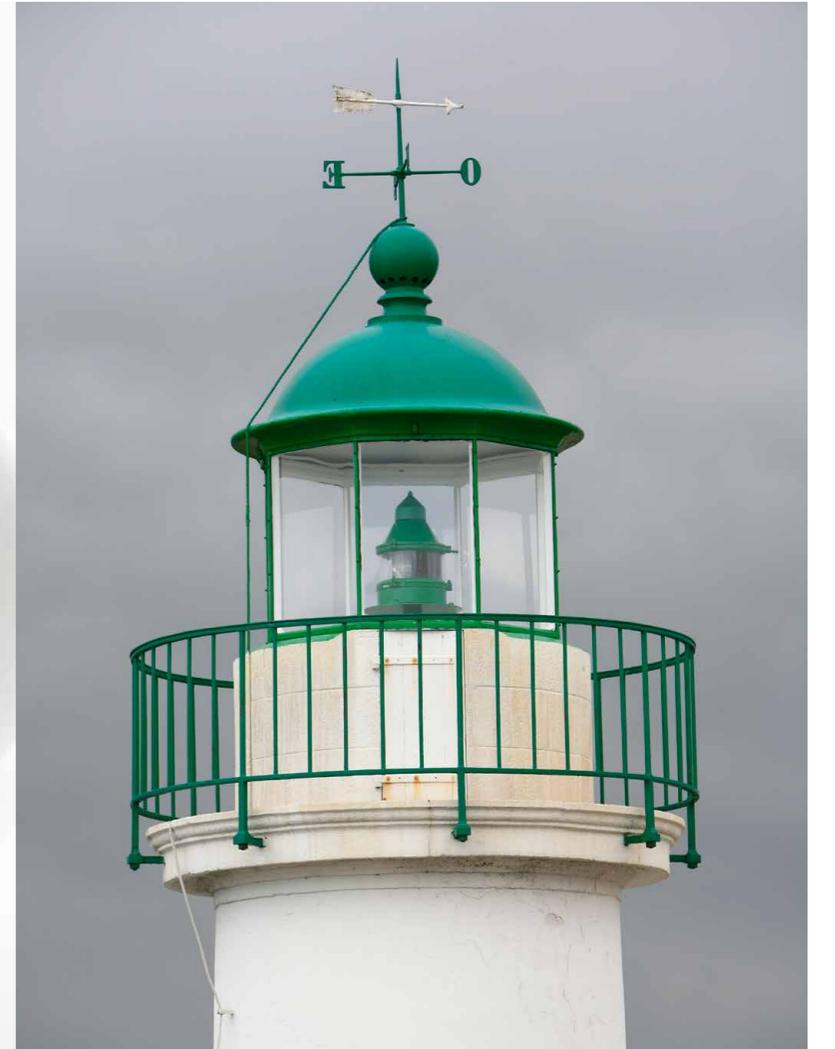
11. Diversité de formes, de couleurs et de codes graphiques ©Kristina Delp - Unsplash
12. Polisson revisite le ballotin de chocolats à offrir en proposant d'enfiler les bouchées de son choix sur un support vertical et ainsi créer son propre totem, en fonction des goûts, des formes et des couleurs ©Agence Papillote



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



©Mathieu Pérou - Le Manoir de la Régate / ©Marc Schaffner



DESTINATION BREST
TERRES OCÉANES



Force et protection
Contre vents et tempêtes

Naturellement soumis aux éléments, ce territoire est constamment balayé par le vent. Apaisé au creux des abers, il s'anime sur les hauteurs et se déchaîne sur le littoral, soulevant régulièrement de magistrales tempêtes. Ce vent mêlé à l'océan entraîne un ballet de vagues aux crêtes mousseuses et aux éclats d'écume. Les flots survoltés s'enroulent, tournent et se brisent, laissant sur la terre la trace de leur passage. Les préparations culinaires se mêlent et se rencontrent, de façon impulsive, explosive, pour atteindre une création pleine d'émotion, de mouvement, capture d'un instant.

- 1. Chips de pommes de terre Vitelotte ©Mélanie Boissié
- 2. Vue du ciel, le tournoiement des vents ©Nasa - Unsplash
- 3. Le rempart contre la pluie
- 4. Le moirage de l'eau et de l'écume ©Alexandra Diaconu - Unsplash
- 5. Moirage ©Pawel Czerwinski - Unsplash
- 6. Omelette tornado ©Agence Papillote
- 7. Décors de sauces à l'assiette autour de l'idée de mouvement ©Agence Papillote
- 8. Peinture spontanée, expression du geste ©Dan Christian Padure - Unsplash
- 9. Moulin à vent comestible ©Hopla
- 10. Refuge entre les rochers, le poste de garde de Meneham ©Dunes Studio
- 11. Eau tourbillonnante ©Oguz Can - Unsplash
- 12. ©Ivan Bandura - Unsplash



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Crème fouettée ©Tamara Gak - Unsplash / Écume ©Mat Brockie - Unsplash

DESTINATION BREST
TERRES OCÉANES



Force et protection
Tonnerre de Brest

Autrefois quai de départ des forçats avant le bain, Brest est aujourd'hui port d'attache de la Marine nationale et réserve une partie de sa rade à la base militaire, interdite d'accès et sous haute surveillance. À la fois force de protection et force de dissuasion, cette base invite au respect du secret et de l'uniforme. Le panache de ses marins, ayant inspiré les plus grands couturiers, fait appel à une forme de fierté nationale, aux accents festifs et patriotiques. En cuisine, les plats s'habillent aux couleurs du drapeau et font écho aux bâtiments de guerre et à leurs singularités.

- 1. Tartelette avec décor bretzel, façon écouteille ©Agence Papillote
- 2. Détail de bâtiment de marine ©Andrick Langfield -Unsplash
- 3. Vaisselle en métal émaillé, comme à l'armée
- 4 et 5. Jeu de transpositions autour du Bachi, ce béré de marin au pompon rouge si singulier ©Agence Papillote
- 6. ©Ant Rozetsky -Unsplash
- 7. et 9. Écusson et épaulettes d'uniformes de la Marine nationale
- 8. Biscuit au caramel, comme un hublot ©Virginie Brégeon
- 10. ©Peter Pryharski -Unsplash
- 11. ©Matthieu Pasgrimaud - Le 1825
- 12. La forme d'une torpille aux couleurs de la nation ©Charles Delwio -Unsplash
- 13. ©Aleon -Unsplash
- 14. Carte du port de Brest dessinée par Vauban, dont l'architecture militaire est reconnaissable à ses formes en «étoile»



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Palette de différentes variétés de pommes de terre en clin d'œil au centre de ressources génétiques de Ploudaniel ©Agence Papillote / Pales de l'hélice ©Jamelene -Unsplash

Exercice de créativité !

Une méthode de créativité, testée et approuvée en ateliers

Lors des 9 ateliers sur les territoires des destinations touristiques de Bretagne, nous avons mis en pratique la méthode de créativité en design avec plus de 350 participants. Et le résultat est riche ! Des idées qui font rêver comme des idées d'une inspirante évidence ont germé.

À nous, à vous d'associer les bons ingrédients en croisant «produits locaux», «usages culinaires» et «inspirations du territoire» pour faire émerger de nouveaux projets. Ainsi, ils seront naturellement inspirés de nos spécialités locales et variétés endémiques, de nos traditions culinaires et de nos paysages et patrimoines bâtis.

Produits locaux

VÉGÉTAL

- Algues
- Fraise de Plougastel
- Chou-fleur
- Pomme de terre
- Farz (en tranche ou brujun / bruzhuned)

ANIMAL

- Lançon
- Homard et langouste
- Brenic (bernique)
- Mouton
- Huîtres des abers
- Araignée de mer et crabe
- Ormeau
- Pétoncle
- Calamar, poulpe
- Lieu, dorade, tacot, vieille
- Cochon (pâté, poitrine, lard)

BOISSONS & CONDIMENTS

- Sauce lipig
- Raisin sec
- Pruneau

Usages culinaires

- Pastez (ou pastechou)
- Dualité sarrasin / froment
- Paris-Brest
- Kig ha farz
- Marteau à crabe
- Arbre à pommes
- Papillote d'algues
- Sac en lin
- Cuisson sous la motte
- Association de produits terre & mer
- Saucisses de Molène ou d'Ouessant

Inspirations du territoire

- Reconstruction de Brest
- Vent et tempêtes
- Îles du Ponant
- Marine militaire
- Goémoniers
- Art déco
- Rond Pagan
- Phares
- Grandes explorations
- Menez Hom
- Horizon
- Sous-marin
- Douceur des abers
- Rade de Brest
- Légendes de la mer (naufrages)
- La roche, le granit et la géologie
- Côte dentelée
- Jardins botaniques
- Observation scientifique
- Culture de l'océan
- Départ des forçats

Fiche idée culinaire

Nom du concept :

Inspirations sélectionnées

1. Produits locaux

2. Usages culinaires

3. Territoire

Concept

Décrivez votre idée en quelques mots : est-ce une recette, un produit, un contenant, un service, une expérience ? Qu'est-ce qui fait que ce produit ou service est unique, singulier, différent de ce qui existe déjà ?

Cible et usage

Décrivez les clients ou usagers potentiels de votre idée : qui, comment, à quelle(s) occasion(s) ? Quels sont leurs attentes, leurs besoins et leurs envies ?

Quelle dimension sociale et responsable ?

Ancrage territorial

En quoi cette idée serait-elle singulière au territoire ? Quels éléments identitaires sont mobilisés, quels produits locaux cuisinés, quelles coutumes locales revisitées, quels lieux emblématiques identifiés ?

Quel impact écologique, quelle circularité ?

CETTE FICHE EST UN OUTIL DE CRÉATIVITÉ DÉVELOPPÉ PAR LUCIE BOLZEC, ELISE HUNEAU ET VIRGINIE BRÉGEON POUR LE TI-HUB, RÉGION BRETAGNE 2022. IL EST MIS À LA DISPOSITION DES ACTEURS DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'INNOVATION CULINAIRE BRETONNE.

Croquis de l'idée

Alors que certains s'expriment mieux avec des mots, d'autres préfèrent les images. Et quelle que soit la qualité du dessin, celui-ci permet de mettre en perspective les premières projections. À vos crayons !

Notes et croquis

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Explorer les
territoires comestibles
de Bretagne



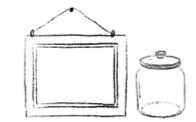
©Thibault Poriel

←
Les rochers
roses

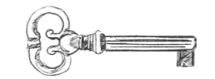


Les Couleurs

Le patrimoine
et les cultures
culinaires
p.68



La fresque
p.70



Les clés
de développement
p.72

DESTINATION

CÔTE DE GRANIT ROSE
BAIE DE MORLAIX

Côte de granit rose, baie de Morlaix

«Sous les auspices d'un climat océanique d'une grande douceur s'épanouissent des paysages d'exception, une nature généreuse et un patrimoine historique de caractère. Observez ! Vous verrez des oiseaux, des phoques, des enclos paroissiaux... En rose parfois... Vous ne rêvez pas !»
Tourisme Bretagne

COULEUR LE ROSE DU GRANIT ET DES OIGNONS

D98479
R217V132B121
C13M56J47N2

Le rose des rochers qui bordent le sentier côtier se marie au bleu transparent de l'eau, formant des paysages paradisiaques. Le rose des oignons, de l'artichaut, de la bruyère et des tuiles ramenées des îles anglo-normandes contraste parfois avec le gris-noir des ardoises des toits et des façades. Ce même gris foncé issu du granit des monts d'Arrée qui teinte l'architecture des bourgs et des villes.

* plus de couleurs de la Bretagne dans le code de la marque Bretagne : www.marque.bretagne.bzh



COULEUR LE BLEU DES EAUX TURQUOISES

4FB5AD
R80V181B173
C67M4J38N0

COULEUR LE GRIS FONCÉ DU GRANIT ET DES ARDOISES

545454
R84V84B84
C60M50J49N43



©Oriane Badoual
©Agence Papillote

Patrimoine
et cultures
culinaires

La cuisine de Côte de granit rose, baie de Morlaix est une cuisine paysanne qui se tourne vers la mer. Une cuisine engagée, transformant et valorisant la naturalité des produits de la terre et de la mer, marquée par les traditions et fêtes catholiques et païennes. On y trouve des cabanes à huîtres (les fines du Trégor), des « beach camp » et autres paillotes de plage où l'on déguste **une cuisine festive et populaire**, des crêperies traditionnelles, et des restaurants gastronomiques soucieux de **valoriser la richesse des circuits courts et de la tradition bretonne**. C'est aussi une culture de l'alimentation **saine et artisanale** (fermentations, algues), qui se développe dans le pays.

Recettes et pratiques traditionnelles

Dans son ouvrage Cuisine Traditionnelle de Bretagne publié en 1989, Simone Morand, musicienne, historienne et cuisinière, recense les recettes paysannes et bourgeoises. Certaines sont des sources d'inspiration :

1 référence : <http://oignonderoscoff.fr>

Tarte Kerisnel du Léon : pâte à tarte sablée, 3 artichauts cuits, 3 oignons léonards ou roses, sauce artichaut parfumée au muscadet, blanc d'œufs en neige légèrement salés... Cuire le fond de tarte avec les oignons détaillés en rouelles et cuits au beurre, couvrir avec les fonds d'artichauts émincés, recouvrir de sucre puis de blancs d'œufs, enfourner. Simone indique que l'on peut en garnir des tartelettes ou des craquelins...

Le kig ha farz (littéralement : viande et far) : des légumes du Finistère (chou, carottes, poireaux, navets...) et de la viande (jarret de porc, bœuf) mijotés au bouillon, associés à du farz noir (au sarrasin) ou blanc (à la farine de froment) cuit dans un sac de lin plongé dans le bouillon pendant la cuisson. Le farz est servi en tranches ou émietté (brujunett). Et parfois se retrouve-t-il au petit déjeuner. Ce plat est servi accompagné de sauce lipig (oignons émincés finement et cuits au beurre). Le «Kig ha farz» peut être revisité de mille manières, car il est composé de plusieurs produits et saveurs pouvant être présentés ensemble ou séparément, en plusieurs services. Simone le cuisine avec du lard, des échalotes, de la graisse de bœuf. Les légumes peuvent varier et les ustensiles être mis en scène (le sac de jute trempé dans le bouillon devant les convives)...

Pastez ou pastechou (réf. masterccs.hypotheses.org) : une spécialité boulangère du Léon réalisée traditionnellement pendant la période des Gras précédant le Carême. On peut aujourd'hui la trouver toute l'année en boulangerie. La recette traditionnelle à base de farine, eau, lait, sucre, levure, sel, beurre, œufs et pruneaux nécessite un pétrissage énergique avec une eau à température élevée, puis deux temps de levée. Le pliage particulier (avec adjonction de 3 pruneaux) et sa dorure en font une recette reconnaissable. Cette recette peut varier (rhum, eau de rose, raisins, lait, etc.). C'est un souvenir de goûter à la plage au printemps qui l'a rappelée à nous.

Produits alimentaires de qualité, races locales et variétés endémiques

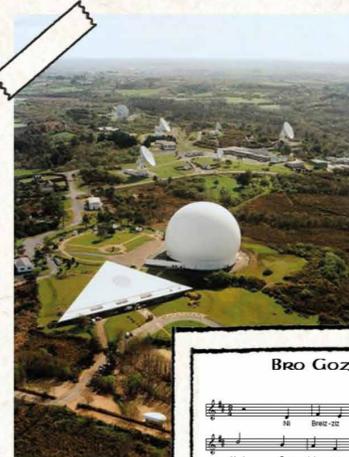
Volaille de Bretagne STG et turbot d'élevage Label Rouge sont autant de produits de qualité à valoriser.

Oignon rose de Roscoff AOP : en 1647, Frère Cyril, un moine capucin, en sema les premières graines dans les jardins du couvent de Roscoff à son retour de Lisbonne. Les oignons constituaient un aliment essentiel pour les marins, car ils permettaient de prémunir contre le scorbut, du fait de leur richesse en vitamine C. Au XVIII^e siècle, avec le déclin du commerce de la toile, les paysans se tournèrent vers la culture des légumes. En 1828, Henri Olivier, un jeune paysan de Roscoff, tenta l'aventure d'aller vendre ses oignons en Angleterre ; son succès inspira plus d'un « johnnie(s) » ! En 2016, 90 producteurs ont commercialisé plus de 2 300 tonnes d'oignons roses en AOP (obtenue en 2009)¹.

Whisky breton STG : depuis 2015, la qualité de la production de whisky en Bretagne est reconnue par l'INAO. Ce sont des whiskys de qualité, à l'instar des cousins celtiques et gaéliques. Whisky à partir de blé noir (sarrasin), élevé en fût de chêne breton... les caractéristiques locales ajoutent un goût de terroir à ce produit. Lui-même, intégré aux recettes bretonnes, permet de les revisiter en leur apportant du caractère.

Vache Froment du Léon, race locale : la « vache à madame » est une vache très docile, qui était appréciée des femmes de marins. Aujourd'hui, la qualité de son lait est reconnue notamment pour en faire un beurre de baratte salé à la crème crue, très apprécié.

La fresque de Côte de granit rose Baie de Morlaix

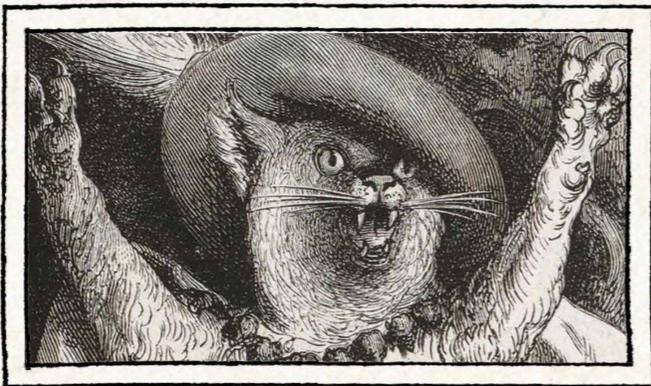


Bro Goz ma Zadoù
Composition: Taldir Jaffrescu

Bro Goz ma Zadoù
1. Hi Breizh, gweñ ha maer, ha maer
Ruzel, en un Arvor, en un bed, en un
D'après, dans le port, dans le port
A d'après, dans le port

Yves Pajon de ses Pères
(Madame Yvonne)
1. Mon Breizh, de mon Breizh, de mon Breizh
L'Arvor est mon port, dans le port
D'après, dans le port, dans le port
A d'après, dans le port

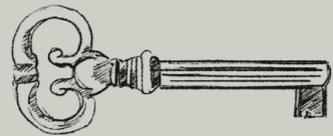
Breizh Partidionez
Creative Commons CC-by-nc-sa
www.breizh-partidionez.fr



Cette fresque est le fruit d'un travail collectif mené lors des ateliers de co-création. Chaque participant apporte des objets, ouvrages, photographies représentant une singularité du territoire.

Les objets sont présentés au groupe et, collectivement, les plus singuliers d'entre eux sont retenus afin de laisser le groupe raconter son histoire ; afin de réveiller les mémoires et de faire parler ces objets.

- Maison à pondalez
- Lin, «or bleu»
- Oignons roses de Roscoff
- «Boulou Pok»
- Poème d'Anjela Duval
- Illustration de Gustave Doré
- Photographie d'Yvonne Kerdudo dite «Madame Yvonne»
- Tuile et ardoise
- Rozell
- Carte de randonnée Morlaix – Plestin-Les-Grèves – Carantec
- Le Trégor, journal local
- Photographie d'Yvonne Kerdudo dite «Madame Yvonne»
- Granit
- Diorite
- Guide Pêcher intelligemment, pêcher durablement
- Horaires des marées
- Bijoux en nacre d'orneau
- Spanell
- Gwerziou, chant breton
- Schiste rouge
- Guide de Perros-Guirec, La Vie en roz
- Indicateur de marée
- Le radôme
- Partition de l'hymne breton Bro goz ma zadoù



les clés
de développement

Parmi la fresque ci-dessus, quels liens se devinent derrière les objets identifiés et décrits lors des ateliers ?

Quelles grandes idées permettent de comprendre l'histoire de la destination et de la projeter dans les années à venir ?

Que peut-on retirer de cette fresque identitaire du territoire pour en faire un terreau d'inspiration culinaire ?

Voici quelques éléments d'analyse que l'ensemble des participants aux journées ADN vous proposent. Ces trois «clés» sont le socle de nos réflexions et pistes d'inspiration.

À votre tour, vous pouvez, naturellement, vous en inspirer.

1. Terres de contrastes

Contraste d'un pays entre Léon et Trégor, *armor* et *argoat*.
Contraste des couleurs : du rose des rochers granitiques emblématiques de la côte aux oignons roses de Roscoff, du vert des forêts et des vallées en passant par le *glaz* de la mer, dont les tons varient au gré des heures. Du gris foncé du granit des monts d'Arrée que l'on retrouve dans l'architecture, au même titre que les ardoises, dont les toits se parent, contrastant parfois avec le rouge des tuiles ramenées des îles anglo-normandes.
Contraste des paysages entre les formes déchirées des montagnes anciennes et les formes arrondies des plutons granitiques. Entre les côtes rocheuses et les plages de sable et de galets, dont le cordon s'étire au large selon une formation remarquable au sillon de Talbert. Entre les grands plateaux agricoles du Léon et le bocage trégorrois. Contraste des cultures, celles du Léon et du Trégor, dont Morlaix fait la réunification, à l'image de son viaduc, tendu entre les rives. D'un côté, un territoire léonard façonné par le remembrement. Très tôt libérés du joug des seigneurs, propriétaires de leurs terres, les Léonards ont développé

l'esprit de collectif, de cette solidarité spontanée. Une culture en faveur de la production, de la modernité et de la prospérité. De l'autre, le bocage trégorrois dont la préservation tient de l'histoire, de ces terroirs, propriété de plus de 600 châtelains qui en laissaient l'exploitation aux agriculteurs.
Contraste entre Léonards et Trégorrois, entre ferveur religieuse et laïcité, entre esprits d'entreprise et bons vivants. Bien que tendant à s'atténuer, ce contraste reste assez profond, car ancré dans la géographie et donc dans l'exploitation des ressources - celles de la terre, de ces terres agricoles riches du Pays du Léon, là où les Trégorrois s'orientèrent vers la mer.

Contraste entre tradition et recherche. D'un côté, un territoire qui exploite ses ressources naturelles, à l'image des orpailleurs qui œuvrent dans les rivières et des artisans d'art. De l'autre, le développement de nouveaux savoir-faire, socles de nouvelles communautés, comme celle des ingénieurs Télécoms fédérés autour du Radôme ou des centres d'innovation.

les planches d'inspiration

- > NUANCES DE ROSE p. 74
- > ENTRE RUDESSE ET DOUCEUR p. 76

2. Révélation et amplification

Révélation, amplification naturelle : celle des plutons granitiques formés dans les profondeurs de la terre, qui se sont révélés au fil des millénaires au gré de l'érosion ; celle des rochers qui se découvrent sur près de 12 mètres de hauteur avec l'amplitude des marnages ; celle des chants des oiseaux marins qui, dans la réserve naturelle des Sept-Îles, révèlent toute leur diversité ; celle des cultures du pays du Léon notamment, dont la croissance s'amplifie du fait de la nature riche des sols.
Révélation, amplification du patrimoine religieux avec, entre autres, l'architecture Beaumanoir facilement reconnaissable par ses clochers-murs élancés ; avec les écritures sacrées et les enclos paroissiaux, héritages de l'âge d'or du lin, qui rassemblent dans un espace clos un ossuaire, une église, une porte triomphale et un calvaire monumental. Calvaires mis en lumière à travers des *mapping* qui permettent de redécouvrir leurs couleurs originelles lors des événements « Quand les calvaires s'illuminent ».
Amplification par l'esprit collectif avec le SEW, qui associe trois structures culturelles au profit

d'un nouveau modèle d'équipement unique, amplifiant leurs échos respectifs et révélant la dynamique artistique du territoire autour du cinéma, de la création adaptée et de la production de musiques actuelles ; avec la Brittany Ferries, née de la volonté farouche de paysans léonards, déterminés à désenclaver leur territoire, et contraints par les circonstances à s'improviser armateurs pour ouvrir de nouveaux débouchés aux productions maraîchères.
Révélation, amplification d'une culture de l'oralité et du son, celle des nombreux récits et des légendes dont les conteurs sont garants ; il transmettent ainsi la mémoire et amplifient (favorisent) l'immersion de leur auditoire dans l'univers de la Destination. Celle du centre de découverte du son, celle du radôme, de la première télétransmission Europe-USA.
Révélation, amplification des télécommunications qui ont permis de générer et d'exporter des innovations au-delà des frontières, et plus globalement de l'innovation avec la technopole de Lannion ; mais aussi, celle d'une terre d'innovation qui a su saisir les opportunités à chaque période de l'Histoire et qui investit aujourd'hui dans l'innovation autour de la mer.

les planches d'inspiration

- > DE PLUS EN PLUS GRAND p. 78
- > ONDES SONORES p. 80

3. Rêveries et réalisme

Ces paysans rêveurs du Léon et du Trégor, capables de traverser la Manche et d'arpenter l'Angleterre à pied en quête de fortune, oignons à l'épaule. Ceux qui ont créé et développé la Brittany Ferries, qui se sont fédérés pour défendre la compagnie face à la concurrence étrangère (à Saint-Malo). Du rêve aux projets ambitieux, les pieds ancrés dans le sol.
Ces paysages qui invitent au voyage et à l'imaginaire : le vent, la brume et l'odeur des marées qui s'engouffrent dans les vallées, invitant à rejoindre la côte et à partir au large ; des brumes matinales qui depuis les sommets des monts d'Arrée confèrent au paysage une dimension fantasmagorique, faisant naître le sentiment d'une terre de légende ; ces rochers de granit rose, des paréidolies, ces illusions d'optique qui laissent entrevoir des formes figuratives (humaines ou animales souvent) dans des éléments abstraits, dont certaines sont évidentes et d'autres plus subjectives ; l'île noire, éponyme de l'aventure d'Hergé, et bien d'autres encore... autant de vecteurs plurisensoriels qui invitent aux voyages.

Ces mondes sous-marins mystérieux, à l'image de l'ormeau, ce coquillage rare, disparu un temps avant de réparaître, dont les laminaires trahissent la présence. Un coquillage en forme d'oreille, l'oreille de la mer dont la nacre sert à la confection de bijoux et dont la coquille est aujourd'hui utilisée par des designers, cherchant à retrouver les couleurs de la mer, dont il est originaire, pour en faire du verre.

Cette culture orale qui traduit la réalité d'un territoire : les chants des Johnnies, les chansons bretonnes, la *guez* qui traduit toute la nostalgie et la tristesse d'une terre qui n'a pas été épargnée, remise au goût du jour par des artistes, à l'image de Denez Prigent ; les poèmes comme ceux d'Anjela Duval, qui attestent des réalités et de l'attachement à ce pays, ainsi que des croyances et des craintes inspirées par l'environnement ou le divin ; les contes et légendes, dont 400 ont été recensés par François-Marie Luzel, colportés de village en village, et dont l'aura dépasse parfois les frontières. Contes qui assurent une transmission entre le passé, le présent et l'avenir.

les planches d'inspiration

- > PARÉIDOLIES p. 82
- > PÉPITES D'OR p. 84

DESTINATION CÔTE DE GRANIT ROSE - BAIE DE MORLAIX



Toures de contrastes
Nuances de rose

Tout est déjà dans le nom de cette destination. Il y a bien sûr le rose du granit, mais aussi celui de la nacre d'ormeau, des oignons de Roscoff, de l'ail rose, de l'artichaut petit violet, des crustacés pêchés dans la baie, des hortensias, de la bruyère...

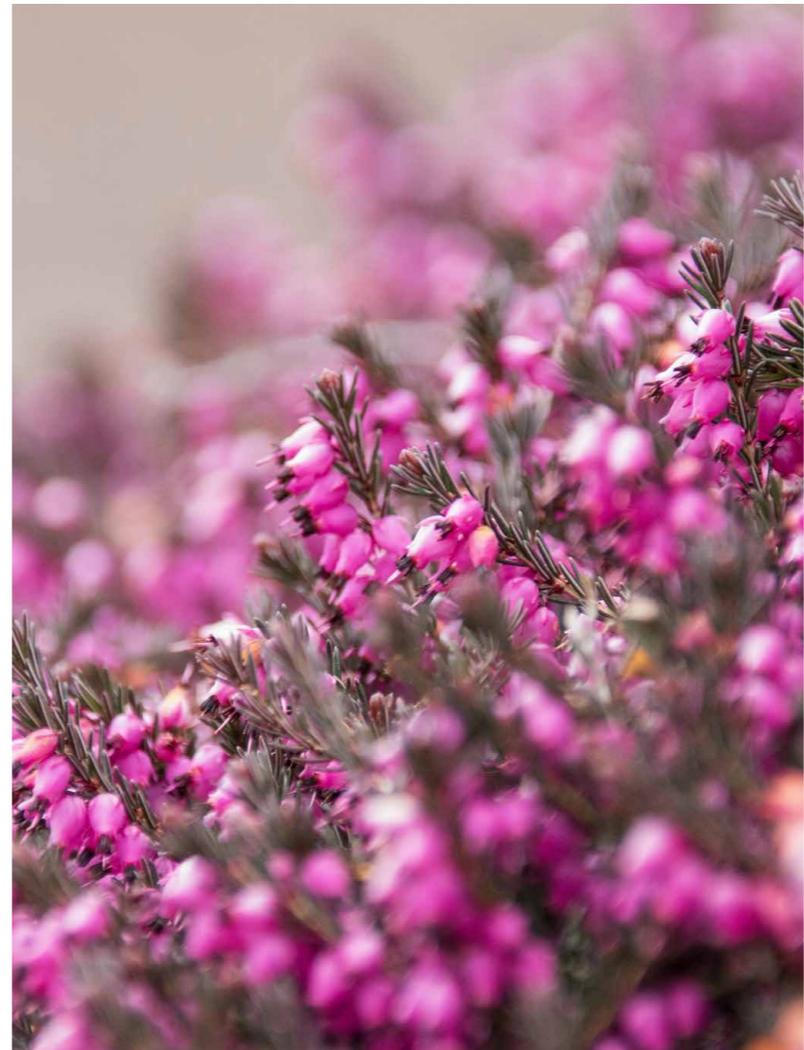
Tous ces roses se retrouvent dans l'assiette pour créer des plats pleins de poésie et de douceur. Une palette colorée très appétissante qui offre un terrain de jeu infini pour rendre hommage à cette côte bretonne exhalant un charme fou.

- 1. *Bruyère* ©Aedrian - Unsplash
- 2. *Ail rose* ©Lobostudio Hamburg - Unsplash
- 3. *Palette de peintre aux multiples teintes, rappelant la forme du rocher de Trégastel* ©Agence Papillote
- 4. *Prédessert pamplemousse, litchi et jasmin* ©Mathieu Pérou, *Le Manoir de la Régate* (Nantes)
- 5. *Nacre d'ormeau*
- 6. *Cocktail à la rhubarbe, à embrasser* ©Yana Hurskaya - Unsplash
- 7. *Rochers de granit rose à la lumière du soir* ©Thibault Poriel
- 8. *Hortensia rose*
- 9. *Tests d'engobes roses*
- 10. *Artichaut petit violet* ©Oriane Badoual
- 11. ©Khloe Arledge - Unsplash
- 12. *Oignons de Roscoff et algues* ©Loïc Le Bail, *Brittany & Spa* (Roscoff)

©Emmanuelle Musset, *By Manet*



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



©Maureen Astrid - unsplash / ©Karolin Baitinger - unsplash



DESTINATION CÔTE DE GRANIT ROSE - BAIE DE MORLAIX



Terres de contrastes
Entre rudesse et douceur

Une destination pleine de contrastes, où le rose du granit devient gris quand le soleil se cache, où l'ormeau, presque repoussant à l'extérieur, dissimule en son cœur une beauté surprenante. Ce contraste symbolise parfaitement la dualité que l'on retrouve sur le territoire entre Léon et Trégor, armor et argoat.

On ose les mariages surprenants et on pousse le curseur du contraste visuel et gustatif à son maximum. Des assiettes à deux facettes, bicolores, aux saveurs marquées et aux textures qui semblent s'opposer, mais qui se complètent à merveille et forment un équilibre inattendu.

1. *Phare de Ploumanac'h et ses rochers roses* ©Alexandre Lamoureux

2. *Phare de Ploumanac'h sous une autre lumière, qui donne une teinte grisée aux rochers* ©Donatienne Guillaudeau

3. *Plat en yin-yang de Saint-Jacques fumée et caviar béluga* ©Fabrice Le Bret

4. *La silhouette dentelée d'un*

artichaut frit et la douceur d'une écume d'artichaut-vinaigrette ©Agence Papillote

5. *L'ormeau, une carapace repoussante qui renferme un trésor nacré*

6. *Le paysage escarpé des monts d'Arree* ©Sébastien Le Derout -Unsplash

7. ©Oriane Badoual

8. *Jeu de textures entre la terre et la mer* ©Nomades Studio pour Nicolas Conraux - La Butte (Plouider)

9. *Mousse* ©Regina Abán Tapia et Yuling Qiao - projet snack challenge, Food Design Lab, Ecole de design Nantes Atlantique

10. ©Pawel Czerwinski -Unsplash

11. *Le chardon mêlant pics et pétales*



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



Ormeau ©Nomades Studio pour Nicolas Conraux - La Butte (Plouider) / Nacre de coquillages ©Agence Papillote

DESTINATION CÔTE DE GRANIT ROSE - BAIE DE MORLAIX



Révélation et amplification
De plus en plus grand

Nous sommes ici sur une terre d'innovation, une terre qui crée et exporte des projets, qui investit dans les technologies, qui sait repérer, accompagner et propulser les jeunes pousses. Un territoire déterminé, qui ose se réinventer pour vivre et grandir. Côté cuisine, on joue avec la notion d'échelle pour tromper les perceptions et bousculer les codes. On imagine des préparations qui gonflent, qui démarrent minuscules pour tripler de volume, on étire, on empile, on exagère, on ose !

- 1. Soufflés sans fin ©Agence Papillote
- 2. ©Daphné Richard - Unsplash
- 3. Du haut des monts d'Arrée ©Yannick Derennes
- 4. ©Gélatin - Perels
- 5. ©Dawid Zawila - Unsplash
- 6. Bulle de sucre, qui gonfle, qui gonfle... ©Agence Papillote
- 7. Le cornet-mégaphone ©Agence Papillote
- 8. Bols gigognes
- 9. ©Slushio Photography - Unsplash
- 10. ©Nathan Dumlao - Unsplash
- 11. Un jeu d'échelles avec cette scénographie de buffet, avec d'énormes louches en guise de saladiers ©Atelier Umami

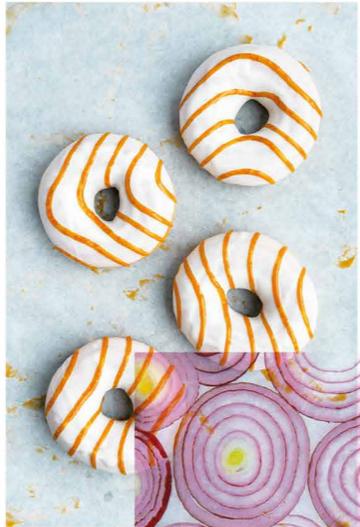
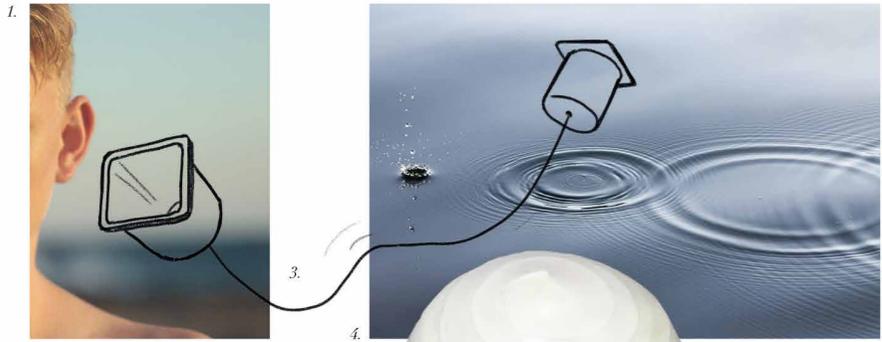


PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



©Chetan Kolte - Unsplash / ©Emmanuel Berthier

DESTINATION CÔTE DE GRANIT ROSE - BAIE DE MORLAIX



Révélation et amplification
Ondes sonores

On ressent ici une vraie culture orale et sonore, avec les nombreux récits, les télécommunications, le centre de découverte du son et le radôme, symbole de la première télétransmission en direct des États-Unis.

On retrouve ces motifs de vibrations dans l'assiette en partant, par exemple, des rouelles d'oignons. On en profite pour s'attarder sur un sens souvent oublié quand on pense au culinaire : l'ouïe. Elle a pourtant tout son rôle et nous permet d'apprécier à leur juste valeur les textures ressenties en bouche. On joue la carte du croustillant et du croquant, dans une délicieuse cacophonie.

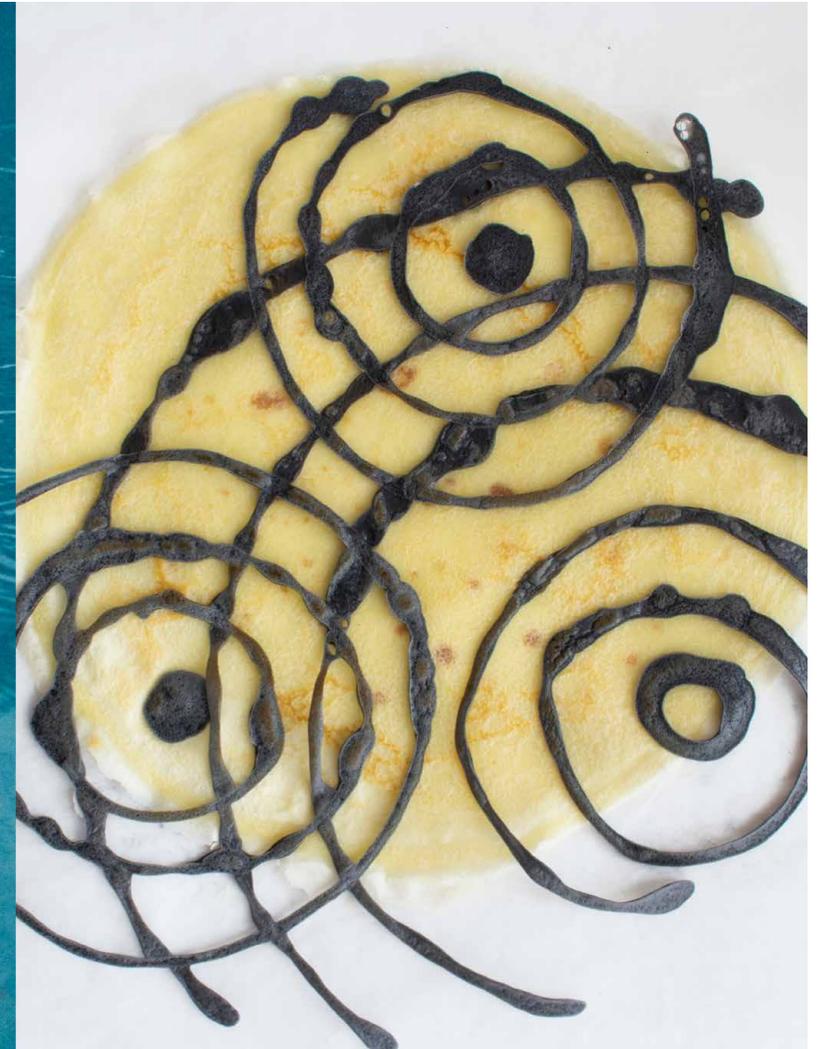
- 1. ©Christopher Campbell -Unsplash
- 2. Le Radôme à Pleumeur-Bodou ©Bernard Begne
- 3. Un dessert sonore à partager à deux ©Agence Papillote
- 4. ©Linus Nylund -Unsplash

- 5. Des ondes sur une crêpe ©Agence Papillote
- 6. Un gâteau sphérique et blanc comme le radôme ©Agence Papillote
- 7. Un dessert croustillant et bruyant ©Theo Crazzolara -Unsplash
- 8. ©Lore Schodts -Unsplash

- 9. Rouelles d'oignons ©Wilhelm Gunkel -Unsplash
- 10. Oignons rings ©Hello I'm Nik -Unsplash
- 11. Rouelles d'oignons comme des ronds dans l'eau ©Agence Papillote

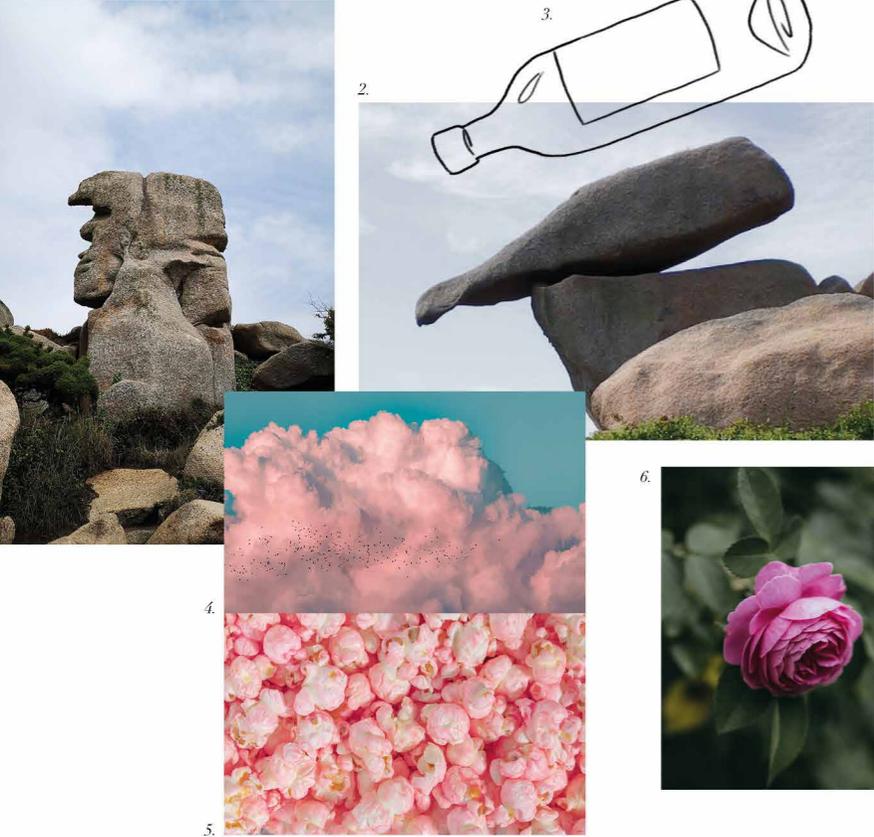


PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



©Jan Willem -Unsplash / ©Agence Papillote

DESTINATION CÔTE DE GRANIT ROSE - BAIE DE MORLAIX



Reveries et réalisme
Paréidolies

En promenade sur le sentier côtier à Ploumanac'h, on laisse son esprit vagabonder et visualiser des visages, des objets et des animaux dans les rochers de granit rose qui jalonnent le parcours. Certains sont bien connus et ont été rebaptisés suivant ce qu'ils évoquent, d'autres permettent des interprétations plus subjectives. C'est le moment de créer des trompe-l'œil dans l'assiette en reconstituant, à l'aide de préparations culinaires, un paysage, un personnage, un symbole, ou même d'imiter un autre aliment pour un jeu de devinettes et de surprises à la dégustation.

- 1. Rocher du père Trébeurden ©Agence Papillote
- 2. Rocher de la bouteille ©Agence Papillote
- 3. ©Agence Papillote
- 4. Nuages roses ©Kenrick Mills -Unsplash
- 5. Pop corn rose ©Mikhail Nilov -Unsplash

- 6. ©Oriane Badoual
- 7. Tartelette aux pommes comme une rose ©Micheil Dot Com -Unsplash
- 8. Un nuage qui laisse place à l'imagination... ©Kenrick Mills
- 9. Chips de feuilles de riz figuratives ©Agence Papillote
- 10. Dites-le avec une crêpe

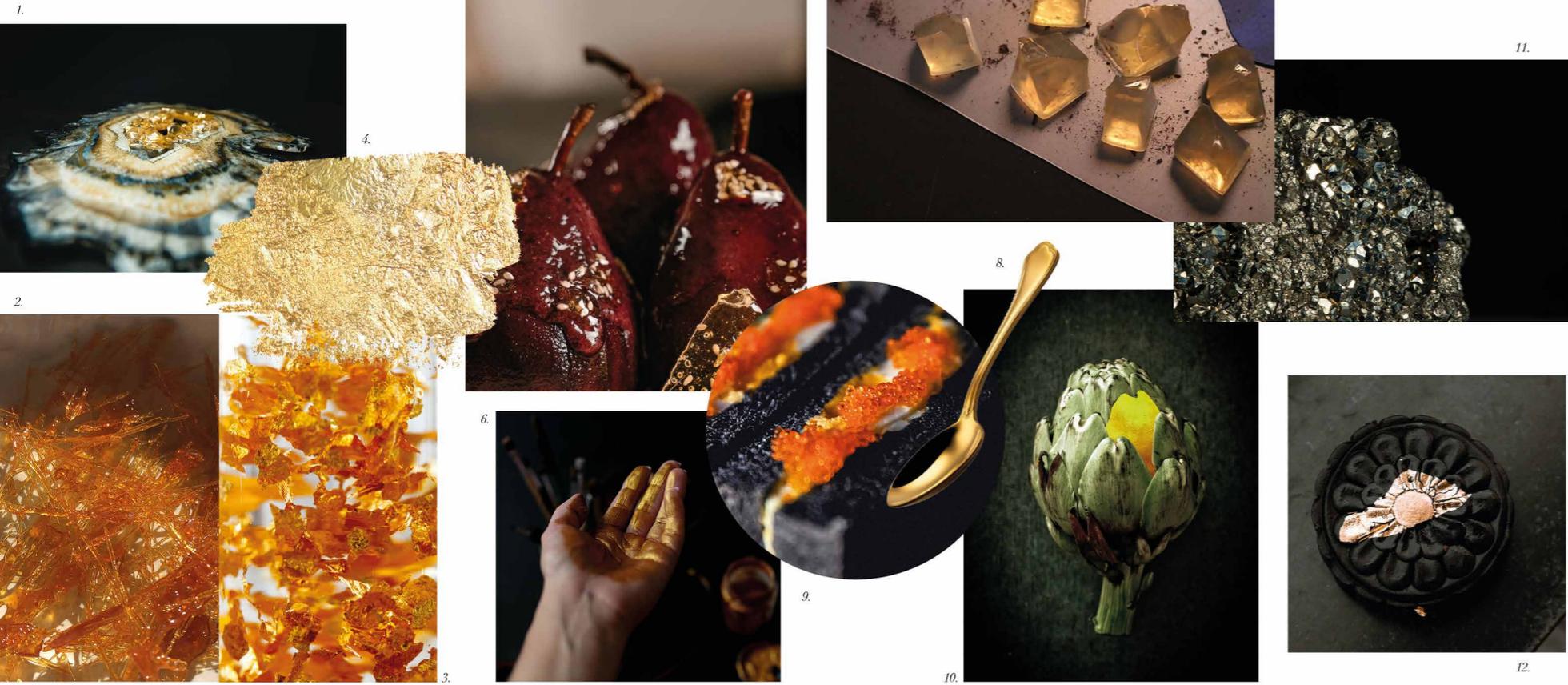
- ©Glen Carrie -Unsplash
- 11. Barbe à papa ou nuage ? ©Solodsha -Pexels
- 12. Que voyez-vous dans ces rondelles de radis ? ©Alice Licata
- 13. Betterave poilue en barbe à papa ©Laure-Anne Caillaud



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



©Markus Spiske -Unsplash / ©Thibault Poriel



Reveries et réalisme
Pépites d'or

Certains ont tenté l'aventure dans le Grand Ouest américain pour trouver la fameuse pépite. Pas besoin d'aller si loin, on peut trouver des résidus d'or dans les cours d'eau du Massif armoricain. Sous nos pieds, il y a quelques milliards d'années, un magma s'est réveillé, laissant comme souvenir quelques traces jaunes.

En culinaire, on s'amuse avec les nuances dorées, la brillance, les cristaux et les trésors cachés pour lesquels il faut creuser dans son assiette, à la recherche d'un mets précieux.

1. ©Javier Esteban -Unsplash
2. Fils de caramel doré ©Agence Papillote
3. Paillettes d'or en suspension dans un liquide ©Photoholic -Unsplash
4. Feuille d'or
5. Poires pochées et laquées et nougatine brillante au sésame doré ©Oriane Badoual
6. Les mains dorées, après avoir

- cherché de l'or dans les rivières ©Mullu -Unsplash
7. Bijoux-bonbons japonais taillés un-à-un, à l'agar-agar et infusés aux fleurs et herbes ©Anaïs Silvestro et Luz Moreno, Toolsoffood
8. Cuillère en or
9. Des œufs de poisson ou des pépites d'or ? ©Yu Jinyang -Unsplash

10. Artichaut à l'unique feuille d'or. Montage par ©Agence Papillote, avec une photo de ©Margaret Jaszowska -Unsplash
11. ©Calvin Chai -Unsplash
12. Gâteau noir et feuille d'or, tout en contraste ©Trinh Minh Thu -Unsplash



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



©Ahtziri Lagarde -Unsplash / ©Jari Hytonen -Unsplash

Exercice de créativité !

Une méthode de créativité, testée et approuvée en ateliers

Lors des 9 ateliers sur les territoires des destinations touristiques de Bretagne, nous avons mis en pratique la méthode de créativité en design avec plus de 350 participants. Et le résultat est riche ! Des idées qui font rêver comme des idées d'une inspirante évidence ont germé.

À nous, à vous d'associer les bons ingrédients en croisant «produits locaux», «usages culinaires» et «inspirations du territoire» pour faire émerger de nouveaux projets. Ainsi, ils seront naturellement inspirés de nos spécialités locales et variétés endémiques, de nos traditions culinaires et de nos paysages et patrimoines bâtis.

Produits locaux

VÉGÉTAL

- Artichaut (petit violet)
- Chou
- Algues
- Oignon de Roscoff AOP
- Ail rose
- Froment
- Salicorne

ANIMAL

- Ormeau
- Corail
- Ragondin des Monts d'Arrée
- Vache Froment du Léon

BOISSONS & CONDIMENTS

- Lambig
- Cidre de Kerveguen
- Vin immergé dans l'eau de mer
- Whisky breton STG

Usages culinaires

- Pommes de terre krigin
- Farz minute à la poêle
- Kig ha farz
- Pastez ou Pastechou
- Saucisse de Ploumilliau
- Rochers roses (confiserie)
- Tarte Kerisnel du Léon

Inspirations du territoire

- Tuiles + ardoises
- Viaduc de Morlaix
- Maison à pondalez à Morlaix
- Rochers roses
- Promenade à Ploumanac'h

- Paréidolies
- Radôme et télécommunications
- Lin
- Or
- Oiseaux, macareu moine
- Sept-îles
- Nombreux contes et poèmes
- Nacre
- Montagnes anciennes
- Plutons granitiques
- Contraste des cultures
- Architecture Beaumanoir
- Calvaires
- Brittany Ferries
- Johnnies
- L'île noire

Fiche idée culinaire

Nom du concept :

Inspirations sélectionnées

1. Produits locaux

2. Usages culinaires

3. Territoire

Concept

Décrivez votre idée en quelques mots : est-ce une recette, un produit, un contenant, un service, une expérience ? Ou est-ce qui fait que ce produit ou service est unique, singulier, différent de ce qui existe déjà ?

Cible et usage

Décrivez les clients ou usagers potentiels de votre idée : qui, comment, à quelle(s) occasion(s) ? Quels sont leurs attentes, leurs besoins et leurs envies ?

Quelle dimension sociale et responsable ?

Ancrage territorial

En quoi cette idée serait-elle singulière au territoire ? Quels éléments identitaires sont mobilisés, quels produits locaux cuisinés, quelles coutumes locales revisitées, quels lieux emblématiques identifiés ?

Quel impact écologique, quelle circularité ?

CETTE FICHE EST UN OUTIL DE CRÉATIVITÉ DÉVELOPPÉ PAR LUCIE BOLZEC, ELISE HUNEAU ET VIRGINIE BRÉGEON POUR LE TI-HUB, RÉGION BRETAGNE 2022. IL EST MIS À LA DISPOSITION DES ACTEURS DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'INNOVATION CULINAIRE BRETONNE.

Croquis de l'idée

Alors que certains s'expriment mieux avec des mots, d'autres préfèrent les images. Et quelle que soit la qualité du dessin, celui-ci permet de mettre en perspective les premières projections. À vos crayons !

Notes et croquis

Explorer les
territoires comestibles
de Bretagne

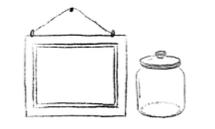


©Stéphane Cévoz

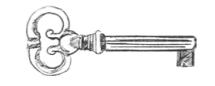


Les Couleurs

Le patrimoine
et les cultures
culinaires
p.92



La fresque
p.94



Les clés
de développement
p.96

< Les ports
de pêche

DESTINATION
**BAIE DE SAINT-BRIEUC
PAIMPOL - LES CAPS**

Baie de Saint-Brieuc - Paimpol - Les Caps

«Entre le port de Paimpol et les majestueux caps Fréhel et d'Erquy, découvrez une destination gourmande, forte en saveurs et en émotions. Avec la baie de Saint-Brieuc en son centre, elle jouit de lumières changeantes qui dévoilent de magnifiques paysages et une nature préservée.»
Tourisme Bretagne

COULEUR LE BLANC-BEIGE DES SAINT-JACQUES

F4EDE1
R244V237B225
C5M7J13N0

Le blanc cassé des cocos de Paimpol, du chou-fleur et de la Saint-Jacques sans corail cuisinée en toute simplicité. Le gris chaud, plus ou moins clair, du lin tissé à Quintin. Le marron orangé de l'extérieur de la coquille et du sable mouillé de l'estran. Des couleurs très douces pour un territoire qui revendique une certaine sobriété et une grande proximité avec la nature.

* plus de couleurs de la Bretagne dans le code de la marque Bretagne : www.marque.bretagne.bzh



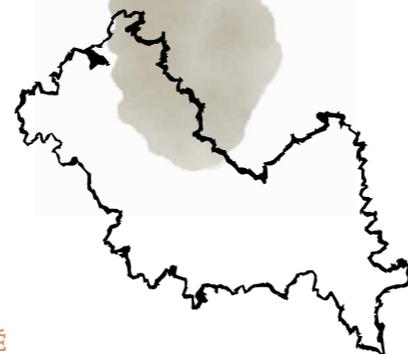
COULEUR LE MARRON ORANGÉ DU SABLE DE L'ESTRAN

D1946C
R209V148B108
C16M46J59N5



COULEUR LE GRIS CLAIR DU LIN

CCBAAB
R204V186B171
C21M25J31N4



©Oriane Badoual
©Emmanuel Berthier

Patrimoine et cultures culinaires

La cuisine de la baie de Saint-Brieuc, de Paimpol aux Caps, est une cuisine à la fois simple (produits bruts) et sophistiquée (des recettes uniques, des produits de qualité, sélectionnés). Ici résonne l'envie de la fête, à l'image du fabuleux rendez-vous culinaire Rock'n Toques, à Saint-Brieuc, où la cuisine de rue se mélange à la gastronomie. La culture de la boisson est aussi développée que celle de la fête. On boit ici du Macka au secret bien gardé, dans un café insolite, du pommeau, de la fine, du boujaron* (eau de vie maritime attestant 500 ans d'ancienneté à la Grande pêche à Terre-Neuve, à Islande ou au Groënland), du cidre...

* qui tient son nom du récipient de fer blanc qui sert de cambuse à distribuer des rations de liquides à l'équipage.

On y pratique la pêche à pied pour le plaisir de partager un moment en pleine nature, mais aussi pour ramener des trésors culinaires, alors à portée de main (les ormeaux sauvages, les coquilles Saint-Jacques sans corail, coquillages et crustacés), on cultive son jardin sur mer comme sur terre, on y déguste des potées au coin du feu, de la galette 100% sarrasin et du riz au lait cuit dans le four du boulanger. Un luxe de la simplicité.

Recettes et pratiques traditionnelles

Dans son ouvrage Cuisine Traditionnelle de Bretagne publié en 1989, Simone Morand, musicienne, historienne et cuisinière, recense les recettes paysannes et bourgeoises. Certaines sont des sources d'inspiration :

Cotriade ou matelote : 1kg de toutes sortes de poissons détaillés en tronçons et de coquillages, lardons fumés, oignons hachés, bouquet garni, ail, piment, muscade, cayenne, vin rouge (que l'on peut remplacer par du vin blanc), citron, beurre... Les ingrédients d'une cotriade de pêcheurs. On peut laisser les coquillages et crustacés dans leur coquille à la cuisson. Cette cotriade se déguste très relevée. Une recette qui mérite d'être remise au goût du jour afin de valoriser tous les poissons de la pêche.

Beurre de crevettes : piler le même poids de crevettes cuites que de beurre pomme, travailler et passer à l'étamine, réserver au frais. Une recette idéale pour l'apéritif ou pour révéler un plat simple.

Chocards : la saison des chocards commence fin novembre et se poursuit jusqu'au mois de décembre. Les ingrédients sont classiques et attendus en cette saison (pommes de Reinettes, sucre, cannelle, zeste de citron râpé, œuf, farine, eau, beurre salé), mais la technique est inspirante. Macérer la pomme (hachée, selon la recette de Simone, ou entière une fois le trogon retiré, recette communiquée par les participants) dans la cannelle, le sucre et le citron. Mélanger l'œuf au jus pour ensuite enduire les chocards avant cuisson. Réaliser des chaussons ou envelopper la pomme de pâte feuilletée avant d'enfourner. Cette enveloppe, vous le verrez, est source d'inspiration.

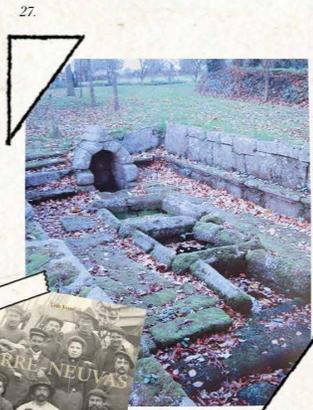
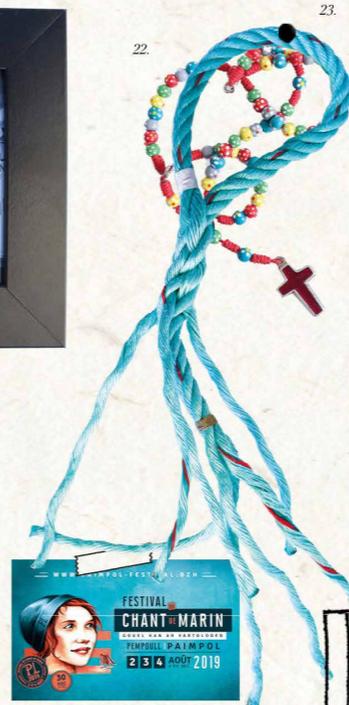
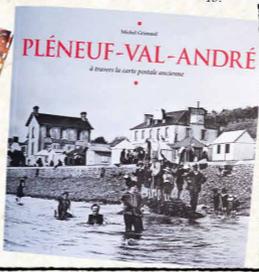
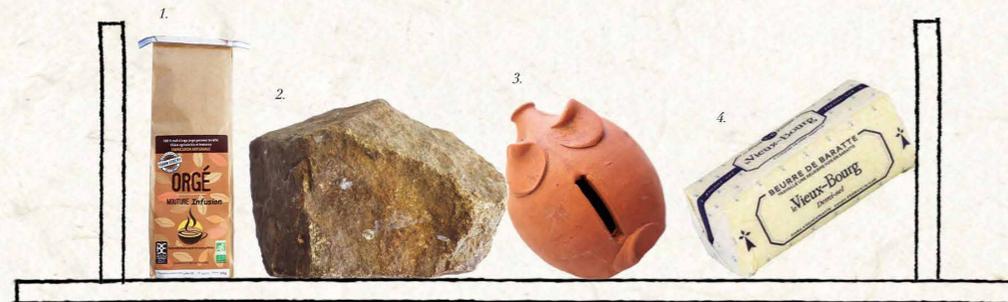
Produits alimentaires de qualité, races locales et variétés endémiques

Les légumes sont variés et identitaires (échalote, artichaut, cocos de Paimpol, chou-fleur, pomme de terre). Lapin fermier d'Argoat Label Rouge et **pâté de campagne breton IGP** (croûte dorée, petits morceaux de foie, de gras, de viande de porc et d'oignons frais) sont des produits du territoire qui marquent sa dimension paysanne.

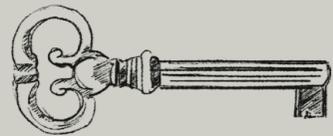
Moule de bouchot AOP : les moules de bouchot sont cultivées dans plusieurs destinations de la Bretagne. Cette technique de culture marque les paysages et la cuisine locale, aussi appréciée des habitants que des touristes.

Le Gwell connaît un renouveau en Bretagne. C'est un gros-lait traditionnel de Bretagne, élaboré à la ferme à partir d'un ferment indigène et de lait entier de vache Froment du Léon, Bretonne pie noir, Nantaise ou Armoricaïne. Ce lait fermenté valorise la biodiversité animale et microbienne sur des élevages herbagers à dimension humaine. Il est apprécié au petit déjeuner, ou pour des desserts frais et sains.

Cocos de Paimpol AOP : ce haricot blanc est cultivé en Bretagne depuis 1928, date à laquelle un marin ramena des graines récupérées en Amérique latine. Ce haricot demi-sec, récolté à la main et vendu en gousse, est traité comme un légume frais. C'est une légumineuse douce et onctueuse qui ouvre de belles perspectives pour une cuisine bretonne végétale.



- 1. Orgé, alternative au café
- 2. Pierre
- 3. Tirelire en argile
- 4. Beurre du Vieux-Bourg
- 5. Échalote
- 6. Coquille Saint-Jacques
- 7. Ormeau
- 8. Haras de Lamballe
- 9. Ormeau
- 10. Cocos de Paimpol
- 11. Sarrasin
- 12. Rateau de plage
- 13. Festival Art Rock à Saint-Brieuc
- 14. Goëlettes au port de Binic
- 15. Peinture du grès rose d'Erquy
- 16. Foie de morue
- 17. Coquille festive
- 18. Réglette pour trier ses récoltes de pêche à pieds
- 19. Pléneuf-Val-André
- 20. Plage des grottes, Étables, août 1911
- 21. Face à la mer, Binic
- 22. Chapelet
- 23. Cordage
- 24. Billets pour le Festival du Chant de marin à Paimpol
- 25. Brique
- 26. La Nef D Fous, festival Blues Folk à Binic
- 27. Fontaine miraculeuse, Saint-Nicolas-du-Pélem
- 28. Terre-Neuvas
- 29. Locaux de l'imprimerie du Petit Écho de la Mode
- 30. Saint-Brieuc en français / breton / gallo
- 31. Lagure ovale
- 32. Hortensia
- 33. Ossuaire de Runan



les clés de développement

Parmi la fresque ci-dessus, quels liens se devinent derrière les objets identifiés et décrits lors des ateliers ?

Quelles grandes idées permettent de comprendre l'histoire de la destination et de la projeter dans les années à venir ?
Que peut-on retirer de cette fresque identitaire du territoire pour en faire un terreau d'inspiration culinaire ?

Voici quelques éléments d'analyse que l'ensemble des participants aux journées ADN vous proposent. Ces trois «clés» sont le socle de nos réflexions et pistes d'inspiration.

À votre tour, vous pouvez, naturellement, vous en inspirer.

1. Écrin

Celui de la coquille Saint-Jacques, emblème et symbole de la Destination, qui recèle en son sein un produit noble à la chair délicate.

Celui d'une baie en V, écrin protecteur en forme de berceau, animé par un mouvement lent de balancier, qui au rythme des marées se remplit et se vide alternativement de son eau. Cette baie protégée entre les falaises de grès rose du cap d'Erquy, dont les roches comptent parmi les plus anciennes en France, et celles de Plouha réputées pour être les plus hautes de Bretagne. Elles laissent apparaître en leur sein de nombreuses criques et plages, des lieux protégés au caractère intimiste.

Un écrin pour la biodiversité, en atteste la réserve naturelle de la baie de Saint-Brieuc, dont le fond représente une zone humide littorale d'intérêt international pour l'accueil d'une avifaune migratrice riche de plus de 90 espèces, qui viennent y chercher la douceur des températures et une nourriture abondante. En atteste aussi le Grand Site de France «Cap d'Erquy - Cap Fréhel» à la géologie si particulière et aux nombreux milieux remarquables.

Écrin qui n'est pas sans rappeler

la forme des charpentes des nefs : celles des chapelles et des églises, mais aussi des bateaux, tissant là le lien qui existe entre elles. C'est l'histoire qui lie la terre à la mer. Cette terre, écrin naturel aux innombrables forêts où les charpentiers de marine s'alimentaient pour leurs ouvrages, comme ceux des villes pour ériger les maisons à pans de bois si caractéristiques, illustrant le savoir-faire de la célèbre école des maîtres charpentiers de Guingamp.

Écrin intimiste, celui des rivières qui traversent le territoire et le long desquelles se sont implantées les nombreuses petites citées de caractère et ville d'art et d'histoire de la Destination, témoignant de son histoire commerciale et marchande. Caractère intimiste, parfois renforcé par l'anthropisation, à l'image des petits lavoirs cachés de Pontrieux. Un territoire intimiste, dont les éléments sont préservés et invitent à cette douceur de vivre, à prendre le temps, à profiter du temps long, appelant à la villégiature, celle qui verra se développer, de manière raisonnée, les quelques stations balnéaires du territoire.

les planches d'inspiration

- > ENVELOPPE p.98
- > COQUILLE p.100

2. Simplicité

Simplicité des relations, d'un territoire authentique et préservé.

Humilité et modestie des populations qui ont vécu ici, faisant preuve d'un fort engagement à préserver la pureté de la nature dans laquelle et grâce à laquelle elles vivent.

Simplicité des pratiques, accessibilité des activités qui ici sont concentrées. Retour aux plaisirs simples : promenade sur l'estran, pêche à pied dont on peut ramener des Saint-Jacques...

Simplicité des cultures avec ces jardins aux produits populaires qui se développent le long des rivières, dans les vallons. Ce sont des territoires de douceur et de diversité, des lieux où l'on se retire du monde, dans une bulle, pour quelques heures. Des jardins et parcelles agricoles où poussent les cocos de Paimpol, la patate de Ploëuc, le blé noir et le lin de Quintin.

Convivialité et joie de se retrouver autour de plaisirs simples et de chants de marins.

Simplicité à l'état pur, allant jusqu'à chercher l'épure : c'est la noix de Saint-Jacques, blanche, elle

n'a pas de corail et révèle ses saveurs lorsqu'elle est préparée en toute simplicité ; c'est le blanc du coco de Paimpol, et son caractère populaire ; ce sont les toiles blanches de lin, les toiles de Guingamp réputées plus légères que la soie. Le blanc comme symbole de pureté qui renvoie aux croyances : celles attachées au christianisme, avec les nombreuses chapelles et abbayes, dont celle en ruines à Beauport ; celles ancestrales devenues philosophie, à l'image de Guingamp qui signifie «camp blanc» et indique un haut lieu spirituel dans la cosmogonie druidique. Guingamp qui accueillit en 1900 la première assemblée du Gorsedd, invitant à la sacralisation de la nature. Pureté du blanc, pureté des eaux, des sources, fontaines miraculeuses et guérisseuses.

les planches d'inspiration

- > PURETÉ p.102
- > SACRÉS LIQUIDES p.104

3. Découverte

Découverte de nouveaux horizons à l'image du V dessiné par la baie.

Un V symbolisant l'oiseau, lui-même symbole de liberté. À l'image de ceux qui séjournent dans la Baie, l'oiseau outrepassa les frontières, il se fait lien entre les territoires et entre les cultures. C'est la grande pêche qui conduira les équipages, notamment depuis le port de Paimpol au large des côtes islandaises. Ce sont tous ces officiers de la marine marchande formés à Paimpol qui partiront sillonner les océans. Originaires d'ailleurs, ils apporteront leurs cultures et contribueront à l'explosion démographique de la ville entre le XIX^e et le XX^e siècle. C'est l'histoire du lin, de ces routes commerciales qui tisseront du lien entre Bretagne intérieure et littorale et ouvriront le territoire sur le monde.

Découverte des eaux et de ce qu'elles cachent, dont les forts marnages mariés à la topographie de la Baie laissent apparaître l'estran sur des kilomètres. La marée façonne ainsi les paysages de ce littoral, découvrant de vastes étendues de terre en mer, des plages, des plaines sous-marines, mais également des récifs et des écueils entre lesquels les marins

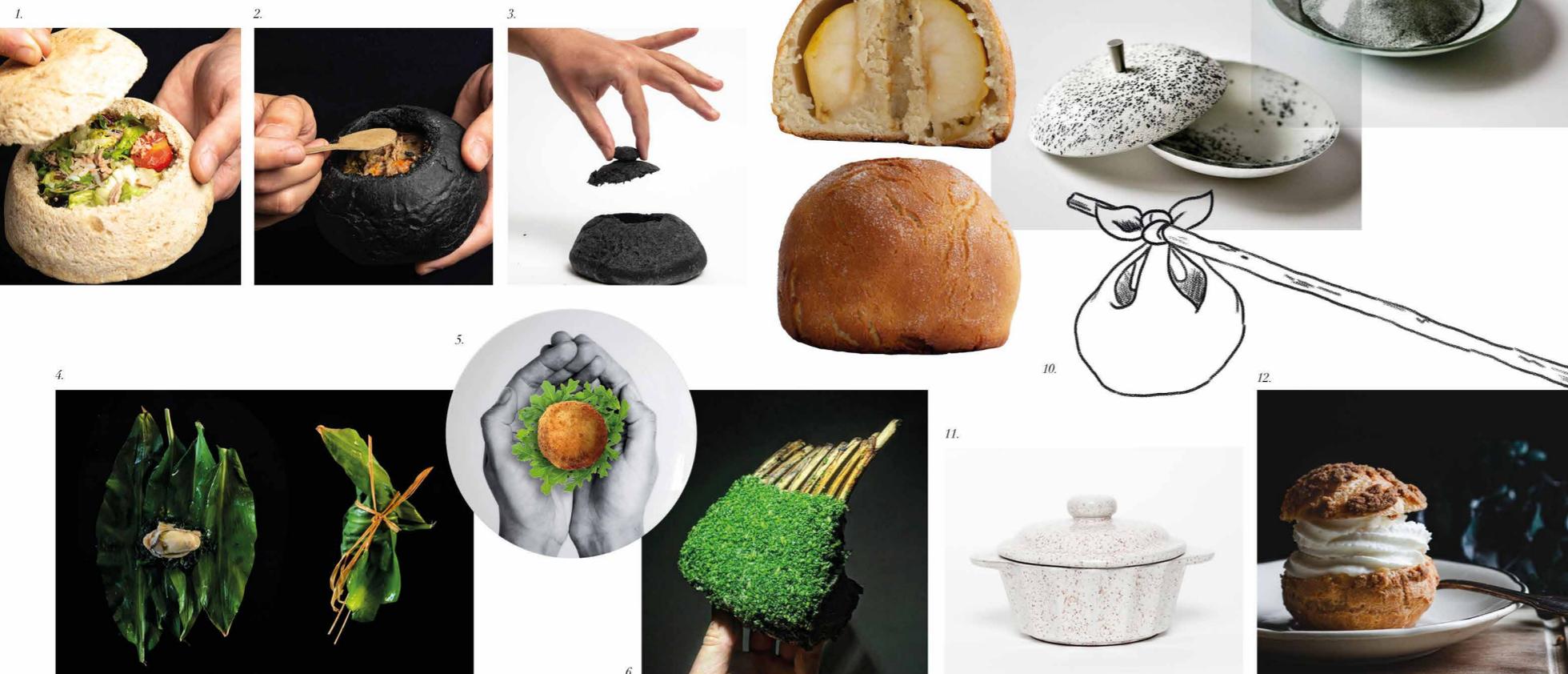
doivent se frayer un chemin. Ces paysages mi-terrestres, mi-maritimes sont en perpétuel mouvement, ils ont leur dynamique qui rend la navigation difficile. À marée basse, les éléments distincts, isolés à marée haute, laissent percevoir leur connexion, expression de la pensée en archipel où tout élément isolé est en fait relié. Si la marée est symbole de dynamique, l'estran est celui de l'éphémère, découvrant, pour un temps, un nouvel univers d'expérience.

Découverte des trésors de mer que l'on trouve dans la laisse de mer. Des produits de la mer, issus notamment de la pêche à pied. C'est le jardin de la mer, ce jardin nourricier que nous offre le jusant (marée qui se retire) et qui conduit à la découverte de mets délicieux : la célèbre coquille, les algues, les coquillages... À l'image des fonds marins qui évoluent, le « Territoire est en mouvement » un territoire dans lequel il faut réapprendre à se perdre pour se laisser surprendre et découvrir toutes les richesses qu'il recèle : patrimoine architectural, histoire liée au cheval, variété des paysages et de la géologie...

les planches d'inspiration

- > VA-ET-VIENT p.106
- > SUR LA ROUTE DES TERRE-NEUVAS p.108

DESTINATION BAIE DE SAINT-BRIEUC - PAIMPOL - LES CAPS



Environ
Enveloppe

La baie de Saint-Brieuc, tel un berceau protecteur, nous parle de contenu et de contenant, d'un élément extérieur qui abrite quelque chose en son centre.

À l'image du traditionnel chocard d'Yffiniac, où la pâte à pain (plus récemment pâte feuilletée) enveloppe des morceaux de pommes, nous pouvons imaginer de nombreuses déclinaisons de croûtes qui aromatisent les aliments qu'elles renferment en permettant une cuisson douce, à l'étouffée. Côté art de la table, on imagine des cloches, des tissus noués ou des couvercles qui protègent tout en offrant un bel effet de surprise.

1, 2 et 3. Plats en sauce dans un écrin de pain ©Florentine Charles, Marie Ambroise et Rami Baaklini - Food Design Lab, École de design Nantes Atlantique

4. Huître en papillote d'ail des ours fumée au foin ©Maison Joly (Lyon)

5. Les mains comme réceptacle ©Agence Papillote avec une

assiette de Prune Nourry et JR pour Bernardaud

6. Carré d'agneau en croûte de persil ©Maison Joly (Lyon)

7. Le fameux chocard d'Yffiniac revisité avec une pomme entière et des restes de pâte à pain, comme le faisaient autrefois les boulangers. ©Agence Papillote

8 et 9. Bols clochés ©Cléa Malbezin, Demoiselles d'Anjou

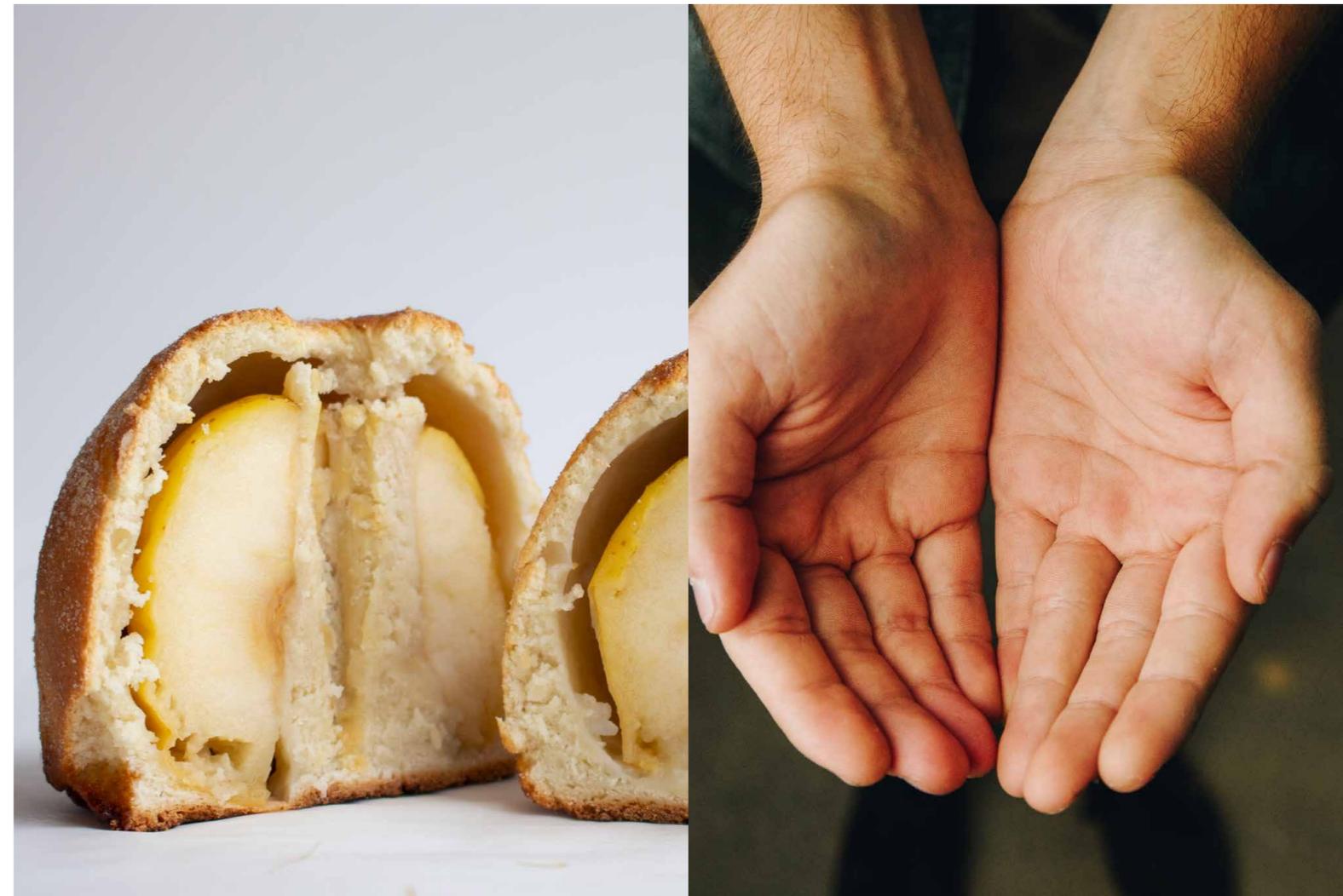
10. Le baluchon qui emballé avec un simple morceau de tissu et quelques nœuds ©Agence Papillote

11. ©Crissy Jarvis - Unsplash

12. La pâte à chou se creuse à la cuisson pour devenir contenant ©Oriane Badoual

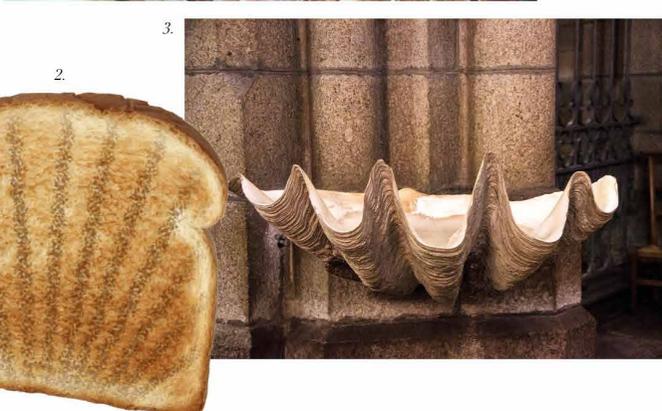


PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



Chocard aux pommes ©Agence Papillote / ©Andrew Moca - Unsplash

DESTINATION BAIE DE SAINT-BRIEUC - PAIMPOL - LES CAPS



Evoïe
Coquille

Emblème de la ville de Saint-Brieuc, la coquille Saint-Jacques peut être pêchée à pied. On tend alors l'oreille pour entendre un discret «clac-clac» et l'on guette du regard un jet d'eau sortant du sable. Au-delà de ce qu'elle contient à l'origine, la célèbre coquille Saint-Jacques permet, après avoir été vidée, d'accueillir toutes sortes de préparations pour les cuire (comme les madeleines) ou simplement pour les présenter (comme le beurre). Zéro déchet, elle peut même servir d'assiette pour un pique-nique. Son motif strié se décline à l'infini en art de la table ou directement en empreinte sur des aliments.

1. ©Jannet Serhan - Unsplash
2. En marquage sur un toast ©Agence Papillote
3. Bénitier de la basilique de Quintin ©Donatienne Guillaudeau
4. Madeleine dans une coquille Saint-Jacques, comme faisaient les femmes de marins

5. Un pochoir pour créer un motif en farine sur le pain ©Gilles Trillard pour Le Pourquoi Pas (Dinard)
6. ©Cala - Unsplash
7. ©Cléa Malbezin, Demoiselles d'Anjou

8. Madeleines en coque de chocolat ©Agence Papillote
9. Un réceptacle idéal pour une motte de beurre ©Agence Papillote
10. Dessert Saint-Jacques et praliné sarrasin bergamote ©Meraki (Nantes)

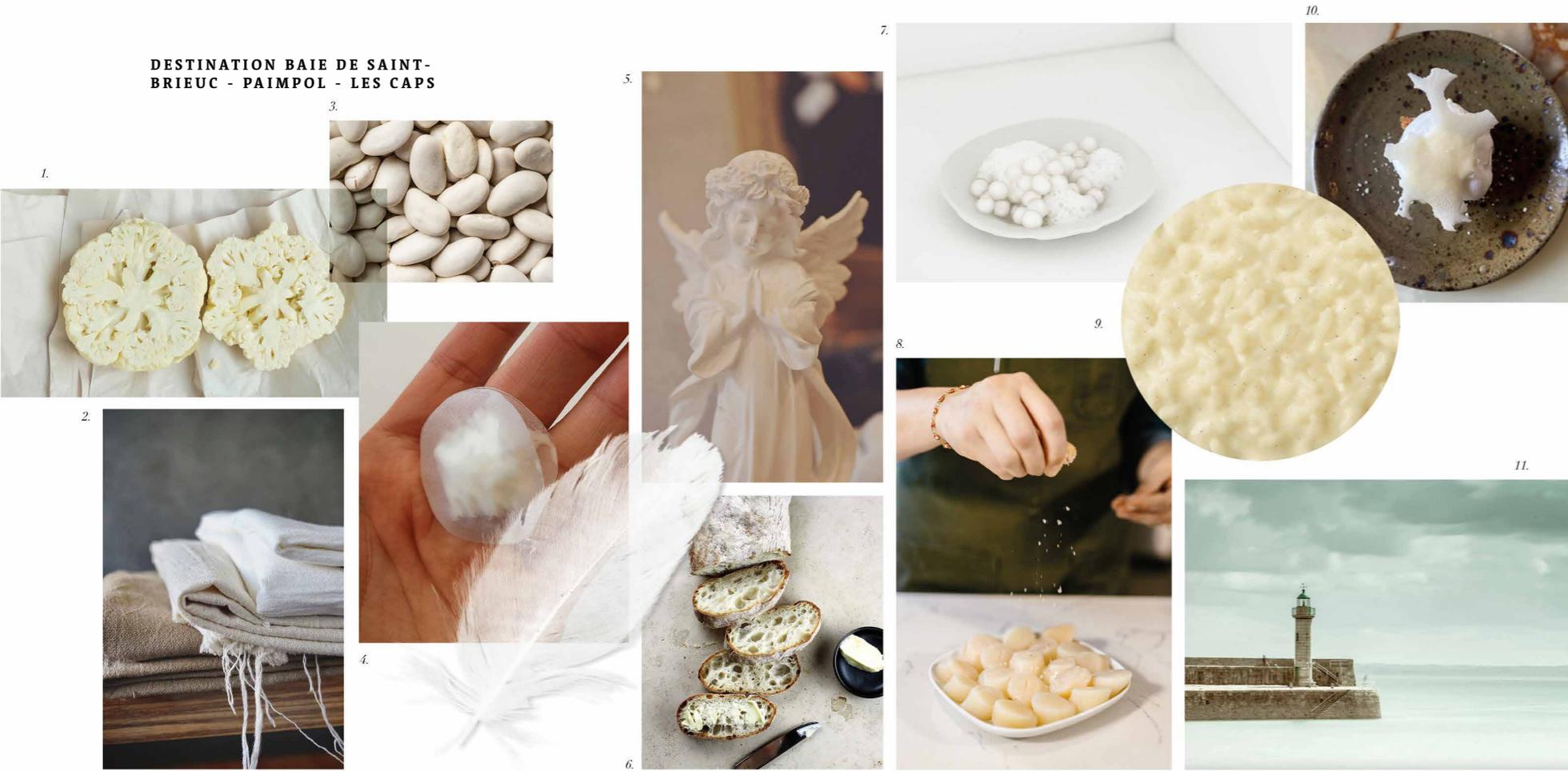


PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



La coquille, un moule pour des madeleines ©Luna Hu - Unsplash / Saint-Jacques et poudre de corail séché ©Edward Howell - Unsplash

DESTINATION BAIE DE SAINT-BRIEUC - PAIMPOL - LES CAPS



Simplicité
Pureté

Ici, la noix de Saint-Jacques n'a pas de corail, elle est toute blanche, tout comme le chou-fleur, les cocos de Paimpol, le riz au lait cuit dans le four du boulanger ou les toiles de lin. Cette blancheur symbolise la sobriété et l'authenticité d'un territoire, qui n'a pas besoin de superlatifs.

Dans l'assiette, cela se traduit par le travail d'ingrédients communs et accessibles pour en exploiter toutes les possibilités tout en préservant ses saveurs d'origine, sans fioriture et avec une certaine forme de frugalité.

- 1. Chou-fleur ©Rebootanika by foodism360 - Unsplash
- 2. Lin de Quintin aux tons blancs et beiges ©Maïte Onate - Unsplash
- 3. Cocos de Paimpol ©Marina Leonova - Unsplash
- 4. Fines rondelles de radis noir et crème d'artichaut ©Regina Abán

- 5. ©Hanriao - Unsplash
- 6. La simplicité d'un morceau de pain-beurre ©Toa Hefüba - Unsplash
- 7. ©Studio Mixture

- 8. Saint-Jacques et fleur de sel ©Rodnae productions - Unsplash
- 9. Riz au lait
- 10. Dessert déclinant le lait en 6 textures différentes dont un flocon de lactosérum ©Meraki (Nantes)
- 11. Phare de Binic ©Stéphane Cévoz



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Cocos de Paimpol ©Marina Leonova - Pexels / Toiles de lin ©Maïte Onate - Unsplash



Simplicité Sacrés liquides

D'un côté les fontaines guérisseuses qui soignent les abcès, furoncles, panaris, qui prédisent le sort ou qui aident les enfants à marcher. De l'autre, le boujaron, la fine et le Macka, une boisson secrète, mélange voluptueux d'alcools et de liqueurs réputé pour son effet euphorisant.

À table, on joue sur l'aspect cérémonial et secret, en créant une aura autour des plats, comme s'ils étaient réservés aux connaisseurs. Côté art de la table, on opte pour de la verrerie rappelant dames jeannes et alambics ou pour des contenants en pierre laissant s'écouler l'eau comme une fontaine.

1. Une percée dans les nuages illumine l'océan ©Stéphane Cévoz

2. Mains baignées par les eaux miraculeuses ©Mrjn Photography - Unsplash

3. Fontaine Notre-Dame de la Porte, Quintin ©Emmanuel Berthier

4. Cocktail servi dans une barrique enfumée ©Pylyp Sukhenko - Unsplash

5. Fontaine de Saint-Colomban à Brélidy qui guérit les maladies mentales et aide les enfants en bas âge à marcher ©Agence Papillote

6. Cocktail au goutte à goutte ©Agence Papillote

7. Alambic ©Agence Papillote

8. Carnet de recettes anciennes, transmises de génération en génération ©Jonathan Greenaway - Unsplash

9. Dame-jeanne contenant de la fine ©Agence Papillote

10. ©Anna Bratychuk - Unsplash

11. Le célèbre Macka, cocktail euphorisant secret, servi à Lamballe par Colette Damour ©Agence Papillote



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Boujaron ©Agence Papillote / Fontaine miraculeuse de Saint-Colomban à Brélidy ©Agence Papillote

DESTINATION BAIE DE SAINT-BRIEUC - PAIMPOL - LES CAPS



Découverte
Va-et-vient

C'est le mouvement de balancier des marées, de l'eau qui monte et qui descend. La magie des six heures fait son œuvre et révèle à chaque fois de nouveaux paysages, invitant à l'exploration et à la pêche à pied sur l'estran pour y ramasser algues, coquilles saint-jacques, palourdes, praires, couteaux, huîtres, moules...

On retrouve cette idée dans des assiettes, des bols ou des verres à bascule qui bercent leur contenu, de gauche à droite, découvrant tantôt un élément jusqu'alors dissimulé. On imagine aussi des aliments qui oscillent comme les coques de bateau.

- 1. *Le balancier d'une théière* ©Klara Avsenik - Unsplash
- 2. *L'eau s'est retirée, révélant un nouveau paysage* ©Stéphane Cévoz
- 3. *Une part de gâteau submergée par la crème anglaise lorsque l'assiette se balance* ©Agence Papillote, inspiré de l'assiette Lava Landscape de Sônia Rosa
- 4. *Le mouvement de balancier de l'eau*

- 5. ©Nomades Studio pour Nicolas Conraux - La Butte (Plouider)
- 6. *Pêche à pied, en grattant le sable* ©Élodie Villalon
- 7. ©Marc Le Rouge
- 8. *Manger à la main, comme en cherchant les coquillages dans le sable* ©Annie Spratt - Unsplash

- 9. *Verre à bascule* ©Cristal Sky
- 10. *Mortier à bascule, réalisé avec un matériau en coquillages recyclés créé par l'entreprise nantaise Malakio* ©Chloé Chotard-Olivry; Phuong Trinh Nguyen et Mélanie Porcher (designers) ©Jean-Charles Queffelec (photographe) - projet éco-innovation, Food Design Lab, École de design Nantes Atlantique



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



L'eau qui couvre et découvre le sable ©Oriane Badoual / Pêche aux coques et palourdes ©Élodie Villalon avec Virginie Brégeon



Découverte
Sur la route des Terre-Neuvas

Sur la route de ces bateaux qui, depuis la fin du Moyen-Âge, se sont aventurés depuis le port de Paimpol jusque dans les eaux glacées de l'Atlantique Nord pour y pêcher la morue, à Terre-Neuve, puis en Islande jusqu'en 1930.

Les techniques de cuisine islandaises peuvent être aisément transposées ici, avec des produits locaux : séché, salé, fumé, gravlax... En plus de la morue, il y a quelques ponts à faire avec la gastronomie bretonne (poisson, fruits de mer, agneau, produits laitiers, pomme de terre, pain), en clin d'œil au lien historique entre ces deux destinations.

- 1. Plage de sable noir, Vik, Islande ©Adam Jang - Unsplash
- 2. Reykjavik, Islande ©Tom Podmore - Unsplash
- 3. Grande goélette partant de Paimpol vers les eaux islandaises ©Agence Papillote
- 4. Des morues qui séchent ©Martin Pechy - Unsplash
- 5. Port de Paimpol ©Emmanuel Berthier

- 6. Biscuits salés au poisson sur un présentoir en bois ©Agence Papillote
- 7. Morue séchée et pain de seigle (riugbraud) à imaginer en version bretonne avec un pain au sarrasin et des Saint-Jacques en gravlax ?

- 8. Aurores boréales ©Luke Stackpole - Unsplash
- 9. Ceviche au mulet mûré, cresson et yaourt ©Bistrot Bao (Groix)

- 10. Acra de morue et skyr, servi sur de la glace ©Agence Papillote
- 11. ©Shawnanggg - Unsplash
- 12. Pommes de terre écrasées, crème au skyr et au poisson séché dans une galette pliée comme un bateau ©Agence Papillote
- 13. Gravlax de saumon ©Toa Hefituba - Unsplash



PLUS D'IMAGES
 SUR PINTEREST



Plage de sable noir, Vik, Islande ©Jonathan Gallegos - Unsplash / Séchage du poisson ©Arun Sharma - Unsplash



Exercice de créativité !

Une méthode de créativité, testée et approuvée en ateliers

Lors des 9 ateliers sur les territoires des destinations touristiques de Bretagne, nous avons mis en pratique la méthode de créativité en design avec plus de 350 participants. Et le résultat est riche ! Des idées qui font rêver comme des idées d'une inspirante évidence ont germé.

À nous, à vous d'associer les bons ingrédients en croisant «produits locaux», «usages culinaires» et «inspirations du territoire» pour faire émerger de nouveaux projets. Ainsi, ils seront naturellement inspirés de nos spécialités locales et variétés endémiques, de nos traditions culinaires et de nos paysages et patrimoines bâtis.

Produits locaux

VÉGÉTAL

- Échalote
- Artichaut
- Cocos de Paimpol AOP
- Chou-fleur
- Pomme de terre
- Blé noir

ANIMAL

- Saint-Jacques sans corail
- Moules de bouchot AOP
- Charcuterie
- Seiche
- Morue
- Gwell (ou gros lait)
- Beurre du Vieux-Bourg (texture fouettée)

BOISSONS & CONDIMENTS

- Macka
- Pommeau
- Fine
- Boujaron
- Cidre

Usages culinaires

- Potée
- Galette 100% sarrasin
- Riz au lait (cuit dans le four du boulanger)
- Chocard ou choquart
- Orgé (alternative au café)
- Matelote (pot-au-feu marin) ou cotriade
- Beurre de crevettes

Inspirations du territoire

- Toiles de lin de Quintin
- Cheval
- Haras de Lamballe
- Coquille en berceau
- Estran
- Pêche à pied
- Baie en V
- Falaises
- Port à pieux
- Charpentes des nefs
- Fontaines miraculeuses
- Oiseaux
- Terre-neuvas
- Voyage vers l'Islande et le Canada
- Fort marnage
- Sacralisation de la nature

Fiche idée culinaire

Nom du concept :

Inspirations sélectionnées

1. Produits locaux

2. Usages culinaires

3. Territoire

Concept

Décrivez votre idée en quelques mots : est-ce une recette, un produit, un contenant, un service, une expérience ? Qu'est-ce qui fait que ce produit ou service est unique, singulier, différent de ce qui existe déjà ?

Cible et usage

Décrivez les clients ou usagers potentiels de votre idée : qui, comment, à quelle(s) occasion(s) ? Quels sont leurs attentes, leurs besoins et leurs envies ?

Quelle dimension sociale et responsable ?

Ancrage territorial

En quoi cette idée serait-elle singulière au territoire ? Quels éléments identitaires sont mobilisés, quels produits locaux cuisinés, quelles coutumes locales revisitées, quels lieux emblématiques identifiés ?

Quel impact écologique, quelle circularité ?

Croquis de l'idée

Alors que certains s'expriment mieux avec des mots, d'autres préfèrent les images. Et quelle que soit la qualité du dessin, celui-ci permet de mettre en perspective les premières projections. À vos crayons !

Notes et croquis

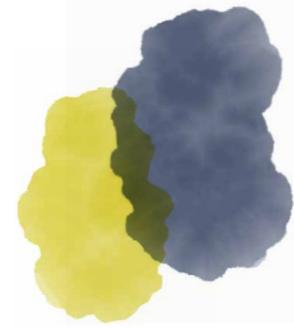
Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Explorer les
territoires comestibles
de Bretagne



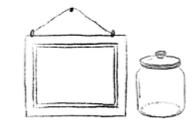
©Maureen Cosnar -Unsplash

La tour Solidor à Saint-Servan, Saint-Malo

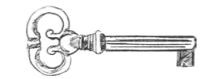


Les Couleurs

Le patrimoine et les cultures culinaires
p.116



La fresque
p.118



Les clés de développement
p.120

DESTINATION

CAP FRÉHEL-SAINTE-MALO- BAIE DU MONT SAINT-MICHEL

Cap Fréhel- Saint-Malo- Baie du Mont- Saint-Michel

«Un territoire de prestige, façonné par une nature généreuse et enchanté par le génie humain».

De la Merveille à la Cité corsaire, la côte d'Émeraude suit le rythme des plus grandes marées d'Europe. Elles sont la promesse de grandes balades iodées sur l'estran, qui vous apporteront sur un plateau un patrimoine d'exception, garni d'huîtres, de moules et de châteaux forts.»

Tourisme Bretagne

COULEUR

LE JAUNE CURRY DES MOULES ET ÉPICES

d e d 3 5 3
R 2 2 2 V 2 1 1 B 8 3
C 1 8 M 9 J 7 6 N 0

Le jaune ocre illumine la destination. Ce sont les rayons de lumière à travers les vitraux du gothique flamboyant, le muscle des coquillages pêchés à marée basse, les couleurs chatoyantes des épices d'ailleurs, le doux coucher de soleil sur les bords de Rance...

* plus de couleurs de la Bretagne dans le code de la marque Bretagne : www.marque.bretagne.bzh



COULEUR

LE BLEU GRIS DE LA MER ET DU CIEL

5 0 5 c 7 6
R 8 0 V 9 2 B 1 1 8
C 7 2 M 5 8 J 3 4 N 2 0



©Nicolay Smeh -Unsplash
©Stéphane Cévoz

Patrimoine et cultures culinaires

La cuisine de la Destination Cap Fréhel-Saint-Malo-Baie du Mont-Saint-Michel est entre terre et mer, tournée vers l'ailleurs. Elle est rythmée par les saisons et les arrivages : les moules de bouchot au mois de juillet, la saison traditionnelle des huîtres de l'automne à l'hiver (les mois en « r »), celle des artichauts et des araignées de mer au printemps... **La cuisine des bords de mer est à la fois emblématique d'une cuisine bretonne de cartes postales (moules-frites, galettes-saucisses, cidre brut et beurre salé) mais aussi marquée par l'héritage des voyages au long cours, d'illustres corsaires et explorateurs.** Les épices intègrent les plats (le gomasio breton, le curry japonais de Ryoko Sekiguchi pour les épices Røllinger), les usages culinaires exotiques twistent la tradition (les makis de galette de sarrasin de Breizh Café, les babas au rhum (souvent arrangés maison), les acras de morue (autrefois ramenée de Terre-Neuve), jusque dans les boissons (bière artisanale aux pommes, cidre brut au rhum, etc.).

C'est aussi un écotone entre terre et mer qui fait la signature culinaire de la région. Les plantes halieutiques (salicorne), l'agneau de prés salés... À l'automne, la cueillette de champignons dans la forêt du Mesnil vient pimenter la cuisine de la mer ou des galettes. **La pêche en apnée et à pied** ouvre de nouvelles perspectives culinaires. La margate se

¹ référence : agriculture.gouv.fr

pêche à la turlutte dans la Rance ; la coquille Saint-Jacques en plongée, se mariant alors parfaitement avec de la cochonnaille, ou avec quelques gouttes de *lambig*, flambée au feu de bois lors des fêtes de marins. On y déguste aussi des lançons frits, rappelant alors un lien à la mer. Pour finir, Gavottes et craquelins marquent les cuisines du territoire, autant par leur présence en rayon que dans les fonds de placard, et par **leur notoriété dépassant largement la destination.**

Recettes traditionnelles

Dans son ouvrage Cuisine Traditionnelle de Bretagne publié en 1989, Simone Morand, musicienne, historienne et cuisinière, recense les recettes paysannes et bourgeoises. Certaines sont des sources d'inspiration :

Liqueur de Dinard : l'angélique fut longtemps produite et confite à Chateaubriant, irradiant dans toute la région, et reste présente dans les jardins de Dinard et ses environs (la douceur du climat le permettant). Macérée 3 mois dans l'alcool et le sucre, elle fait un excellent liqueur.

Craquelins à la servannaise : une drôle de recette, loin des usages d'aujourd'hui. Des craquelins frottés à l'écorce d'orange, trempés dans du lait bouillant sucré, puis poêlés. Une sorte de pain perdu qui ne demande qu'à être revisité.

Pâtés : une façon locale de cuire la galette, l'œuf au cœur, repliée afin de garder la chaleur et le moelleux. Les crêpes peuvent aussi être cuisinées façon « compagnie des Indes », foulées de bananes écrasées, arrosées de rhum.

Agneau de prés salés en sauté : des fonds d'artichaut, de l'agneau, saisis au beurre puis déglacés au muscadet. Une recette du dimanche à la fois traditionnelle et contemporaine.

Brandade de morue à la dinardaise (cuisine bourgeoise), inspirée d'une tradition des **bords de Rance** : une purée de pommes de terre très sèche liée avec un œuf entier, mélangée à de la morue effeuillée... Peut être servie en croquettes frites à la poêle, accompagnée d'une sauce Beumanoir.

Races locales et variétés endémiques

AOP prés-salés du Mont Saint-Michel :

petits moutons d'herbage, de race Roussin de la Hague ou de race Suffolk. Ils pâturent la végétation, naturellement salée, iodée, car ces prés sont régulièrement recouverts par la mer. Ici, ce type d'agneau est appelé Grévin. Cette pratique existe depuis le XI^e siècle et les moutons étaient alors élevés pour leur laine. La première mention de l'agneau de pré-salé pour la qualité de sa chair date du XVIII^e siècle, puis est évoquée par Grimod de la Reynière en 1804. Aujourd'hui, 10 000 brebis sont recensées.

AOP moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel :

d'après la légende, l'Irlandais Patrick Walton, seul rescapé d'un naufrage en 1235, aurait cherché à survivre sur les côtes charentaises. Il aurait alors planté deux piquets, un filet, pour tenter d'attraper oiseaux et poissons. Une colonie de naissains de moules s'y serait accrochée. Le rescapé en planta deux, puis quatre, puis six... L'alternance des périodes émergées et immergées, dues aux marées, donne aux moules un goût finement iodé. Depuis 2013, les moules de bouchot sont reconnues Spécialité Traditionnelle Garantie.

Huîtres de Cancale : importée par les Romains dès l'Antiquité depuis les côtes normandes et bretonnes, boudée au profit de l'immaculée Saint-Jacques au Moyen-Âge, consommée tous les matins (paraît-il) par Louis XIV, puis adulée par François 1^{er}, l'huître de Cancale s'est aujourd'hui forgée une belle réputation. Victime de son succès, l'espèce s'appauvrit au XVIII^e siècle et la pêche à l'huître est interdite par édit royal lors des périodes estivales. Alors que l'huître plate est endémique de Cancale (huître Belon), l'huître creuse (*Crassostrea Gigas*), la plus connue, a été introduite au milieu du XIX^e siècle, en provenance du Portugal, après une professionnalisation du métier et le développement de sa culture.

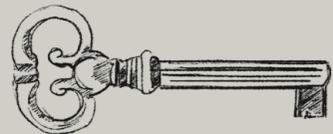
La fresque de Cap Fréhel-Saint-Malo-Baie du Mont-Saint-Michel

Cette fresque est le fruit d'un travail collectif mené lors des ateliers de co-création. Chaque participant apporte des objets, ouvrages, photographies représentant une singularité du territoire.

Les objets sont présentés au groupe et, collectivement, les plus singuliers d'entre eux sont retenus afin de laisser le groupe raconter son histoire ; afin de réveiller les mémoires et de faire parler ces objets.



- 1. Coriosolis
- 2. Vieux gréement corsaire
- 3. Les moutons de prés salés
- 4. L'eau bretonne de Plancoët
- 5. La dent de gargantua, menhir à Saint-Suliac
- 6. Les brise-lames protègent les fortifications de Saint-Malo
- 7. Le savoir-faire des chantiers maritimes, et aussi les doris qui partaient à Terre-Neuve
- 8. Le renouveau du matelotage (Trigoriou)
- 9. Objets insolites
- 10. Huîtres creuses de Cancale
- 11. Gavotte, la crêpe dentelle importée à Dinan
- 12. Les épices Røllinger, le goût du voyage
- 13. Le barrage de la Rance, usine marémotrice
- 14. Contes et légendes de Bretagne, édition Astoure
- 15. Mémoires d'Outre-Tombe, Chateaubriand, éditions Poche
- 16. Les malouinières, demeures du Pays de Saint-Malo, éditions Ornothéo
- 17. Les écraseurs de crabes, les derniers voiliers caboteurs
- 18. Architecture militaire, Vauban
- 19. Les grands navigateurs de Saint-Malo, éditions Cristel
- 20. Savoir et outils du marin
- 21. Le fort Lalatte
- 22. Les rochers sculptés de Rothéneuf, l'abbé Fouré
- 23. La baie du Mont-Saint-Michel
- 24. Les bouchots, pour la culture des moules
- 25. Les explorateurs d'ici et d'ailleurs
- 26. Le craquelin de Saint-Malo et du territoire
- 27. La crêpe Gavotte
- 28. La moule de bouchot
- 29. Sylvain et Sylvette, Bébert le petit mouton blanc, clin d'œil aux prés salés.



les clés de développement

Parmi la fresque ci-dessus, quels liens se devinent derrière les objets identifiés et décrits lors des ateliers ?

Quelles grandes idées permettent de comprendre l'histoire de la destination et de la projeter dans les années à venir ?

Que peut-on retirer de cette fresque identitaire du territoire pour en faire un terreau d'inspiration culinaire ?

Voici quelques éléments d'analyse que l'ensemble des participants aux journées ADN vous proposent. Ces trois «clés» sont le socle de nos réflexions et pistes d'inspiration.

À votre tour, vous pouvez, naturellement, vous en inspirer.

1. Équilibre des forces

Le génie humain au service de l'équilibre des forces :

Un équilibre matérialisé par la balance, celle du poids du Roy qui servait à peser les richesses rapportées des **comptoirs d'Orient** ou des prises de courses.

Un équilibre des forces, que les bâtisseurs ont porté à leur paroxysme au fil des âges pour se rapprocher du divin, érigeant des **menhirs, des temples romains, des cathédrales**, ouvrant toujours plus les espaces à la lumière, jusqu'à initier le gothique flamboyant (la merveille)... avant-goût d'une Jérusalem Céleste. Un équilibre des forces dédié aussi à l'**architecture militaire, aux cités fortifiées (Combouurg, Dinan, Dol-de-Bretagne, Saint-Malo)**. Équilibre, enfin, des **bateaux** construits par ces mêmes charpentiers qui travailleront sur les **cathédrales...**

Un équilibre des architectes de la nature qui évoluent dans la Baie et qui sont à l'origine des **crassiers, les récifs d'hermelles**. Équilibre naturel et création de nouveaux équilibres entre la terre et la mer : à travers

la **poldérisation**, les Hommes ont soustrait des terres arables à la mer et ont créé des réservoirs et des systèmes pour alimenter en eau ces terres autrefois immergées.

À travers les **digues** rouvertes où l'Homme qui avait gagné sur la terre la laisse reprendre ses droits, à travers les **barrages**, celui de la Rance et celui du Couesnon, qui permet le rétablissement du caractère maritime du Mont Saint-Michel.

À travers les épaves (la plus grande concentration en Bretagne) qui deviennent refuge de **biodiversité... L'équilibre des bouchots et des arbres déracinés, replantés comme brise-lames**, pieux, pour baliser les cheminements dans la baie et protéger le littoral des fureurs de l'océan.

Un équilibre entre les saveurs, entre **les ingrédients d'ici et d'ailleurs** qui ont investi les tables étoilées comme les recettes du quotidien. Équilibre également entre besoin de préservation du milieu et production, qui a conduit au développement des AOP et à la qualité des produits : **moutons des prés salés, moules de bouchot, huîtres de Cancale**, etc.

les planches d'inspiration

- > BOUCHOTS ET BRISE-LAMES p.122
- > CLAIR-OBSCUR p.124
- > PRÉ-SALÉS p.126

2. Voyage et exploration

Le génie humain au service du voyage et des explorations proches ou lointaines.

Le canal d'Ille-et-Rance, un trait d'union entre les territoires, un voyage vers l'intérieur des terres qui sonne comme une invitation à remonter le temps depuis **la côte et son histoire balnéaire**, en passant par le **Moyen-Âge à Dinan**, avant de traverser l'**Antiquité et l'Empire Gallo Romain à Corseul**, et jusqu'à explorer l'histoire de la terre avec les faluns.

Voyage qui appelle au passage, celui **entre l'Atlantique et la Manche**, par la «**vallée des singes**» (vallée de la Rance) et le **canal d'Ille-et-Rance** ponctué, lui aussi, par le passage des écluses. Passage encore, celui dessiné par **les promenades des cités balnéaires**.

Qui dit passage dit échanges, dit commerce, dit plaisir, dit art... mais aussi contrebande et protection de ces trésors par la création du **sentier des douaniers**.

Passage enfin des **pèlerins sur les chemins du sacré** (Tro Breizh, Saint-Jacques, Chemins du Mont Saint-Michel) à destination du Mont

Saint-Michel. L'entrée historique se trouvant côté Est, les pèlerins se voyaient obligés d'attendre l'ouverture des eaux pour emprunter **le passage qui devrait les mener à Dieu**.

Ils y trouvaient ainsi tant un passage physique que spirituel. Les ports aussi comme points de départ des **explorateurs et des grandes aventures humaines vers Terre-Neuve** pour la Grande pêche, vers les comptoirs à travers le monde avec **la compagnie des Indes orientales**. Ces nouveaux savoir-faire, connaissances, produits (**textiles, épices, rhums**, etc.) intègrent peu à peu la culture locale.

Des voyages commerciaux qui permettront d'exporter les produits bretons (**toiles de Bretagne, de lin et de chanvre**) et d'enrichir les grands armateurs, qui se feront construire des **malouinières**. Celles-ci, sobres en extérieur, dévoilent dans leurs intérieurs toute la richesse culturelle des comptoirs d'Orient. Une valorisation de la grande diversité du territoire, culturelle, géologique et géographique.

les planches d'inspiration

- > L'ÉTOILE DU ROY p.128
- > POUDRES D'AILLEURS p.130
- > CE QUE LA MER NOUS LAISSE p.132

Contemplation

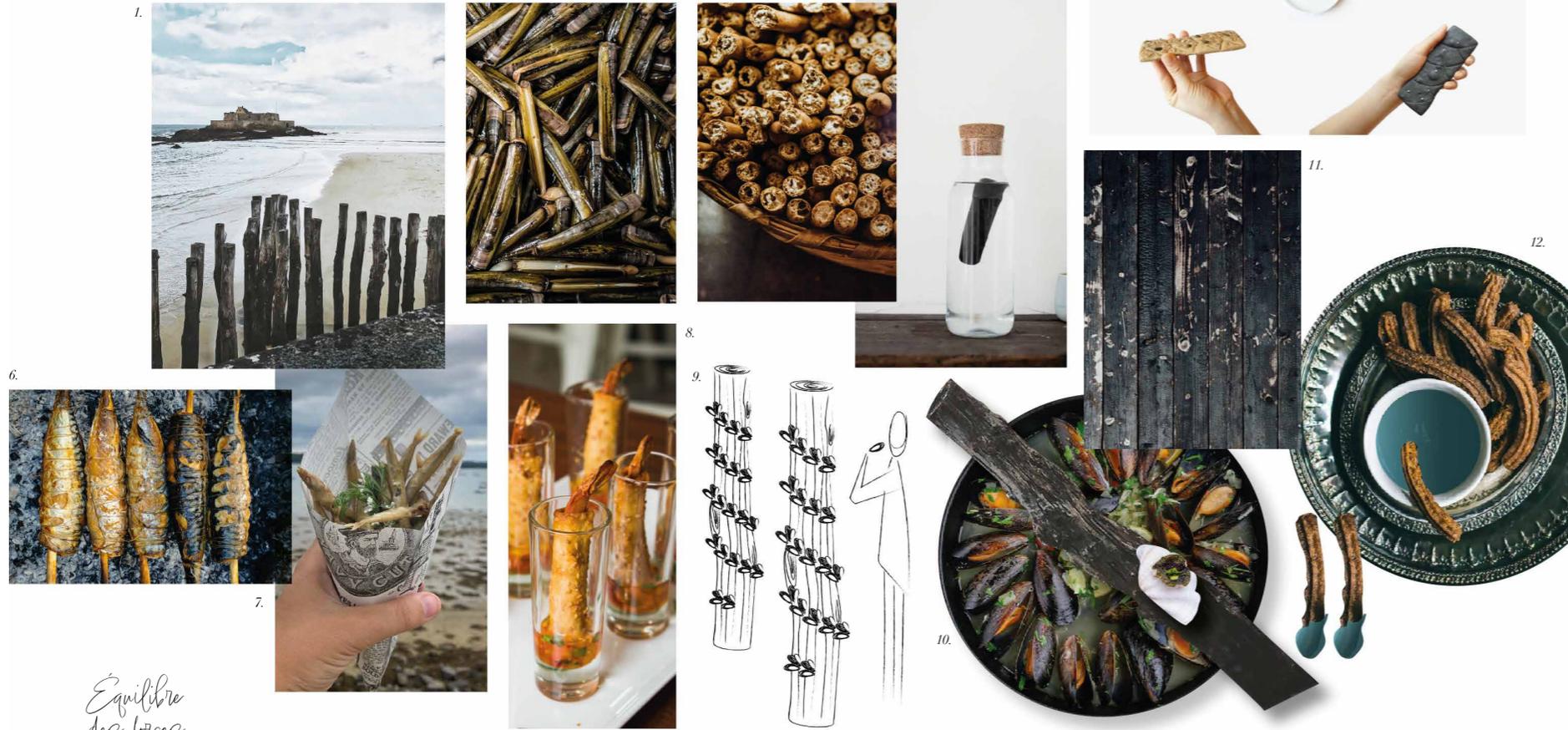
La contemplation, l'introspection, **des premiers ermites** qui, sur des îles ou îlots, trouvèrent dans les horizons et la dynamique des paysages une forme d'expression divine.

Les mystérieuses émergences de granit au cœur de la baie. Des constructions parfois monumentales, à l'image de la cathédrale de Dol ou du Mont Saint-Michel. Dans leur **magnificence**, et par l'effort architectural et artistique, elles contribuèrent au voyage intérieur, introspectif et à cette volonté des Hommes à **se rapprocher du divin**. Une ouverture physique et spirituelle vers la lumière. Une inspiration divine, source de création. C'est aussi Combouurg, **berceau du Romantisme**. Ici, les couleurs et les **jeux de lumière** renforcent le sentiment d'interpénétration de la mer et de la terre, de la mer et du ciel.

Un **paysage mouvant** qui a inspiré une jeune génération d'écrivains et d'artistes en quête de solitude, d'expression des sentiments et de liberté. Des sentiments qui ont fait naître le Romantisme en ces terres. Le vaste mouvement qui emporte le monde : **le Grand Bé et Chateaubriand, Victor Hugo** bien sûr, et toute la **poésie de ce pays du verbe**, du conte.

Cherchant l'évasion dans le rêve, dans la nature, dans l'exotisme, dans le passé, l'infini ou la solitude, les romantiques exalteront le goût du mystère et du fantasme. À l'image des Lumières, ils contribueront à modeler la modernité.

**DESTINATION CAP FRÉHEL-SAINTE-MALO-
BAIE DU MONT-SAINT-MICHEL**



*Equilibre
des forces*
Bouchots et brise-lames

Ici, la mer est parsemée de larges et solides pieux de bois, qui parfois accueillent les naissains de moules (les fameuses moules de bouchot) et parfois, dans une version plus monumentale, brisent la force des vagues lors des tempêtes pour protéger les remparts de Saint-Malo. Photographiés, achetés aux enchères pour habiller une maison ou un jardin, ces brise-lames font partie de l'imaginaire local. En cuisine, on joue sur la verticalité, sur les formes allongées venues de la mer (crevettes panées, coûteaux, sardines grillées) ou façonnées (biscuits). On les retrouve dans les restaurants zéro déchet (charbon végétal) ou dans le geste d'un plat (churros, amuse-bouche sur planche de bois noirci, bouchots comme un présentoir lors d'un cocktail, etc.).

1. Les brise-lames de Saint-Malo ©Adrien Woody -Unsplash
2. Couteaux pêchés sur l'estran ©Paul Erniehard -Unsplash
3. Des gressins comme des bâtons de bois ©Maria Teneva -Unsplash
4. Charbon de bois purifiant ©Callum Shaw -Unsplash
5. Crackers ©Yuan Yuan Design Studio
6. Sardines et poissons gras

7. Lançons frits, tradition des bords de Rance ©Virginie Brégeon
8. Crevettes dans un bâton croustillant, sauce acras ©Abhisheke Ajare -Unsplash
9. Des bouchots comme un buffet de pièces cocktail vertical ©Virginie Brégeon
10. Bouchots ou planches culinaires ? Reconstitution de l'estran dans une assiette ©Virginie Brégeon
11. Bois brûlé, bois flotté ©Paul Hanakoa - Unsplash
12. Churros de pâte à crêpe ou de pomme de terre, à tremper dans un océan gourmande ©Virginie Brégeon

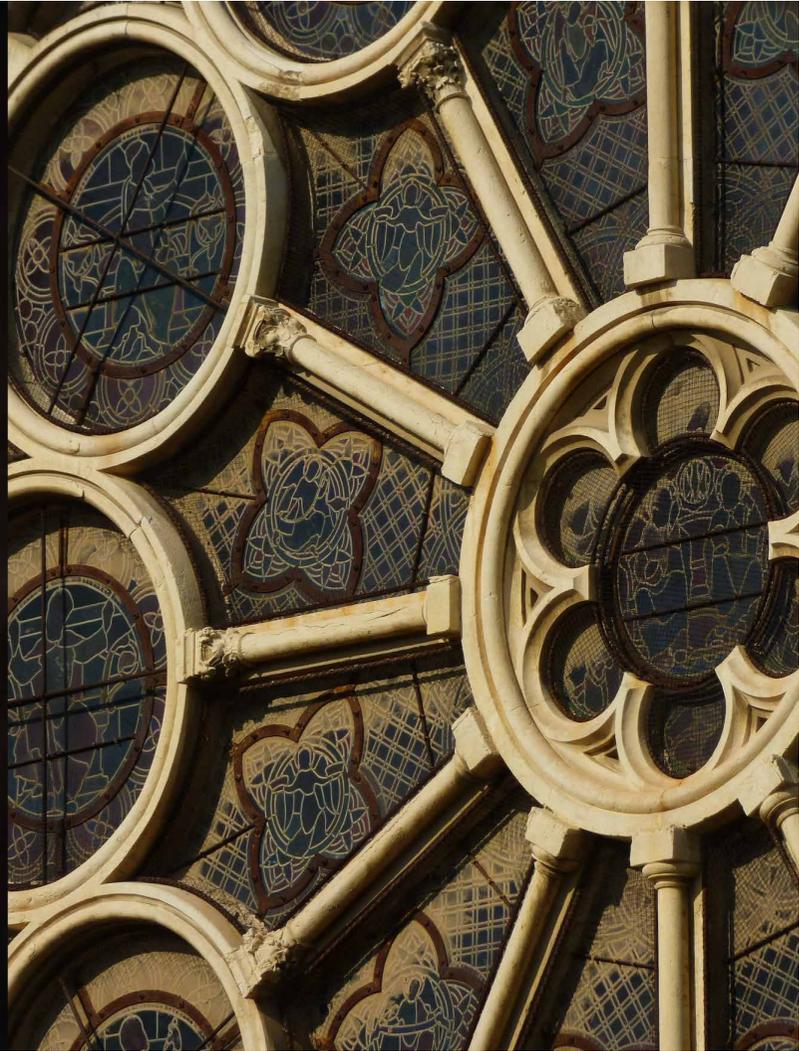


PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Brise-lames de Saint-Malo ©Stéphane Cévot / Dessiner des formes avec les coquillages, pleins ou vides ©Virginie Brégeon / Comme un bouchot échoué, ©Youn Brigaudeau, workshop design culinaire au lycée hôtelier de Dinard, avec Virginie Brégeon

DESTINATION CAP FRÉHEL-SAINTE-MALO-
BAIE DU MONT-SAINT-MICHEL



Équilibre des forces
Clair-obscur

Le gothique flamboyant de l'abbaye du Mont Saint-Michel comme de la cathédrale de Dol-de-Bretagne et des merveilles du territoire allie une dimension monumentale à un clair-obscur mystique. Ce clair-obscur, on le retrouve en cuisine, avec un jeu autour du fumage (le whisky breton, la cérémonie du thé importé du Japon), avec des recettes en noir et blanc (le mille-feuille caramélisé, des poissons aux contrastes naturels, des onigiris aux algues et poissons locaux). Ce sont aussi des jeux de contraste, des éléments cachés et dévoilés, et un éclairage particulier qui révèlent la délicatesse des verres, rappelant alors les vitraux des édifices religieux.

- 1. Mille-feuille de chez Vent de Vanille ©Caroline Dejonghe, Territoires Comestibles
- 2. ©Studio Mixture
- 3. Flames croustillantes, chips de panais ©Virginie Brégeon
- 4. Raies de lumière à travers l'architecture gothique des cathédrales ©Mr.Bochelly - Unsplash
- 5. Risotto de chou-fleur

- ©Julien Pianetti - Unsplash, collage Virginie Brégeon
- 6. ©Vladimir Gladkoc - Unsplash
- 7. et 8. Cages gothiques dévoilant un carpaccio de Saint-Jacques translucides, sur une idée de Audrey Bouvard ©Cyprien Delaporte ©Virginie Brégeon
- 9. Lieslot Dalle - Unsplash

- 10. Oriento Gy - Unsplash
- 11. Huître gratinée ©Eva Esteurs, workshop design culinaire au lycée hôtelier de Dinard, avec Virginie Brégeon
- 12. Onigiris aux algues, riz vinaigré ; mais aussi au chou-fleur, à l'épeautre, au sarrasin ? ©Virginie Brégeon



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST

**DESTINATION CAP FRÉHEL-
SAINT-MALO-BAIE DU
MONT-SAINT-MICHEL**

3.
2.



5.
4.



6.



1.



7.

8.



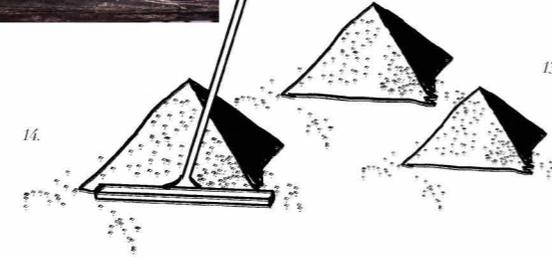
9.



10.



11.



14.



12.

13.

Equilibre des forces
Prés-salés

Les moutons de prés salés sont une image d'Épinal lorsque l'on mentionne la baie du Mont-Saint-Michel. Ces prés salés marquent d'une certaine manière une grande partie du territoire (bords de Rance, baie de Lanciaux), des étendues de terre à proximité de la mer, dans lesquelles paissent les moutons et se cueillent des plantes halieutiques, récemment devenues stars de nos assiettes (salicorne, criste marine...). En cuisine, ce sont des palourdes à la salicorne, des beignets de plantes halieutiques, des jeux de présentation du sel sur table, des lacto-fermentations et autres saumures figurant les légumes et plantes du territoire... C'est aussi, bien sûr, une façon contemporaine de cuisiner l'agneau de prés salés, ici dans un kebab revisité dans un croisement de regards.

- 1. Sac de jute
- 2. Prés salés dans la baie du Mont
- 3. Cueillette de plantes halieutiques dans les prés salés, la salicorne
- 4. Cuillères à sel et à épices
- 5. ©Charles Deluio - Unsplash
- 6. Agneau de prés salés comme un kebab nord-africain dans un bao asiatique

- 7. Assiette en croûte de sel
- 8. ©Andril Leonov - Unsplash
- 9. Les polders vus du ciel, un motif géométrique pour une série d'arts de la table ?
- 10. Conservation des plantes et légumes des prés, au sel, en pickles,

- en lacto-fermentation...
- 11. Palourdes et coques à la salicorne
- 12. Laine de mouton
- 13. Beignets de légumes au sel
- 14. Pyramides comestibles et ustensile culinaire, comme un paludier pour un banquet



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Précieux sel ©BlackieShoot - Unsplash / Palourdes farcies par Virginie Brégeon ©Élodie Villalon



DESTINATION CAP FRÉHEL-SAINTE-MALO-
BAIE DU MONT-SAINT-MICHEL



Poire pochée aux épices, noix caramélisées, crème de chou-fleur à la vanille par Louzou, Territoires Comestibles ©Virginie Brégeon / Tim Boote -Unsplash

Voyage et exploration
L'étoile du Roy

Les corsaires du Roy ont marqué l'histoire de Saint-Malo, et fait la richesse des armateurs et des habitants de la destination. Trois-mâts, goélettes, morutiers, les grandes embarcations fonctionnaient à la force des jeunes mousses et vieux matelots, bénéficiant rarement de ces richesses mais partageant un savoir-faire merveilleux.

Ce matelotage nous inspire : cordages, tressages, verrerie, boussoles... Autant de motifs que l'on retrouve sur les bras des marins, sur les tables des restaurants et dans les assiettes des chefs.

- 1. Rhum au homard bleu breton vielli sous mer, bouchon de cire et nœuds marins par Malo Rhum et Trigorion ©Pierre-Yves Carlot
- 2. Café aux épices ©Ardalan Hamedani -Unsplash
- 3. ©Alberto Gasco -Unsplash
- 4. ©Mae Mu -Unsplash
- 5. Collage ©Virginie Brégeon
- 6. Imaginons, nœuds marins en pâte à pain, en guimauve, en biscuit... dessin ©Virginie Brégeon
- 7. Nœuds marins de guimauve ©Régis Ferey, Ferrandi Rennes
- 8. Trigorion ©Pierre-Yves Carlot
- 9. Brioche tressée, brioche nouée ©Didi-Miam -Unsplash
- 10. ©Robert Zunikoff -Unsplash
- 11. ©Norwood Unsplash
- 12. Nouer des pâtes ? essai ©Virginie Brégeon
- 13. Austin Neil -Unsplash
- 14. Collage ©Virginie Brégeon



DESTINATION CAP FRÉHEL-SAINTE-MALO-BAIE DU MONT-SAINT-MICHEL



Voyage et exploration
Poudres d'ailleurs

La route des épices passe par Saint-Malo. Ce comptoir ouvert sur le monde échange ces richesses venues d'ailleurs contre des toiles de lin et de chanvre et autres fabrications locales. Les saveurs exotiques s'associent aux produits locaux pour créer en cuisine une forme d'hétérotopie, un territoire culinaire rêvé qui n'est ni tout à fait ici, ni tout à fait là-bas.

Bouillons d'épices réconfortants, précieux mélanges d'épices, huîtres au curry japonais et le célèbre homard cacao et Xérés d'Olivier Røllinger, des plats mythiques qui font voyager.

1. ©Tina Witherspoon - Unsplash
2. ©Mockup graphic - Unsplash
3. ©Unsplash
4. ©Pratiksha Mohanty - Unsplash
5. ©Unsplash
6. Homard au Xérés et Cacao, Olivier Røllinger au Coquillage, Cancale ©Virginie Brégeon
7. Mandala de sels et épices par

- Carole Guillemain ©EatMyTable
8. Le poids du Roy, balance à épices pour une expérience de dégustation ? ©Elena Mozohilo - Unsplash
 9. Infusion de fleurs et épices, breuvage énergisant ©Unsplash
 10. Navigation à bord d'un canot à voile aurique, toiles de chanvre aux teintures naturelles, comme au temps du transport à la voile (qui revient !)

- ©Élodie Villalon
11. Dans des sacs de lin traditionnels, graines de lin, de chanvre pour composer un granola au petit déjeuner à la Butte, Plouider ©Virginie Brégeon
 12. Composition d'épices se transformant en bouillon de bienvenue à la table des hôtes ©Virginie Brégeon

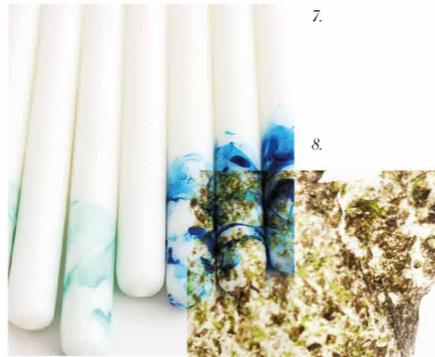


PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



Huître de Cancale, pop-corn de sarrasin toasté, curry japonais de Ryōko Sekiguchi pour les Épices Røllinger ©Virginie Brégeon / Vieux grément mettant le cap vers l'horizon ©Austin Neill - Unsplash

1. **DESTINATION CAP FRÉHEL-SAINTE-MALO-
BAIE DU MONT-SAINT-MICHEL**



Voyage et exploration
Ce que la mer nous laisse

Après la tempête, après un naufrage, à chaque marée basse, la mer nous laisse des merveilles de biodiversité, qu'il convient de préserver. Ces souvenirs d'après-midi en famille, les pieds dans l'eau, se retrouvent dans l'assiette. Parfois dans la matière même (le verre marin de Lucile Viaud, Ostraco) ou de manière poétique (une écume croustillante ou mousseuse, des algues et plantes subtilement parsemées).

Fruits de mer, végétaux marins et poissons et textures iodées s'associent pour créer ces petits paysages à déguster. Sur la table, les marbrures rappelant le ressac des vagues sur la grève créent un univers singulier.

1. ©Anna Popovic - Unsplash

2. Assiette Roellinger Ostraco®, Atelier Lucile Viaud, 2017, ©Galerie Mira

3. Mises en bouche retour de pêche ©Julien Hennotte au Castelbrac - photo Virginie Brégeon

4. Palourdes crues au polen, tartare terre mer ©Julien Hennotte au Castelbrac - photo Virginie Brégeon

5. Verser un jus iodé sur une cueillette de l'estran, cuisine de Hugo Roellinger dans les ©Assiette Roellinger Ostraco®, Atelier Lucile Viaud, 2017, ©Galerie Mira

6. ©Michele dot com - Unsplash

7. ©Michele dot com - Unsplash

8. Concours Ethic Océan au lycée hôtelier de Dinard, Algue automnale, uncaria pinnatifida, Natacha Morin ©Virginie Brégeon

9. Coques, pommes de terre nouvelles, épinards et écume de mer par les Sardines à la plage ©Virginie Brégeon

10. ©Studio Mixture

11. Bouillon d'algues prêt à infuser ©Agence Papillote

12. ©Valeria Boltneva - Perels

13. Laisse de mer à recomposer, crackers d'algues ©Jeonghee Yoo



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST

Exercice de créativité !

Une méthode de créativité, testée et approuvée en ateliers

Lors des 9 ateliers sur les territoires des destinations touristiques de Bretagne, nous avons mis en pratique la méthode de créativité en design avec plus de 350 participants. Et le résultat est riche ! Des idées qui font rêver comme des idées d'une inspirante évidence ont germé.

À nous, à vous d'associer les bons ingrédients en croisant «produits locaux», «usages culinaires» et «inspirations du territoire» pour faire émerger de nouveaux projets. Ainsi, ils seront naturellement inspirés de nos spécialités locales et variétés endémiques, de nos traditions culinaires et de nos paysages et patrimoines bâtis.

Produits locaux

VÉGÉTAL

- Salicorne
- Chou-fleur
- Pomme
- Plantes halieutiques

ANIMAL

- Agneau de prés salés AOP
- Moules de bouchot AOP
- Huîtres fines
- Araignée de mer
- Homard

BOISSONS & CONDIMENTS

- Épices
- Rhum
- Cidre et bière

DOUCEURS

- Babas
- Gavotte
- Craquelin
- Noguette

Usages culinaires

- Couteau cancalais
- Beurrier breton
- Vallée des singes
- Pêche en apnée
- Pique-nique entre les brise-lames
- Moulins à marée
- Rhum arrangé
- Flambage
- Ivresse
- Ermites
- Crêpe dentelle
- Papier en or
- Marché de Noël intimiste
- Glace «Pêché malouin»
- Pot de yaourt Malo
- Couteau à huîtres
- Bourriches d'huîtres
- Céramique incrustée de dentelle et coquilles
- Lançons frits
- Coquilles de moules et d'huîtres

Inspirations du territoire

- Poids du Roy
- Crassiers
- Clé de voûte
- Terre-Neuvas
- Route des épices
- La Rance entre terre et mer
- Romantique
- Chateaubriand
- Mont Saint-Michel
- Entre terre et ciel
- Bouchot
- Gothique flamboyant
- Cabotage
- Polders
- Villes fortes
- Influences anglaises et normandes
- Mytiliculture
- Ostréiculture
- Villégiature
- Régates et courses
- Corsaires
- Balnéaire
- Prés-salés

Fiche idée culinaire

Nom du concept :

Inspirations sélectionnées

1. Produits locaux

2. Usages culinaires

3. Territoire

Concept

Décrivez votre idée en quelques mots : est-ce une recette, un produit, un contenant, un service, une expérience ? Qu'est-ce qui fait que ce produit ou service est unique, singulier, différent de ce qui existe déjà ?

Cible et usage

Décrivez les clients ou usagers potentiels de votre idée : qui, comment, à quelle(s) occasion(s) ? Quels sont leurs attentes, leurs besoins et leurs envies ?

Quelle dimension sociale et responsable ?

Ancrage territorial

En quoi cette idée serait-elle singulière au territoire ? Quels éléments identitaires sont mobilisés, quels produits locaux cuisinés, quelles coutumes locales revisitées, quels lieux emblématiques identifiés ?

Quel impact écologique, quelle circularité ?

Croquis de l'idée

Alors que certains s'expriment mieux avec des mots, d'autres préfèrent les images. Et quelle que soit la qualité du dessin, celui-ci permet de mettre en perspective les premières projections. À vos crayons !

Notes et croquis

Explorer les
territoires comestibles
de Bretagne



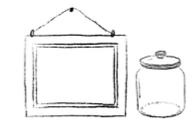
©Stéphane Cévoz

Les cascades
insoupçonnées
de Kalon Breizh

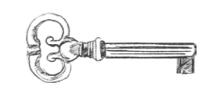


Les Couleurs

Le patrimoine
et les cultures
culinaires
p. 140



La fresque
p. 142



Les clés
de développement
p. 144

DESTINATION

CŒUR DE BRETAGNE

Kalon Breizh

Kalon Breizh, Cœur de Bretagne

«Dites Kalon Breizh : bienvenue au cœur de la Bretagne ! Sur cette terre de reliefs et de traditions, vous découvrirez l'âme de la culture bretonne contemporaine. Ses vallons, forêts et ses belles rivières combleront toutes vos envies de loisirs ou de repos au grand air.»

Tourisme Bretagne

COULEUR
LE VERT DES PRÉS
ET DES CANAUX

#95C23D
R150V192B58
C50M0J90N0

Le vert omniprésent des prairies, des champs et des voies vertes qui suivent les cours d'eau. Le jaune ensoleillé du foin et des champs de céréales contrastant avec le marron profond d'un territoire très boisé, peuplé d'arbres qui bordent les champs et ombragent les chemins.

Ce même marron que l'on retrouve sur l'andouille de Guémené après le traditionnel séchage.

* plus de couleurs de la Bretagne dans le code de la marque Bretagne : www.marque.bretagne.bzh



COULEUR
LE JAUNE
LUMINEUX
DES CÉRÉALES

#F6BC3D
R246V188B61
C3M29J83N0

COULEUR
LE MARRON DE L'ANDOUILLE
ET DES FORÊTS

#453026
R69V48B38
C49M63J66N70

©Aurélie Stapf
©Emma Van Sant

Patrimoine
et cultures
culinaires

La cuisine de Cœur de Bretagne, Kalon Breizh, est une cuisine inspirée de la nature verdoyante environnante et marquée par la sobriété des modes de vie traditionnels. On y déguste des produits sauvages, cueillis dans les prairies, à l'orée des bois, le long des chemins creux ou des cours d'eau (mûres, sureau, myrtilles, châtaignes, pommes, prunes, noisettes, cerises, orties, ail des ours), et cette cueillette aussi miraculeuse que « naturelles » évolue au fil des saisons. C'est une Destination où le poisson d'eaux douces est valorisé (truite, sandre, brochet, perche, carpe) et où les produits sont cuisinés dans leur intégralité (charcuterie, chauvins, tripes, abats, sang), par respect pour le vivant autant que par préservation de savoir-faire ancestraux. Les saveurs sont parfois sublimes par les fumaisons, au bois de hêtre, une matière première locale. Les poiriers, souvent éradiqués lors du démantèlement car présents dans les talus, ont été préservés. Si bien que certaines recettes traditionnelles bretonnes ne sont plus préparées et dégustées que dans ce Cœur de Bretagne. À commencer par le poiré, cidre de poire, qui est très apprécié et connaît un renouveau. Le beurre et la pomme de terre sont rois. On se souvient des mottes de beurre monumentales,

sculptées, paradant pour les pardons. Le quotidien paysan d'autrefois est, lui, composé de plats simples et modestes : la galette de pomme de terre de Pontivy (sarrasin, pommes de terre écrasée), aujourd'hui généreusement saisie au beurre salé ; la bouillie d'avoine. Depuis les monts d'Arrée, on domine les champs de précieuses céréales et de sarrasin, autrefois aussi dédiés au chanvre et au lin.

Recettes et pratiques traditionnelles

Dans son ouvrage Cuisine Traditionnelle de Bretagne publié en 1989, Simone Morand, musicienne, historienne et cuisinière, recense les recettes paysannes et bourgeoises. Certaines sont des sources d'inspiration :

Fromage « pikez » : échalote, ail, persil, ciboulette et cornichon, hachés finement, mélangés au fromage frais de chèvre, mouillé d'une cuillerée de vinaigre de fin ou de cidre et d'une cuillère à café d'huile. À tartiner.

« Patatez frikez » : pommes de terre, oignons hachés, lard, beurre salé, ail, lait ribot. Faire revenir les oignons hachés, ajouter l'ail et le lard, faire dorer de tous côtés. Ajouter les pommes de terre, couvrir avec de l'eau, laisser absorber puis laisser attacher (*krign*). Écraser grossièrement les pommes de terre et arroser de beurre fondu. Servir avec un bol de lait ribot, et des tranches de lard.

Bouillie d'avoine, noces ou lite : faire « krazer » (griller) l'avoine au four chez le boulanger. La broyer, faire tremper une journée entière, passer, presser, verser dans le chaudron sur feu vif. Remuer 30 minutes avec la « poche à peünt » (bâton de hêtre), saler. Se déguste avec du lait barraté ou lait caillé. Les enfants se disputent la « gratte » restée au fond de la marmite, souligne Simone.

Produits alimentaires de qualité, races locales et variétés endémiques

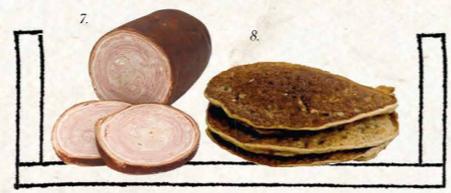
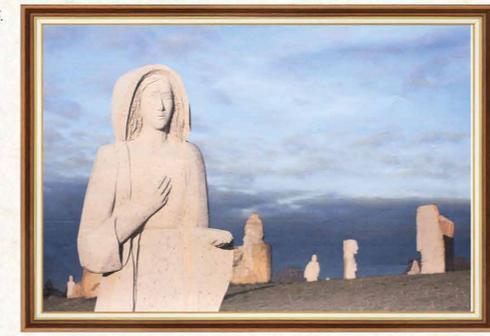
Vache Bretonne pie noir, race locale : vache rustique et solide, de petite taille, introduite en 1840 en Bretagne (race Durham, puis Herd Book). Sauvée en 1976 par un plan de sauvegarde, elle devient en 2010 une race sentinelle Slow Food. Son lait est riche et sa viande persillée. Avec son lait, on prépare notamment le *gwell*, un gros lait traditionnel élaboré à la ferme à partir d'un ferment indigène et de lait entier. On le déguste frais au petit déjeuner ou en dessert, mais aussi cuisiné (en pâtisserie, comme une crème, dans des potages ou en émulsion).

Vache armoricaine (ou anciennement Bretonne pie rouge), race locale.

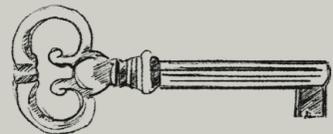
Porc blanc de l'ouest, race locale : un animal rustique, qui est élevé en plein air.

Mouton des landes de Bretagne : à tête noire, il est consommé notamment pour la viande des agneaux. Nourris à l'herbe et abattus à l'âge de 6 à 18 mois (selon mode d'élevage), les agneaux fournissent une viande atypique (rouge, au gras ferme, tendre et savoureuse) fort appréciée des consommateurs actuels. Le mouton breton était d'ailleurs très réputé au XIX^e siècle.

Andouille de Guémené : spécialité locale à base de chaudiens de porc enfilés les uns sur les autres à la main, pour former une andouille, puis fumée au feu de bois de hêtre et enfin séchée. Elle se distingue par la disposition en cercles concentriques des intestins utilisés pour sa fabrication et par sa couleur extérieure noire, traditionnellement due à la fumaison. L'andouille est souvent cuisinée en accords terre-mer (poisson, crustacés, moules), en sucré-salé (pruneaux, pommes), ou grillée au feu de bois. C'est autant sa saveur corsée que sa fumaison ou sa forme concentrique qui peuvent être une source d'inspiration pour un créateur.



- 1. Maison à avancée (apothéïs) à Plouñour-Ménez
- 2. Chanvre
- 3. Pêche en eau douce
- 4. Cadeau de fiançailles
- 5. La Vallée des Saints
- 6. Roches
- 7. Andouille de Guémené
- 8. Galettes de pomme de terre de Pontivy
- 9. Voie ferrée
- 10. Gwell
- 11. Kaolin
- 12. Randonnées sur les chemins des pardons en Bretagne
- 13. Le son & lumière de Bon Repos
- 14. Kêriou Arz. Cités d'art, patrimoine des villes de Bretagne
- 15. Conomor
- 16. Bretonne pie-noir
- 17. Chaos de Huelgoat
- 18. Festival Lieux Mouvants
- 19. Carte touristique de la forêt du Huelgoat
- 20. Producteurs locaux, artisans et créateurs
- 21. La ligne Carhaix-Rosporden
- 22. Chapeau breton
- 23. Train
- 24. Statuette de saint
- 25. Blason de Huelgoat "De granit ses pierres et d'argent ses rivières"
- 26. K-way pour randonner sous la pluie
- 27. Formation de pêche
- 28. L'Ankou



les clés de développement

Parmi la fresque ci-dessus, quels liens se devinent derrière les objets identifiés et décrits lors des ateliers ?

Quelles grandes idées permettent de comprendre l'histoire de la destination et de la projeter dans les années à venir ? Que peut-on retirer de cette fresque identitaire du territoire pour en faire un terreau d'inspiration culinaire ?

Voici quelques éléments d'analyse que l'ensemble des participants aux journées ADN vous proposent. Ces trois «clés» sont le socle de nos réflexions et pistes d'inspiration.

À votre tour, vous pouvez, naturellement, vous en inspirer.

1. Symbiose

Kalon Breizh, Cœur de Bretagne, accueille la symbiose des univers, animal, minéral, végétal...

Symbiose du minéral et du végétal, de la force et de la fragilité... Ici, la mousse recouvre les rochers, les arbres poussent sur les plutons granitiques et les fougères sur leurs branches, les racines s'entremêlent en de véritables œuvres naturelles, et laissent entrevoir des paysages qui nous parlent des origines du monde et donnent une impression d'éternité. Un paysage sur lequel le temps n'a pas de prise... qui était là avant nous et qui y demeurera bien après.

Une symbiose entre cultures et nature à travers **le culte de la terre** : druidisme à travers une adaptation des cultures aux contraintes du milieu (terres pauvres - sarrasin). De petites parcelles subsistent ainsi (bocages), présentant un avantage pour la gestion des sols et la préservation des ressources.

Symbiose entre **gestion de l'eau et préservation des milieux**. Elle a permis le développement de la **biodiversité** qui favorise la reconnexion avec la nature (chants d'oiseaux, espèces sauvages, etc.)

Symbiose entre le corps et l'esprit, entre l'Homme et cette nature dont émanent des ambiances qui appellent à **la contemplation, à la méditation**, à un rythme lent et à l'humilité.

Symbiose entre les **cultures, les religions, le réel et l'imaginaire**, que ce soit dans les chaos rocheux de Huelgoat, à la chapelle Saint-Michel de Brasparts, aux bords du lac de Brennilis et à la porte des Enfers, et partout ailleurs où résonne le bruit tant redouté de la charrette de l'Ankou.

Symbiose dans la culture et les langues. Une langue bretonne qui infuse le quotidien et se mêle au français. **Symbiose entre les danseurs et les musiciens** qui, les uns comme les autres, ont le pouvoir d'initier le changement de rythme de la musique.

En cuisine, c'est la symbiose des ingrédients du garum, issu de la salaison et de la macération des poissons, préparé par les habitants de Vorgium dans le territoire des Osismes (installés après la conquête de César, 58-52 avant J.C.).

les planches d'inspiration

- > COHABITATION VIVANTE p. 146
- > CULTURE EN PLEINE NATURE p. 148

2. Organique

Une colonne vertébrale : les monts d'Arrée, colonne vertébrale rocheuse qui marque la limite des bassins versants, laissant l'eau s'écouler vers le nord ou le sud.

Un cerveau : la mémoire d'une terre qui se transmet à travers une culture orale, avec un hémisphère droit, le gallo, et un hémisphère gauche, le breton.

Un cœur : géographique de la Bretagne... un nom pour le signifier : Kalon Breizh.

Un rythme, un battement : celui des hommes et des femmes, qui font vibrer cette terre par leur engagement à la préserver. En attestent leurs danses qui battent la terre lors des festivals, des fest-noz et, historiquement, le sol des maisons lors des mariages.

Des poumons : les forêts qui parsèment le territoire, les haies bocagères des petites parcelles préservées.

Des artères et des fluides : le système racinaire, dense, perceptible au cœur des forêts. Le canal et ses ramifications. Les sources des plus grandes rivières

de Bretagne sont sur ce territoire... Les rivières s'interconnectent et dessinent leur tracé, parfois souterrain.

Les anciennes voies de chemin de fer, qui avant de devenir voies vertes, constituaient le deuxième plus grand réseau ferré secondaire de France... Les routes et routes commerciales, routes du lin. Les chemins de pèlerinages, les chemins creux à vocation agricole qui se sont creusés au fil du temps.

Des tripes : avec bien évidemment l'andouille de Guéméné, avec la présence de tous ces organismes décomposeurs, invisibles qui peuplent le sol et, notamment, celui des forêts, qui assurent le cycle de la matière.

De l'énergie : tellurique, celle de nœuds géodésiques, dont la connaissance est héritée des pratiques ancestrales ; celle de la tourbe exploitée depuis toujours ; hydraulique avec le barrage de Guerlédan, nucléaire avec Brennilis et, demain, pionnier de l'énergie verte.

Une filiation : celle des descendants du premier roi légendaire de Bretagne, Conan Mériadac.

les planches d'inspiration

- > ANIMAL p. 150
- > FLUIDES ET ARTÈRES p. 152

3. Insoupçonné

La Bretagne dissimule en son sein des trésors insoupçonnés... et le Cœur de Bretagne, Kalon Breizh, en regorge.

Invisibles aux yeux. C'est la **dynamique humaine**, dynamique de la vie associative, des rassemblements, des pardons aux fêtes populaires locales, en passant par les fest-noz et les grands festivals.

Ce sont les **manoirs et châteaux**, les patrimoines liés à l'agriculture qui parsèment le territoire et témoignent d'un passé riche lié à la **culture du lin et du chanvre**, dont on tirait ici les toiles parmi les plus fines du monde. Ce sont les enclos paroissiaux, eux aussi hérités de cette période.

Ce sont les **réseaux ferrés, aujourd'hui parfois devenus voies vertes**, ou le **canal de Nantes à Brest**, qui s'inscrit dans un écrien naturel dont la diversité se laisse percevoir au fil des kilomètres (ouvert, enserré dans des vallées rocheuses, etc.) ; celui des nombreuses mines, que ce soit de plomb argentifère, de kaolin, d'ardoise, etc. qui parsèment le territoire.

Ce sont les chaos et les forêts qui renvoient à **un sentiment de début**

du monde... des forêts denses pour certaines presque impénétrables où se mêlent minéral et végétal, arbres remarquables, fougères et mousses qui renvoient aux origines. Ce sont les mégalithes, disséminés çà et là, au détour des sentiers ou les pierres à lécher, plutons granitiques qui laisseraient à penser qu'ici ce sont les roches qui poussent dans les champs.

Ce gigantisme passé, celui des monts d'Arrée qui, il y a 340 millions d'années, faisaient partie d'une chaîne de montagnes comparable au massif himalayen présentant des sommets enneigés et recouverts d'immenses glaciers...

L'univers des sous-bois et de l'activité des millions d'organismes qui font murmurer la forêt ; univers, aussi des **tourbières**, qui portent en elles les traces de l'évolution des paysages **au fil des millénaires**.

Invisible encore, **le patrimoine mortuaire**, celui des ossuaires et le lien particulier entre la vie et la mort (la «porte des enfers»). **C'est** aussi tout le **patrimoine oral**, toutes les légendes attachées aux milieux fantasmagoriques, que **sont les chaos, les forêts, etc.**

les planches d'inspiration

- > TRÉSORS D'EAU DOUCE p. 154
- > JOYAUX DES PRÉS p. 156



Symbiose
Cohabitation vivante

Ici, le minéral, le végétal et le fongique s'entremêlent. Le lichen, la mousse et le lierre recouvrent les rochers et les écorces. Dans la forêt de Huelgoat, des arbres et des fougères poussent parmi le chaos des blocs de granit arrondis, formant un paysage imposant et puissant qui force la contemplation et l'humilité. En cuisine, on compose avec ces nuances de vert combiné au gris ou au marron, et on recrée des textures mousseuses et poudreuses que l'on associe à des éléments plus denses. On joue aussi avec les micro-pousses, symboles de vie et de nature omniprésente sur ce territoire.

1. ©Who's Denilo - Unsplash

2. Lichen ©Sylvain Robert - Unsplash

3. Des graines germées dans une boîte de Petri, assiette vivante ©Agence Papillote

4. Lichen ©Tanya Kusva - Unsplash

5. Poudre de pistache ©Enesfilm - Pexels

6. Chou et craquelin rappelant le lichen sur les chaos granitiques ©Agence Papillote

7. Graines germées ©Liza Golyarchuk - Unsplash

8. Boisson biphasée rappelant l'observation de cellules au microscope ©Agence Papillote

9. Gorges du Toul Goullic ©Jérôme Ganievecchiolino

10. Lierre grim pant sur un tronc ©Delece Cook - Unsplash

11. Farine de riz et chlorophylle ©Lucie Berthier Gembara, Restaurant Sépia (Nantes)

12. Mochi au matcha sur un galet ©Hopla Studio, Magali Wehrung et Agathe Bouwachon



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



©Alice Licata / Chaos granitiques ©Jérôme Ganievecchiolino



Symbiose Culture en pleine nature

Un remembrement maîtrisé a permis à certaines exploitations agricoles à taille humaine de perdurer ici, limitant la déformation du paysage, qui reste très verdoyant. Les fermes s'ouvrent au public et accueillent des événements culturels. L'art fait corps avec le patrimoine et la nature, comme on peut le voir dans la Vallée des Saints ou à l'abbaye de Bon-Repos. Côté cuisine, la nature et le végétal se mettent en scène. On crée des expériences de dégustation de produits locaux au grand air, où le culinaire se fond dans le paysage. On peut aussi bousculer les sens par des projections en mapping, de la réalité augmentée ou de la musique, pour un moment en immersion dans le territoire.

1. *Son et lumière à Bon Repos*
©David Bignolet
2. *Exquisite Butte Permaculture*
©Yuan Yuan Design Studio
3. *Mapping sur table au restaurant Le Petit Chef à Prague*
©Marie Arnaud
4. *Vallée des Saints*
©L'œil de Pucio

5. *Arbre à crackers pour un buffet immersif en pleine nature*
©Agence Papillote
6. *Vallée des Saints*
©Yannick Derennes
7. *Augustine Fou*
©Unsplash
8. *Un pot en terre comme cloche de service*
©Agence Papillote
9. *Land art avec des feuilles, du*

bois, des cailloux, des pommes de pin...
©Agence Papillote
10. *Serr'Party à la Ferme de Kerioñvarc'h à Rostrenen organisée par la Cie des Musiques Têues*
©Nalwenn Humeau

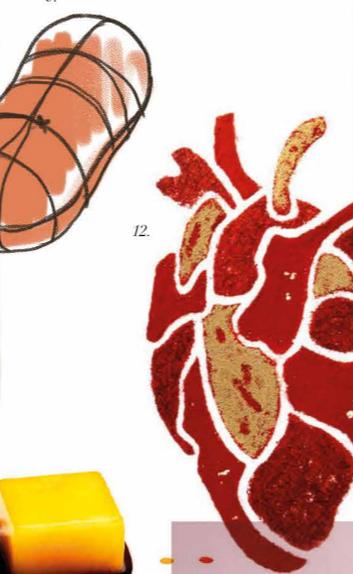
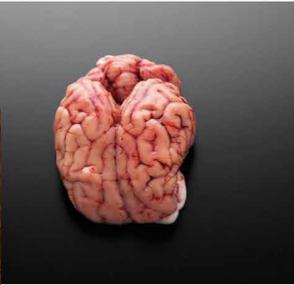
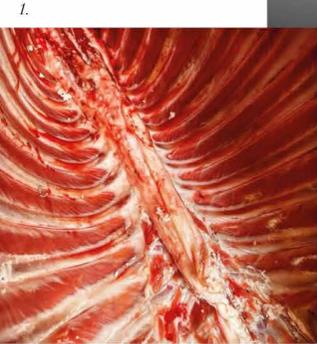


PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Abbaye de Bon-Repos ©Aurélien Stapf - Comité régional du tourisme de Bretagne / ©Tuisiia Shestopal - Unsplash

DESTINATION KALON BREIZH
CŒUR DE BRETAGNE



Organique
Animal

Toute comme la vache Bretonne pie noir, la célèbre andouille de Guéméné est née ici. Autrefois «plat du pauvre», car composée de chaudins de porc (gros intestins) considérés comme de bas morceaux, l'andouille est aujourd'hui un mets raffiné au goût singulier. Sans augmenter sa consommation de viande, on s'intéresse davantage aux abats, aux tripes et au sang, en leur apportant une bonne dose de modernité, pour en faire des merveilles, dans une démarche anti-gaspi. En clin d'œil à cet univers animal et organique, on peut aussi créer des plats qui jouent avec les codes de la viande, sans pour autant en contenir.

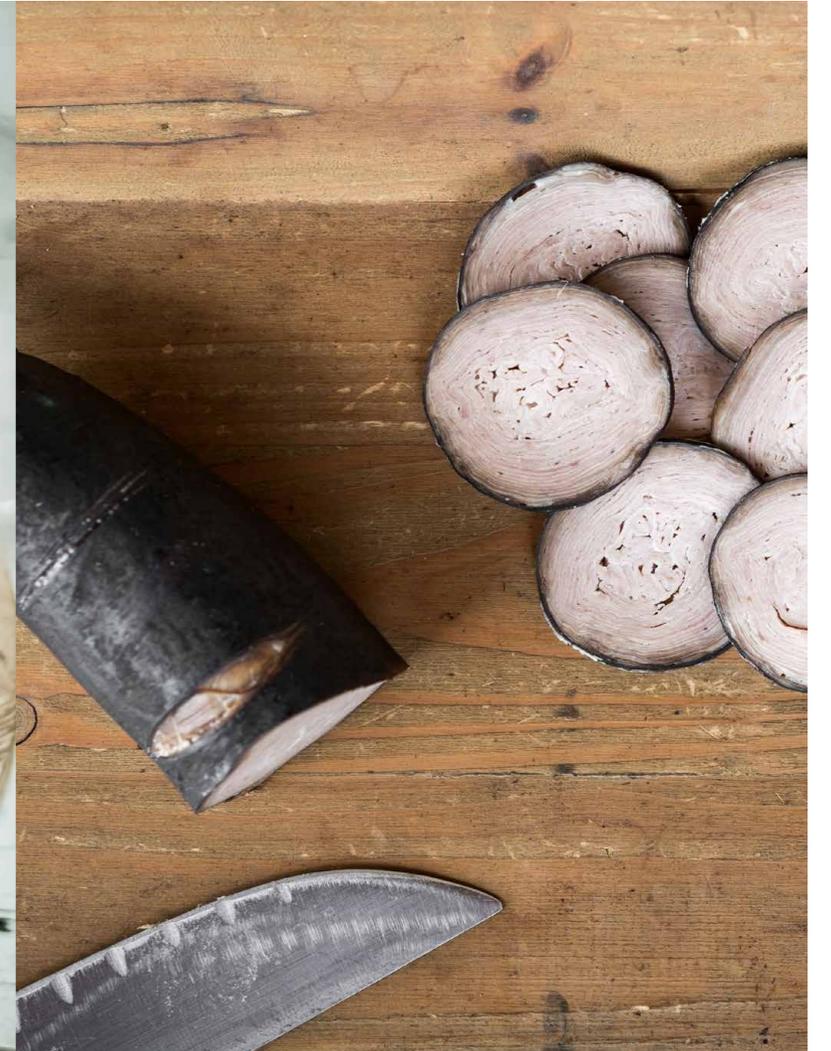
1. Carcasse d'agneau ©Dominic Quirke, Pickles
2. Cervelle ©Studio Mixture
- 3 et 4. L'andouille de Guéméné, dont la tranche rappelle les cernes du bois ©Agence Papillote
5. Pigeonneau ©Mathieu Pérou, Le Manoir de la Régate (Nantes)
6. Andouilles suspendues sur une branche, faisant le lien entre l'animal et la terre ©Agence Papillote

7. Canaillerie, le saucisson d'abats ©Laure Choquet
8. La tablette de viande, un format décalé pour moderniser un produit traditionnel ©Isabelle Majou (designer) et Sébastien Coirier (artisan MOF boucher)
9. Butternut farci, ficelé et rôti comme une pièce de viande ©Agence Papillote
10. ©Studio Mixture
11. Plat à base de cervelle où

- l'ingrédient phare est annoncé, sans être montré. Adrien Cachot - Photo ©Marion Chatel-Chaix
12. Un cœur d'épices ©Hopla Studio, Magali Wehrung et Agathe Bouwachon
13. La vache Bretonne pie noir, race emblématique du territoire ©Marc Schaffner
14. Saucisson de chocolat, pâte de fruits et fruits secs ©Agence Papillote



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Crème de betterave et sang de canard, carpaccio d'orange et épicea fumé ? ©Anto Meneghini -Unsplash / L'andouille de Guéméné ©Emmanuel Berthier

DESTINATION KALON BREIZH
CŒUR DE BRETAGNE



Organique
Fluides et artères

Nous sommes ici à la source des cours d'eau bretons, dont le flot incessant se répand partout sur le territoire, jusqu'à la mer, et fait vivre les cultures comme un réseau de veines. L'eau, si banale, et pourtant si précieuse mérite toute notre attention.

En culinaire, ce sont des bouillons et des sauces que l'on verse, qui se déversent, s'écoulent, sillonnent les assiettes, zigzaguent entre les aliments, créent un chemin et des ramifications. L'occasion d'imaginer de nouvelles gestuelles qui mettent en avant le mouvement de ces liquides venant humidifier et parfumer nos plats.

- 1. ©Stéphane Cévoz
- 2 et 3. Assiettes à sauce ©Zoé Warin (designer)
- 4. ©Studio Poline (photographe)
- 5. ©Solen Feyissa -Unsplash
- 6. Sucre coulé ©Agence Papillote
- 7. ©Tyler Nix -Unsplash
- 8. Série d'assiettes aux sillons creusés pour accueillir le bouillon ©Agence Papillote
- 9. ©Donatienne Guillaudeau
- 10. ©Chris Abney -Unsplash
- 11. Un chemin de biscuits avec une rivière de gelée de fruits ©Agence Papillote
- 12. ©Pawel Czerwinski -Unsplash



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



©Loise Raoult -Unsplash / ©Dan Meyers -Unsplash

DESTINATION KALON BREIZH
CŒUR DE BRETAGNE



Inspiré
Trésors d'eau douce

Il n'y a pas que le littoral en Bretagne. Dans les eaux douces se cachent truites, saumons, perches et sandres, mais aussi des espèces qui mériteraient plus d'attention. La carpe, par exemple, a souvent été délaissée à cause de son goût de vase, au profit de poissons d'eau salée, jugés plus raffinés. Ces poissons n'ont pas dit leur dernier mot ! On les remet au goût du jour, avec des mariages de saveurs inattendues, pourquoi pas en s'inspirant des gastronomies d'ailleurs. Fumés, en ceviche, en mousseline, en bouillon, en sushi... ils peuvent révéler tout leur potentiel.

1. La truite et ses écailles mouchetées de noir ©Hunter Brumels -Unsplash
2. La pêche, un moment de transmission pour apprendre à observer et comprendre la nature, le courant et la météo ©Federico Giampieri -Unsplash
3. Écrevisse ©Autumn Bradley -Unsplash
4. Cuillères et appâts, très colorés

5. À la pêche aux... crackers ©Müt Studio
6. Motifs écailles de poisson en sashimi ©Agence Papillote
7. Poisson cru, piment et fromage frais. Moderniser le poisson de rivière en lui donnant du pep's et des saveurs d'ailleurs ©Yoav Aziz -Unsplash

8. Apérêtes, arêtes des poisson en gressins ©Octavio Castillo
9. ©Studio Mixture
10. ©Emmanuelle Musset, By Manet
11. Mousseline de carpe et bouillon d'herbes sauvages ©Mathieu Pérou, Le Manoir de la Régate (Nantes)
12. Poisson mûré ©Mathieu Pérou, Le Manoir de la Régate (Nantes)



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Passé à poisson ©Agence Papillote / ©Wes Walker -Unsplash

DESTINATION KALON BREIZH
CŒUR DE BRETAGNE



Inzoupponné
Joyaux des prés

Avec ses champs à perte de vue du haut des monts d'Arrée, le grenier breton renferme blé, maïs, sarrasin et triticale, qui occupent plus d'un tiers de la surface agricole de la région, mais nourrissent aujourd'hui plus les animaux que les Hommes.

D'un côté, la production de céréales, de l'autre, la transformation en meuneries, biscuiteries, boulangeries, distilleries et brasseries. Les céréales, ingrédients de base, permettent mille et une créations et autant de textures et de saveurs qui méritent d'être explorées. Torrifiées, concassées, poppées, en bouillie, en farine, en infusion... en sucré ou en salé !

1. Pain aux graines dont les tranches rappellent les sillons dans les champs ©Nha Van - Unsplash
2. ©Jan Huber - Unsplash
3. La galette de pomme de terre et sarrasin de Pontivy
4. Des graines de sarrasin toastées (ou autre céréale) dans un moulin à poivre pour agrémenter les plats ©Agence Papillote

5. Sarrasin ©Lukasz Rawa - Unsplash
6. Champs de lin aux fleurs bleues ©Aki Nakazawa - Unsplash
7. Paille ou foin, fumés pour aromatiser un met ©Dan Cristian Padure - Unsplash
8. Bœuf Wellington cuit dans le foin ©Mathieu Pérou, Le Manoir de la Régate (Nantes)

9. Brioche en épi ©Tetiana Shyshkina - Unsplash
10. Pochage en épi ©Origines (Rennes)
11. ©Emma Van Sant - Unsplash
12. ©Frank Albrecht - Unsplash
13. Tresse d'herbes ©Petr Sidorov - Unsplash
14. Épi en lamelles de pomme de terre très fines ©Agence Papillote



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



©Shalitha Dissanayaka - Unsplash / ©Viktor Smoliak - Unsplash

Exercice de créativité !

Une méthode de créativité, testée et approuvée en ateliers

Lors des 9 ateliers sur les territoires des destinations touristiques de Bretagne, nous avons mis en pratique la méthode de créativité en design avec plus de 350 participants. Et le résultat est riche ! Des idées qui font rêver comme des idées d'une inspirante évidence ont germé.

À nous, à vous d'associer les bons ingrédients en croisant «produits locaux», «usages culinaires» et «inspirations du territoire» pour faire émerger de nouveaux projets. Ainsi, ils seront naturellement inspirés de nos spécialités locales et variétés endémiques, de nos traditions culinaires et de nos paysages et patrimoines bâtis.

Produits locaux

VÉGÉTAL

- Sarrasin
- Blé
- Triticale
- Maïs
- Chanvre
- Champignons
- Cueillette sauvage : mûres, sureau, myrtilles, châtaignes, pommes, prunes, noisettes, cerises, orties, ail des ours
- Poire

ANIMAL

- Saumon
- Truite
- Sandre
- Brochet
- Perche
- Carpe
- Vache Bretonne pie noir
- Vache armoricaine
- Cochon
- Porc blanc de l'Ouest
- Mouton des landes de

- Bretagne
- Bas morceaux : chaudins, tripes, abats, sang...
- Beurre
- Gwell

BOISSONS & CONDIMENTS

- Cidre
- Poiré

Usages culinaires

- Andouille de Guémené
- Galette de pomme de terre de Pontivy
- Motte de beurre géante sculptée
- Bouillie d'avoine
- Plat simples et modestes
- Anti-gaspi
- Fumaison (au bois de hêtre)
- Fromage « pikez »
- Patatez frikez

Inspirations du territoire

- Chaos granitique
- Bocage
- Chemins creux
- Cours d'eau
- Sources
- Les reliefs des monts d'Arrée
- Chanvre et lin tissés
- Dynastie des Rohan
- Tourbières
- Anciennes voies ferrées
- Mulette perlière
- Carrières de pierre
- Brennilis et la porte des Enfers
- Saint-Michel de Brasparts
- La charrette de l'Ankou
- Ossuaires
- Blason de Huelgoat
- Roches, chaos granitiques
- Vallée des Saints
- Abbaye de Bon Repos
- Spectacles en pleine nature
- Réalité augmentée
- Osismes (Vorgium)

Fiche idée culinaire

Nom du concept :

Inspirations sélectionnées

1. Produits locaux

2. Usages culinaires

3. Territoire

Concept

Décrivez votre idée en quelques mots : est-ce une recette, un produit, un contenant, un service, une expérience ? Qu'est-ce qui fait que ce produit ou service est unique, singulier, différent de ce qui existe déjà ?

Cible et usage

Décrivez les clients ou usagers potentiels de votre idée : qui, comment, à quelle(s) occasion(s) ? Quels sont leurs attentes, leurs besoins et leurs envies ?

Quelle dimension sociale et responsable ?

Ancrage territorial

En quoi cette idée serait-elle singulière au territoire ? Quels éléments identitaires sont mobilisés, quels produits locaux cuisinés, quelles coutumes locales revisitées, quels lieux emblématiques identifiés ?

Quel impact écologique, quelle circularité ?

CETTE FICHE EST UN OUTIL DE CRÉATIVITÉ DÉVELOPPÉ PAR LUCIE BOLZEC, ELISE HUNEAU ET VIRGINIE BRÉGEON POUR LE TI-HUB, RÉGION BRETAGNE 2022. IL EST MIS À LA DISPOSITION DES ACTEURS DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'INNOVATION CULINAIRE BRETONNE.

Croquis de l'idée

Alors que certains s'expriment mieux avec des mots, d'autres préfèrent les images. Et quelle que soit la qualité du dessin, celui-ci permet de mettre en perspective les premières projections. À vos crayons !

Notes et croquis

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Explorer les
territoires comestibles
de Bretagne



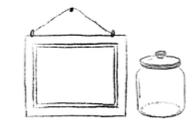
©Alexandre Lamoureux

Le bien-être
par nature

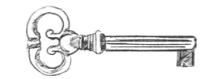


Les Couleurs

Le patrimoine
et les cultures
culinaires
p.164



La fresque
p.166



Les clés
de développement
p.168

DESTINATION
BROCÉLIANDE

Brocéliande

De Maslestrait à Montfort-sur-Meu, de Saint-Méen-le-Grand à Malestroit, en passant par la forêt de Brocéliande et ses légendes, les voies paisibles du canal de Nantes à Brest (sur l'eau ou à vélo), le majestueux Château de Josselin, les menhirs de Monteneuf ou la beauté de la nature de La Gacilly.

COULEUR
LE VERT
FORÊT

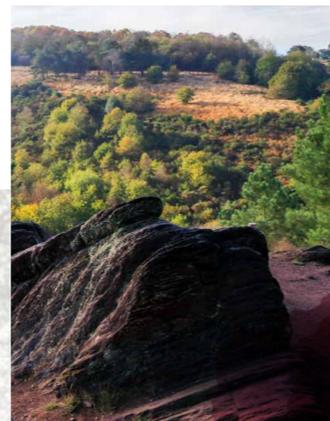
5E6C27
R94V108B39
C65M40J100N25

Le vert dense et profond de la forêt mythique de Paimpont (Brocéliande) des landes environnantes, et du reflet de cette nature omniprésente dans les plans d'eau, étangs, canaux.

L'ocre pourpré du sol composé de schiste, se révélant à chaque affleurement rocheux, et que l'on retrouve sur les murs des vieilles bâtisses.

Le gris chaud du bois vieilli et du minerais, éléments primaires et archaïques.

* plus de couleurs de la Bretagne dans le code de la marque Bretagne : www.marque.bretagne.bzh



COULEUR
L'OCRE
POURPRÉ

825B66
R130V91B102
C40M60J37N32

COULEUR
LE GRIS CHAUD

97877B
R151V135B123
C40M40J45N16

©Loïc Kersuzan
©Illyia Vjestica - Unsplash

Patrimoine
et cultures
culinaires

La cuisine de la destination Brocéliande **est une cuisine à l'odeur des sous-bois et du feu de bois.** On retrouve des références aux balades en forêt (châtaignes, champignons), aux cueillettes dans les talus (baies et fruits sauvages), aux légumes racines, dits anciens ou oubliés (pommes de terre, choux divers). Ici comme ailleurs en Bretagne, **le cochon règne en maître (saucisse, boudin, pâté, etc.)**. Mais c'est aussi, et de manière singulière, **le territoire du gibier (sanglier, cerf)** occupant les forêts domaniales ou privées, issu de la chasse à tire ou de la chasse à courre. On trouve des boissons alcoolisées très identitaires : des eaux-de-vie avec des fruits (la bocalée et, ensuite, la godinette) ; un chouchen local (le Chamillard). C'est aussi le fief de la Brasserie Lancelot et un territoire de bières, cidres et poirés. Le pain a aussi une place toute particulière. C'est du « gros pain de campagne qui dure », et quand il n'est plus assez frais, on le grille pour le tremper dans du cidre chaud (la « miée »).

Les gestes traditionnels sont encore présents. On se souvient de **la galette de sarrasin cuite sur la tuile à galette, du four à pain partagé** pour les grandes cuissons (du cochon notamment), de **la potée qui cuisait dans le chaudron** au-dessus du feu, et des grandes tables de ferme pour partager son repas en écoutant des chants gallos. C'est aussi le pays des fleurs comestibles, parfois

proposées en bouquet à manger (le jardin « des heures dehors » à Ploërmel), appréciées autant pour leur esthétique, leur saveur et leurs vertus. Telles des notes de couleurs dans les assiettes des restaurants gastronomiques (Maison Tiegezh, la Gacilly).

Recettes et pratiques traditionnelles

Dans son ouvrage Cuisine Traditionnelle de Bretagne publié en 1989, Simone Morand, musicienne, historienne et cuisinière, recense les recettes paysannes et bourgeoises. Certaines sont des sources d'inspiration :

La Godinette : recette créée par Simone en 1978 pour la Gallésie en Fête, portant le nom d'un groupe musical de Haute-Bretagne des années 1970. 1 litre de muscadet, 1 grand verre d'eau-de-vie du pays, 250g de sucre en poudre, 1/4 de litre d'eau, 250g de fraises, 250g de framboises, 250g de cerises, 1 ou 2 pommes, quelques pêches et poires. Préparer au moins 24h à l'avance. Hacher les fruits menus, les recouvrir de sucre et d'eau-de-vie. Laisser macérer 2 jours entiers, ajouter l'eau, puis le muscadet. Placer au frais.

Le lapin Brocéliande : lapin de Garenne, lardons, cèpes, bouquet garni, cidre sec, eau-de-vie, bouillon, moutard, jaune d'œuf. Sauter, puis mijoter avec une sauce liée à la farine. Écraser le foie cuit avec le jaune d'œuf et la moutarde. Ajouter à la sauce au moment de servir.

Le gâteau de Saint-Méen-le-Grand : farine, sucre, œufs, beurre pommadé, eau de fleur d'oranger, eau-de-vie. Mélanger et cuire au four. Marrons, sucre, beurre, eau-de-vie, cacao, amandes et noisettes pilées, fruits confits. Mouliner les marrons cuits, mélanger au cacao et au sucre. Couvrir le gâteau de crème de marron, couvrir de fruits secs torréfiés et de fruits confits.

Les cèpes gratinés : cèpes, beurre, bouillon, muscadet, échalotes, fines herbes, œuf, chapelure. Faire revenir les champignons dans le beurre.

Hacher les queues, les échalotes, les herbes, faire revenir. Battre l'œuf et mélanger au hachis. Placer les cèpes dans un plat à feu. Remplir les chapeaux avec le hachis. Mouiller de vin blanc et de bouillon. Saupoudrer de chapelure, mettre une noisette de beurre et gratiner au four.

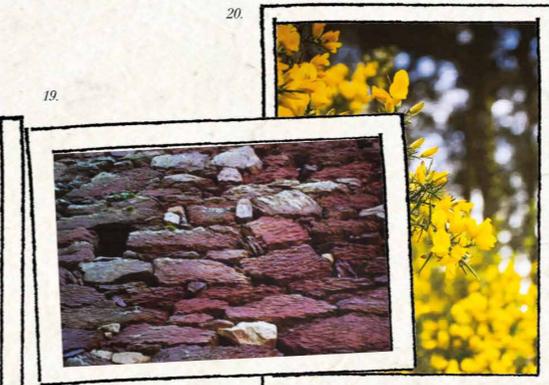
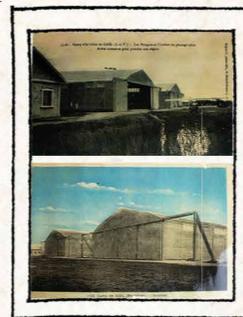
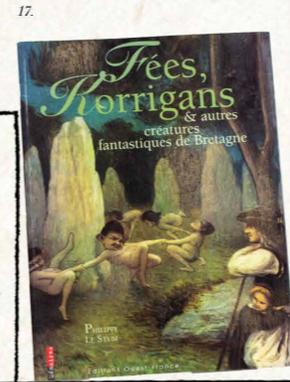
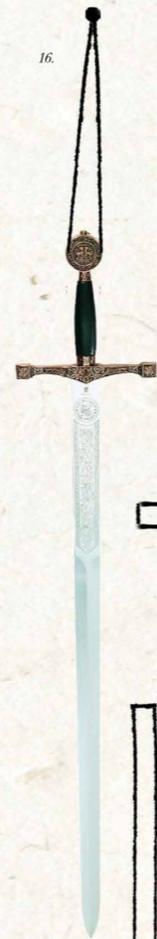
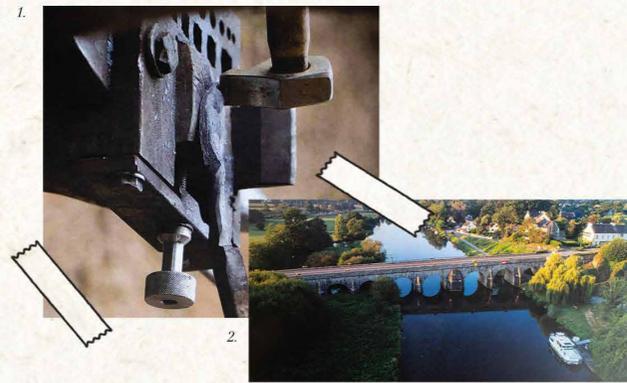
Produits alimentaires de qualité, races locales et variétés endémiques

Le cidre de Bretagne, IGP : la production du cidre en Bretagne remonte au XI^e ou XII^e siècle avec la plantation des premiers pommiers par les religieux, et connaît un essor plus important au XIII^e. La qualité des cidres bretons est reconnue par une Indication Géographique Protégée (IGP). La production de cidre de Bretagne IGP s'établit aujourd'hui à 198 000 hL par an.

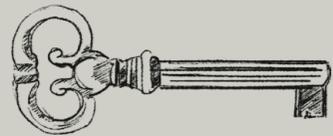
Le pommeau de Bretagne AOC : un alcool de type mistelle issu de l'assemblage d'un jus de pomme à cidre fraîchement pressé avec une eau-de-vie de cidre (*lambig*), et vieilli en fût de chêne pendant au moins 14 mois. Il est protégé par une AOC depuis 1997. Il titre entre 16 et 18 % vol. L'aire géographique de production couvre aussi la Bretagne historique.

La farine de blé noir traditionnel IGP : le blé noir est une plante de la famille des polygonacées, telles que l'oseille et la rhubarbe. Il possède néanmoins des qualités nutritionnelles très proches de celles du blé, avec la particularité de ne pas contenir de gluten. Bien sûr, la plante est cultivée partout en Bretagne (la zone géographique de production et de transformation de la graine de blé noir sous certification est la Bretagne historique).

Le sarrasin est un produit phare d'une cuisine bretonne contemporaine. La galette elle-même peut être revisitée, mais c'est aussi la graine qui peut devenir star (pains, falafel, pop corn, pavés végétaux, taboulé, infusions, glaces, etc.).



- | | | |
|-----------------------------------|--|----------------------------|
| 1. Outil de forgeron | 11. Hortensias | 20. Genêts |
| 2. Trafic fluvial | 12. Casque de chevalier | 21. Schiste rouge |
| 3. Chamillard, chouchen pétillant | 13. Menhir | 22. Verre à bière Lancelot |
| 4. Poiré | 14. Tous les chemins mènent à Merlin | 23. Breizh Cola |
| 5. Poire | 15. Forêt | 24. Chaudron |
| 6. Élixir Botanique, Yves Rocher | 16. Excalibur | 25. Bois de cerf |
| 7. Enclume | 17. Fées, korrigans et autres créatures fantastiques de Bretagne | |
| 8. Camp d'aviation de Gaël | 18. Le Roi Salomon | |
| 9. Sonnette de vélo | 19. Schiste rouge | |
| 10. Sonnette de vélo | | |



les clés
de développement

Parmi la fresque ci-dessus, quels liens se devinent derrière les objets identifiés et décrits lors des ateliers ?

Quelles grandes idées permettent de comprendre l'histoire de la destination et de la projeter dans les années à venir ?
Que peut-on retirer de cette fresque identitaire du territoire pour en faire un terreau d'inspiration culinaire ?

Voici quelques éléments d'analyse que l'ensemble des participants aux journées ADN vous proposent. Ces trois «clés» sont le socle de nos réflexions et pistes d'inspiration.

À votre tour, vous pouvez, naturellement, vous en inspirer.

1. Mondes souterrains

Les ressources naturelles : ressources minérales avec les carrières de schiste pourpré (les dalles pourpres) qui, extrait et mis en œuvre dans le patrimoine bâti et les menhirs (les seuls en schiste rouge), donne une signature visuelle aux villes et villages... ainsi que le minerai de fer qui donne cette couleur rouge aux sols. Un monde souterrain qui fait également écho aux ressources végétales, à l'image des arbres centenaires qui plongent leurs racines dans les entrailles de la Terre ou des légumes racines issus des nombreuses exploitations de maraichage présentes sur la Destination, et dont la distribution en circuits courts ne se laisse que peu percevoir de qui ne les connaît pas.

Un monde souterrain, au sens propre, qui a son histoire tantôt imaginaire et fantasmée (le tombeau de Merlin), **tantôt réelle** (la sépulture de Salomon).

Une métaphore de l'invisible : **la culture orale** - «les contes sont l'âme du monde» - les racines de la

mémoire, de la culture collective. Des légendes qui, bien qu'attachées aux lieux, nous parlent d'universel - des racines communes comme liens entre les peuples, dont chacun s'approprie le sens, y projette ses référents culturels pour donner du sens et une réalité là où elles seront délivrées. Monde souterrain des légendes et du petit peuple : fées, korrigans, farfadets, etc. peuplent la forêt.

Invisible à l'instar des arbres remarquables disséminés un peu partout sur la Destination, et dont certains ne sont pas mentionnés, car situés sur des parcelles privées ; des hauts fourneaux ; de l'histoire militaire encore présente, mais peu visible, etc.

Les usages de la forêt, historiques et actuels : exploitation sylvicole, histoire des charbonniers, de la chasse et du braconnage sur les terres des grands propriétaires, des rites ancestraux, ou encore de la résistance (l'un des plus grands maquis lors de la Seconde Guerre mondiale) .

les planches d'inspiration

- > **RACINES ENTRELACÉES**
p. 170
- > **À L'ÉTAT SAUVAGE**
p. 172

2. Alchimie

Alchimie naturelle : celle de la métamorphose des paysages

Alchimie culturelle qui mêle cultures celte et chrétienne, et dont l'exemple le plus emblématique est Tréhorentec, lieu où les symboles se mêlent et les cultures s'entrecroisent, jusqu'à se confondre. Histoire réelle et imaginaire : les chevaliers de l'époque médiévale et le roi Salomon trouvent leurs alter ego dans le monde imaginaire avec les chevaliers de la Table ronde et le roi Arthur...

Alchimie entre croyance et médecine qui, depuis des siècles, fait cohabiter deux approches : ceux qui croient en la science et ceux qui cherchent des solutions alternatives ; celles liées aux croyances ancestrales, et notamment aux sources et fontaines miraculeuses, à l'instar de Saint-Méen-le-Grand...

Une alchimie au cœur des savoir-faire : utilisation, association des ressources de la nature (végétales et minérales) pour générer des réactions (fermentation pour le cidre, la bière ; pharmacopée, écothérapie, produits cosmétiques

comme chez Yves Rocher ou à la station biologique de Paimpont, fer de Brocéliande, qui trouvent là aussi son pendant dans le monde imaginaire, avec les philtres concoctés par les sorciers et sorcières, fées et autres personnages des récits collectifs. C'est aussi une alchimie culturelle entre art contemporain, photographie et villages historiques (la Gacilly).

Une alchimie, une alliance des usages de la forêt (tourisme, loisirs, exploitation - sylviculture - chasse), des éléments (l'air, l'eau, la terre et le feu). Alliages que l'on retrouve dans les forges ou encore pour la fabrication du charbon, servant à alimenter ces mêmes forges, etc. Le nom de Brocéliande incarne à lui seul l'alchimie à travers la quête. La quête du Graal, de la source de vie éternelle, dont le symbole équivalent dans la culture celte est l'Arbre de vie. L'arbre, encore une fois, emblématique du territoire. L'alchimie de Brocéliande, celle de ceux qui y vont et qui n'y trouvent rien ou devrait-on plutôt dire : «les voyageurs trouvent ici ce qu'ils sont venus y chercher».

les planches d'inspiration

- > **FORGE EN FUSION** p. 174
- > **ÉLIXIR PAR NATURE** p. 176

3. Lignage et héritage

Lignage des arbres ligneux, dont l'entremêlement des racines forme le réseau de la forêt : un entremêlement qui se traduit dans les savoir-faire (haies et taillis tressés, vannerie, etc.) ; celui aussi des roches, le schiste, dont les feuillettes peuvent faire penser aux cernes du bois, et dont les menhirs, qui nous parlent de l'histoire de l'humanité, sont constitués.

Une lignée culturelle, l'héritage de la culture orale et des conteurs, dont les histoires s'hybrident selon les territoires pour répondre aux référents naturels et culturels. Celles des mendiants qui pour s'assurer de l'aumône, créent des mythes condamnant les avares ; celle de ces contes comme moyens d'éduquer et de favoriser le vivre-ensemble. Celle des musiciens, passeurs de mémoires. Une tradition tant orale qu'écrite, pour assurer la transmission qu'illustre l'Encyclopédie de Brocéliande.

Une lignée de traditions populaires, de sports (le gouren, le cyclisme) et de fêtes (gallaisies) où se perpétuent les jeux traditionnels tels que la

quille de Muël, des jeux de lancers, le jeu de palet - et la langue, le gallo.

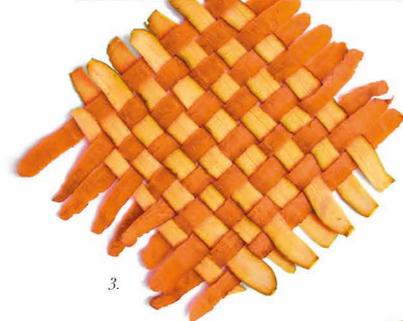
Des lignées de familles historiques : certains de leurs héritiers pratiquent aujourd'hui la chasse dans les grands domaines forestiers de Brocéliande.

Des savoir-faire ancestraux qui ont été transmis, qui ont évolué et sont réinventés par les artisans. Celui de la métallurgie (depuis plus de 2500 ans) dans les forges de Paimpont (dédiées au chemin de fer, puis à l'armement) est repris par le poète ferrailleur, à Lizio, dans un univers fantastique ou par des forgerons d'art (coutellerie, mobilier urbain à Treffendel).

Lignage des botanistes qui transmettent la connaissance ancestrale des vertus attribuées aux plantes. Ils ont inspiré nombre d'acteurs qui valorisent aujourd'hui ce savoir (Yves Rocher), jusqu'à le diffuser hors des frontières.

les planches d'inspiration

- > **MILLE ET UNE FEUILLES**
p. 178
- > **LIGNAGES DU BOIS**
p. 180



Mondes souterrains Racines entrelacées

Ancrées sur cette terre d'Histoire, les racines se mêlent et s'entremêlent. Celles des arbres séculaires qui couvrent le paysage, celles des habitants qui font vivre leur patrimoine et tissent un maillage sur le territoire. Comme un lien vers le monde souterrain, les légumes racines transportent vers un univers culinaire parfois oublié, celui de nos aïeux. Ces tubercules bicornus sont aussi une formidable base à revisiter, grâce à de nouvelles techniques ou à des associations inédites. En cuisine et sur la table, on crée des connexions entre les produits, les plats, les matières, les gens.

1. Koji glacé, cuir suri de poires, pralin de sarrasin et mélilot ©Nomades Studio pour Nicolas Conraux - La Butte (Plouider)
2. Nouilles soba
3. Tressage de lamelles de carottes colorées ©Agence Papillote
4. Rencontre entre l'univers de la bière et du pain, intimement liés par leur histoire commune ©Camille Orlandini - Photo ©Hervé Ternisien
5. Bol alliant céramique et vannerie

©Caroline Chomy et Anne Huet Rapeaud (artisanes) et Laëtitia Pavoine (photographe)

6. Bouquets de gressins aux formes organiques, à colorer ou pas, pour un plateau apéro à partager ©Agence Papillote

7. Racines d'arbre remarquable en forêt de Brocéliande ©Matteo Grandi

8. Brioches feuilletées au sarrasin, crème frangipane

©Virginie Giboire - Racines

9. Atelier comestible sur l'agriculture urbaine et la permaculture ©Yuan Yuan Design Studio

10. Arbre remarquable de la forêt de Brocéliande ©Stéphane Cevoz

11. Divers légumes racines rôtis ©American Heritage Chocolate - Unsplash



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



©Matteo Grande - Unsplash ©Ben Michel - Unsplash



1. 2.



6.



8.



7.



11.



10.



3.



4.



9.



13.



12.



14.

Mondes souterrains À l'état sauvage

Cachés dans la profondeur de la forêt, les animaux se fondent dans le feuillage. Le cerf, roi majestueux lié aux légendes arthuriennes, est aussi un mets de choix. Le gibier, au goût parfois prononcé, se travaille sous un nouveau jour, avec finesse et modernité. Terre de chasse mais aussi de cueillette, le sous-bois livre les ingrédients d'une cuisine sauvage et corsée, composée de baies acidulées, de châtaignes gourmandes ou de champignons variés. On s'amuse de ce jeu de cache-cache, on recrée des mises en scènes et on propose des rituels de dégustation qui nous transportent «into the wild».

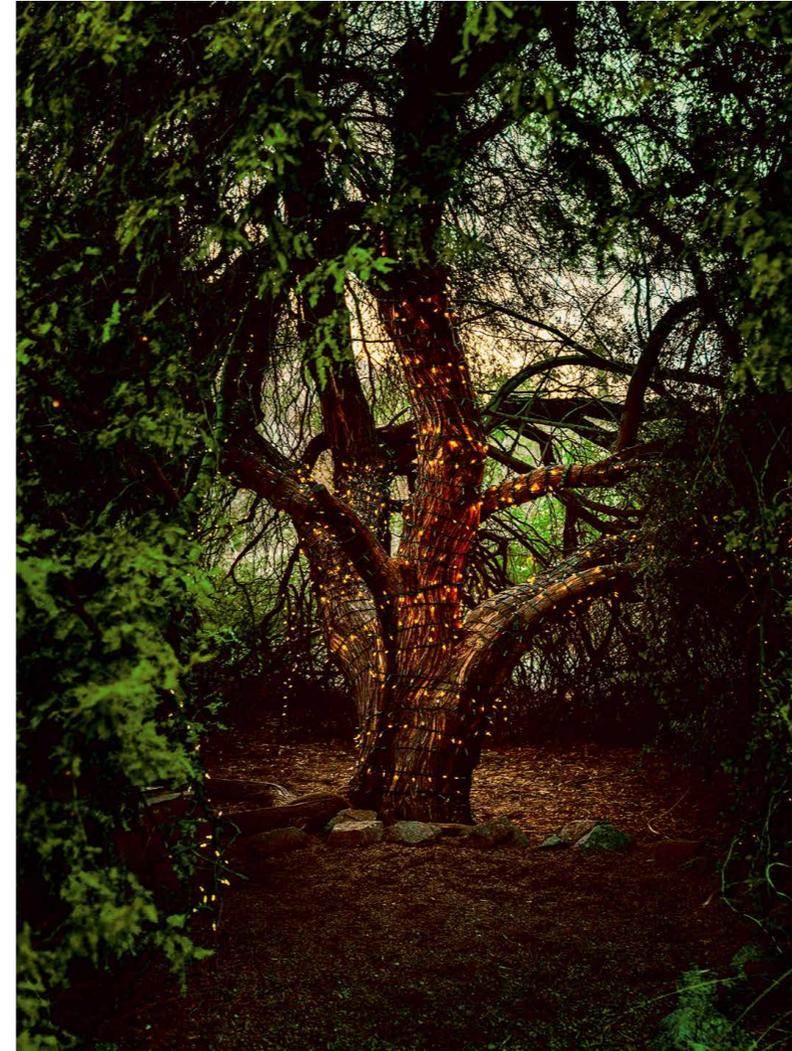
1. Ris de veau et châtaignes ©Mathieu Pérou - Manoir de la Régate
2. Cèpes, foie gras, noisettes et coings ©Mathieu Pérou - Manoir de la Régate
3. Bogue de châtaigne ©Ricardo Gomez Angel - Unsplash
4. La « pause » intégrée dans son environnement ©Annie Spratt - Unsplash
5. Composition : châtaignes grillées directement dans leur poêle, présentées sur lit de feuillage ©Agence Papillote

6. ©Thimo Pedersen - Unsplash
7. Les bois du cerf, symbole de force et de renaissance
8. Cueillette des champignons, une activité que tout le monde pratique mais que chacun garde secrète ©Griffyn M - Unsplash
9. Le sous-bois caché ©Mahdi Bafande - Unsplash
10. Brochettes de gibier, permettant une dégustation de petits morceaux de

- différents animaux, et jus aux fruits des bois ©Agence Papillote
11. Les mûres, invitant à la cueillette de baies sauvages
12. Le Cerf, roi de tous les gibiers ©Philipp Pilz - Unsplash
13. Le sanglier ©Patrick Pahlke - Unsplash
14. La terre et l'odeur de humus ©Adrien Olichon - Unsplash



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



©Meritt Thomas - Unsplash / Dos de sanglier et mûres lacto-fermentées ©Eric Guérin - La mare aux oiseaux





Alchimie
Forge en fusion

Les hauts-fourneaux de Paimpont sont les vestiges d'un fleuron industriel. Derrière ce savoir-faire toujours vivant sur le territoire grâce aux nombreux artisans et artistes transformant le métal, on retient l'idée du feu intense. Le feu qui cuit, qui brûle, qui grille, qui fume, laissant derrière ce goût inimitable en bouche. Cette approche par le feu incite à revenir aux techniques ancestrales, comme la cuisson sur lauze, au charbon, au fer rouge, pour sublimer un produit qu'on préférera brut et sans artifices, en fusionnant les éléments primaires de la nature pour les révéler.

- 1. Meringue juste brûlée. La réaction de Maillard réhausse gustativement et visuellement ©Jess Bailey - Unsplash
- 2. Endives grillées au chalumeau, un outil ouvrant plein de possibilités ©Oriane Badoual
- 3. Brioches aux lamelles de caramel ©Alice Licata
- 4. Haut-fourneau ©C-d-x - Unsplash

- 5. Rituel à mi-chemin entre ceux de la mie et de l'absinthe : un morceau de mie imbibée de Bocalée à faire flamber et à déguster avec son verre ©Agence Papillote

- 6. Le marquage au fer chaud, un moyen d'apposer une signature graphique et identitaire sur l'aliment ©Agence Papillote

- 7. Poireau brûlé ©Olivier Beurné - L'amphitryon

- 8. ©Hannah Gibbs - Unsplash

- 9. Pince de forgeron

- 10. Céramique en cuisson raku ©Maud Lelièvre (la Gacilly)

- 11. Le charbon, en cuisson ou ingrédient ©Brian Patrick Tagalog - Unsplash

- 12. Gougeonnettes d'anguilles fumées - un procédé à valoriser ©Mathieu Pérou - Le Manoir de la Régate



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



©Restaurant Meraki / ©Andrey Andreyev



Alchimie
Elixir par nature

Les propriétés guérisseuses prêtées aux fontaines traduisent l'héritage des médecines alternatives, aux pratiques et croyances traversant les générations. Dans les légendes, les potions et philtres magiques nourrissent cet imaginaire. D'un autre côté, la recherche de bienfaits à extraire de tous les pouvoirs insoupçonnés de la nature, portée par le groupe Yves Rocher, ouvre une voie d'exploration pour la création culinaire. On enrichit ses connaissances sur les plantes comestibles, pour les travailler avec conscience, pour leurs bienfaits ou leur esthétique. Que la nature jaillisse !

- 1. Mur de l'office de tourisme de la Gacilly ©Agence Papillote
- 2. Pétales de crackers ©Agence Papillote
- 3. Huiles aromatiques concentrées, à choisir selon ses goûts pour agrémenter son plat comme un parfumeur ©Agence Papillote
- 4 et 5. Changer de couleur en modifiant le PH d'une boisson : effet magique garanti ©Dwi

- 6. ©Zoo Monkey -Unsplash
- 7. Bouquet d'aromates suspendu, à cueillir selon les envies ©Agence Papillote
- 8. Le potager au cœur de l'assiette ©Aaron Blanco -Unsplash

- 9 et 13. Ustensiles et gestuelles décalés, issus de la cosmétique et du laboratoire - tubes à essai, pipettes, bécards, sprays... ©Cottonbro -Perels / ©Siefan Rodriguez -Unsplash
- 10 et 11. Le pouvoir et la beauté de la nature à l'état pur ©Annie Spratt -Unsplash / ©Ereynoso -Unsplash
- 12. Textures crèmes, savoureuses et colorées ©collage Agence Papillote



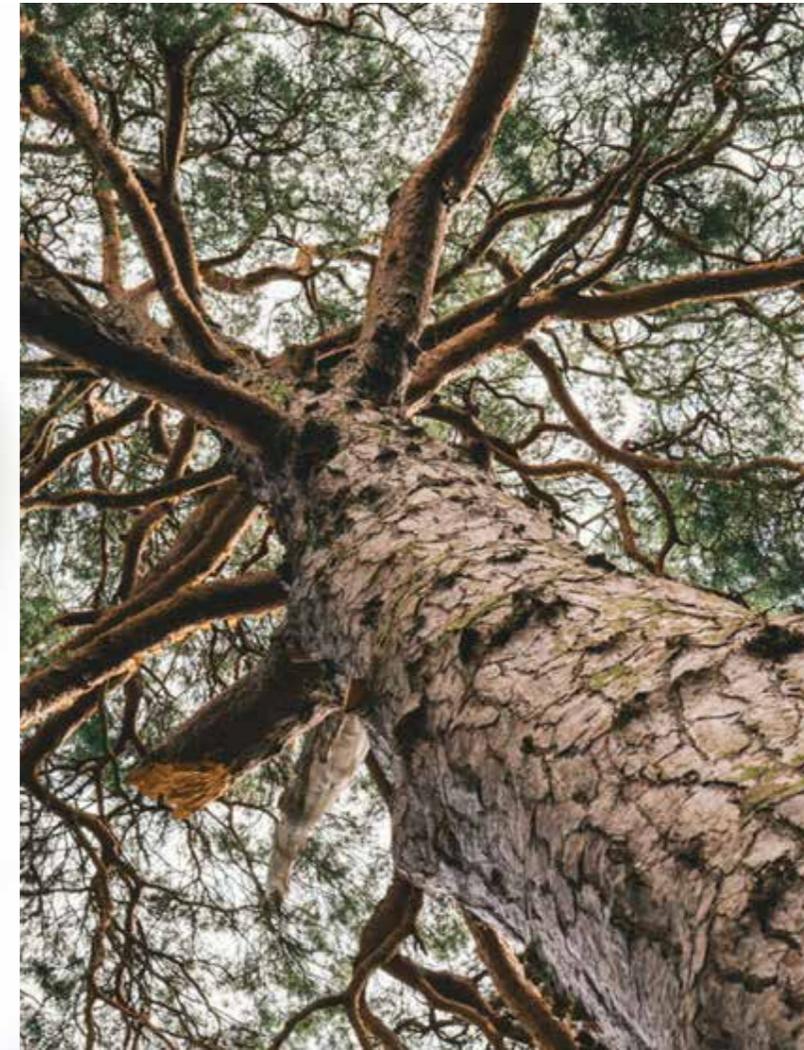
PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



©Laura Ockel / ©Clark Douglas



DESTINATION BROCÉLIANDE



Lignage et héritage
Lignes du bois

La forêt, omniprésente, occupe l'espace et les esprits sur le territoire. Empreinte de légendes et composée d'arbres remarquables, elle ouvre la porte de l'imaginaire et semble raconter ses histoires. Le bois, dont la veinure témoigne de chaque année passée, se décline en troncs, rondins, bûches, branches, fagots, tronçons, écorces, copeaux... Autant de formes qui nourrissent la créativité culinaire. L'aléatoire d'une texture craquelée, d'une cuisson irrégulière, de nuances de couleurs, ramène aux aspects du bois de cette forêt et de ces différentes essences.

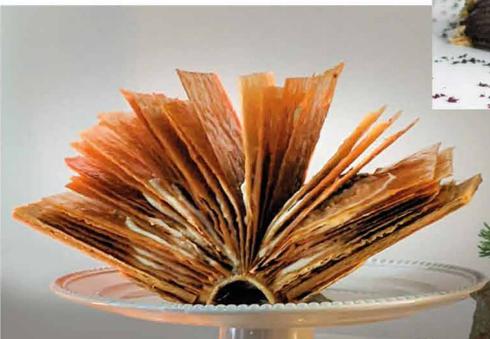
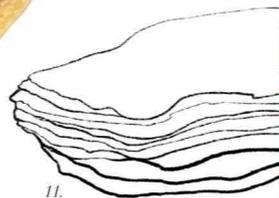
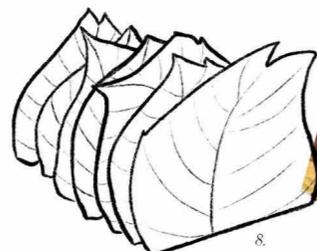
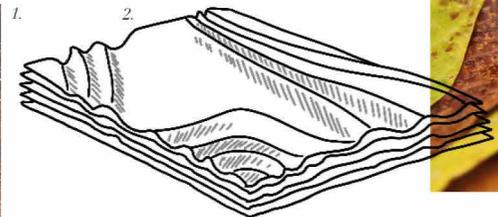
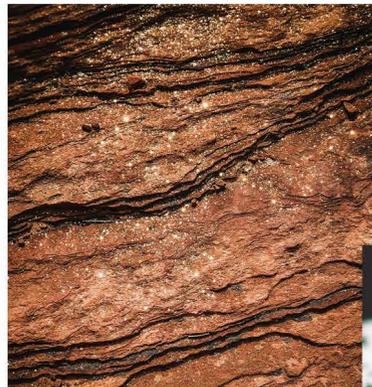
- 1. Assiettes narratives retraçant l'histoire des ingrédients cuisinés (ici la châtaigne) ©Agence Papillote
- 2. Branchages de salsifis ©Mathieu Pérou - Le manoir de la régata
- 3. Chocolat marbré ©Alice Licata
- 4. Bûchettes empilées comme une stère de bois ©Agence Papillote
- 5. Gâteau roulé, comme le veinage d'une rondelle de bois ©Vicky Ng - Unsplash
- 6. Sablé brûlé dans le cadre d'un

- projet sur le goût du territoire ©Camille Orlandini
- 7. ©Mockup graphics - Unsplash
- 8. L'arbre d'or, un arbre brûlé recouvert de feuilles d'or pour symboliser le caractère fragile et précieux de la forêt. ©Stéphane Cevoz
- 9. ©Jude Infantini - Unsplash
- 10. La croute du pain comme une impression d'écorce ©Monika

- Grabkowska - Unsplash
- 11. Ecorces comestibles - Recherche sur les textures du bois - Studio Exquise - Photo © Marion Chatel-Chair
- 12 et 13. Saumon en papillote de feuille de cèdre, pour infuser le goût du bois, sur rondins de bois de différentes tailles et diamètres pour jouer l'effet bûches ©Montage Agence Papillote



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



Lignage et héritage

Mille et une feuilles

Le sol de la région présente çà et là des affleurements de schiste de couleur pourprée, car riche en fer. Ce schiste rouge est une roche sédimentaire, aux nombreuses strates qui se superposent, autant de lignes accumulées par le temps. En carrière, ces pierres sont extraites et lignées pour en dissocier les feuilletés. On retrouve ces feuilles dans l'assiette, grâce à une fine découpe façon carpaccio, montées en feuilletage, ou reconstituées en cuirs de fruits. Ces feuilles deviennent alors prétexte à créativité en déclinant les formes, couleurs, matières, et en travaillant leur disposition.

- 1. Roche sédimentaire ©Gerson Repreza - Unsplash
- 2. Paysages de strates comestibles ©Agence Papillote
- 3. Layer cake au chocolat ©Jayden Sim - Unsplash
- 4. Livre comestible dont chaque page se détache et se déguste - Studio Exquisite x Institut Paul Bocuse - Photo © Marion Chatel-Chaix
- 5. Mille-feuilles de betteraves et

- jambon séché, sur pierre brute ©Agence Papillote
- 6. Feuilles d'automne ©Hasan Almasi
- 7. Crêpes superposées aux couleurs dégradées ©Agence Papillote
- 8. Jeu de perspectives agrégeant les feuilles verticales des différents plans en un seul bisson comestible ©Agence Papillote
- 9. Pressés de betteraves et courgettes

- ©Dominic Quirke - Pickles
- 10. Recherche de formes pliées et d'applications culinaires autour des cuirs de fruits et légumes - ici un carpaccio de saint-jacques et cuir de kiwi ©Pauline Calippe
- 11 et 12. Pierre et carrière de schiste pourpre, la roche identitaire du territoire
- 13. Pomme de terre rôtie à la suédoise (hasselback)



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



Cuir de kiwi ©Pauline Calippe / ©Hasan Almasi

Exercice de créativité !

Une méthode de créativité, testée et approuvée en ateliers

Lors des 9 ateliers sur les territoires des destinations touristiques de Bretagne, nous avons mis en pratique la méthode de créativité en design avec plus de 350 participants. Et le résultat est riche ! Des idées qui font rêver comme des idées d'une inspirante évidence ont germé.

À nous, à vous d'associer les bons ingrédients en croisant «produits locaux», «usages culinaires» et «inspirations du territoire» pour faire émerger de nouveaux projets. Ainsi, ils seront naturellement inspirés de nos spécialités locales et variétés endémiques, de nos traditions culinaires et de nos paysages et patrimoines bâtis.

Produits locaux

VÉGÉTAL

- Châtaignes
- Champignons
- Plantes sauvages
- Baies et fruits sauvages
- Légumes racines
- Pommes de terre
- Choux
- Pommes
- Poires

ANIMAL

- Cochon
- Saucisse
- Boudin
- Pâté
- Gibier
- Beurre salé
- Lait ribot

BOISSONS & CONDIMENTS

- Godinette
- Bocalée (eau de vie + fruits)
- Cidre
- Poiré

- Bière
- Chamillard, chouchen, miel

Inspirations du territoire

Usages culinaires

- Galettes de sarrasin
- Gros pain de campagne qui dure
- Cueillette
- Soirées châtaignes
- Miée (pain grillé trempé dans du cidre chaud)
- Fermentation
- Fumage au feu de bois
- Four à pain
- Tuile à galette
- Harrasoire, pour griller les châtaignes
- Chaudron
- Vannerie, paniers
- Grande tablée

- Contes et légendes
- Fées, elfes et korrigans
- Cerf et brame
- Roi Salomon
- Forges de Paimpont
- Camp de Coëtquidan
- Forêt primaire
- Sylviculture
- Chasse, cueillette
- Guérisseurs
- Schiste rouge, pourpre
- Route du fer
- Maillage
- Plantes sauvages
- Minerais
- Mégalithes
- Fontaines
- Usage du gallo

Fiche idée culinaire

Nom du concept :

Inspirations sélectionnées

1. Produits locaux

2. Usages culinaires

3. Territoire

Concept

Décrivez votre idée en quelques mots : est-ce une recette, un produit, un contenant, un service, une expérience ? Qu'est-ce qui fait que ce produit ou service est unique, singulier, différent de ce qui existe déjà ?

Cible et usage

Décrivez les clients ou usagers potentiels de votre idée : qui, comment, à quelle(s) occasion(s) ? Quels sont leurs attentes, leurs besoins et leurs envies ?

Quelle dimension sociale et responsable ?

Ancrage territorial

En quoi cette idée serait-elle singulière au territoire ? Quels éléments identitaires sont mobilisés, quels produits locaux cuisinés, quelles coutumes locales revisitées, quels lieux emblématiques identifiés ?

Quel impact écologique, quelle circularité ?

Croquis de l'idée

Alors que certains s'expriment mieux avec des mots, d'autres préfèrent les images. Et quelle que soit la qualité du dessin, celui-ci permet de mettre en perspective les premières projections. À vos crayons !

Notes et croquis

Explorer les
territoires comestibles
de Bretagne



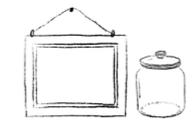
©Ian Kirkland - Unsplash

Maison Ti Koz,
depuis 1505 à
Rennes

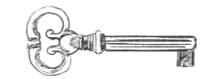


Les Couleurs

Le patrimoine
et les cultures
culinaires
p.188



La fresque
p.190



Les clés
de développement
p.192

DESTINATION
**RENNES & LES PORTES
DE BRETAGNE**

Rennes et les Portes de Bretagne

«Des quartiers éclectiques de Rennes aux scènes bucoliques du Pays de la Roche aux Fées, des méandres de la Vilaine aux remparts du Château de Fougères, des terrasses animées de Vitré au charme discret des cités historiques de Bazouges-la-Pérouse, Châteaugiron et Bécherel...»

Tourisme Bretagne

COULEUR

**LE ROUGE
SANG DE BŒUF
ou PAN DE BOIS**

#93141c
R147V20B28
C27M100J90N29

C'est le rouge pan de bois, ou rouge sang de bœuf (pigment naturel utilisé pour peindre les colombages de la ville), le rouge de la crête des volailles, de la saucisse, de l'engagement. C'est le beige chaux des vieilles pierres et des constructions modernes, le gris des villes, de la farine de sarrasin et de la châtaigne.

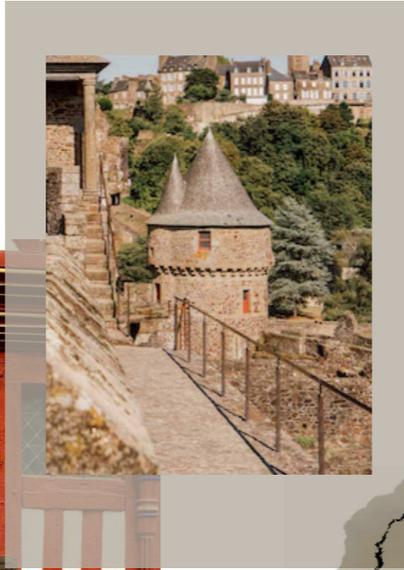
* plus de couleurs de la Bretagne dans le code de la marque Bretagne : www.marque.bretagne.bzh



COULEUR

**LE VERT DES
CHAMPS ET DES
EAUX DOUCES**

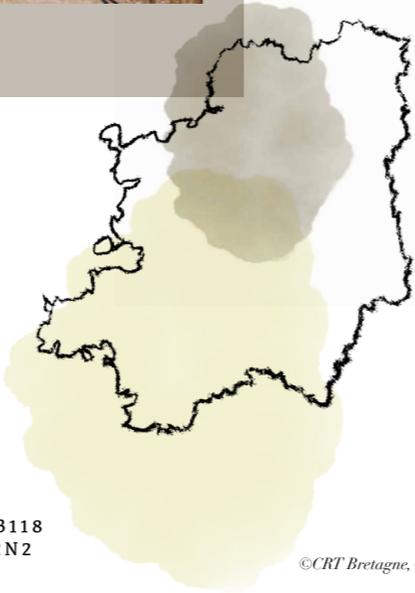
#ccc576
R204V197B118
C24M15J62N2



COULEUR

**LE BEIGE
CHAUX VIEILLES
PIERRES**

#c2bdaa
R194V189B170
C26M21J34N4



©Ian Kirkland

©CRT Bretagne, Château de Fougères

Patrimoine et cultures culinaires

La cuisine de Rennes et les Portes de Bretagne est une cuisine entre ville et campagne. La richesse des produits dont le territoire dispose en fait sa réputation actuelle, notamment grâce au marché des Lices, vieux de quatre siècles (depuis 1622 !), qui se tient le samedi matin à Rennes. Près de 250 producteurs, artisans et commerçants en font le deuxième plus grand marché alimentaire de France. Les paysans du territoire convergent ainsi à Rennes, Vitré, Fougères et dans les villes alentour pour y vendre leur production. La cuisine des villes est aujourd'hui marquée par une *street food* (cuisine de rue) contemporaine, mixant les **inspirations culinaires d'ailleurs et les produits locaux** : kebab au chou-fleur, pizza à l'artichaut et mozzarella bretonne, hot dog sarrasin, sushis, ramen et autres ceviches de produits de nos côtes. On assiste au développement de restaurants de tapas, planches apéro et autres grigotages à partager autour de cidres de saison ou de bières artisanales, parfois même brassées au cœur de la ville. À la campagne comme au détour des rues commerçantes, les **«bistroquets»** ne sont pas en reste, un belle sélection de vins accompagne des plats bourgeois et/ou ouvriers traditionnels à peine revisités. On y trouve du riz au lait et du far aux

pruneaux en dessert, de la potée, du sarrasotto et des saucisses-purée en guise de plat principal.

Recettes traditionnelles

Dans son ouvrage Cuisine Traditionnelle de Bretagne publié en 1989, Simone Morand, musicienne, historienne et cuisinière, recense les recettes paysannes et bourgeoises. Certaines sont des sources d'inspiration :

La sauce Béchamel : inventée en 1740 dans un manoir de la forêt de Rennes par Antinoüs Bechameil.

La mayonnaise bretonne : qui pourrait être une recette très contemporaine où des blancs montés en neige sont incorporés à l'émulsion, ainsi que des sommités de salicorne.

La casse rennaise : un drôle de plat cuit dans un casse (traditionnel grand plat en terre à feu), associant pieds de veau, couennes, pâté, carré de porc et cuit longuement au four en rôti.

La frigousse : existe au bœuf, mais plus connue à la volaille. C'est une fricassée de légumes de saison (artichaut ou châtaignes), de petits oignons grelots et de viande déglacée et confite au cidre. À décliner de mille façons.

La potée : une potée locale comme il en existe tant d'autres. C'est ici l'idée d'une préparation longue, une bouillie de viandes et légumes de saison, parfois cuite au chaudron au feu de bois (chaudronnée), qui est à conserver.

Le poulet (de Janzé) Paul Féval : tout l'intérêt de cette recette réside dans les pommes farcies qui l'accompagnent. Boudin blanc, jambon fumé et abats de poulet, cerfeuil, ciboulette et raisins macérés dans l'eau-de-vie de campagne viennent parfumer de délicieuses pommes rôties au four.

D'autres spécialités méritent d'être notées : la soupe de marrons, les cuisses de grenouille, les huîtres chaudes (gratinées, frites, pochées), les trippes, les sardines à la paysanne (grillées et servies façon galette-saucisse), la soupe aux herbes ou au potiron, sucrée... Évidemment, on retrouve très peu de recettes traditionnelles de fruits de mer ou de gâteaux (*kouign*) sur ce territoire, bien qu'il soit toujours emprunt d'une identité bretonne partagée.

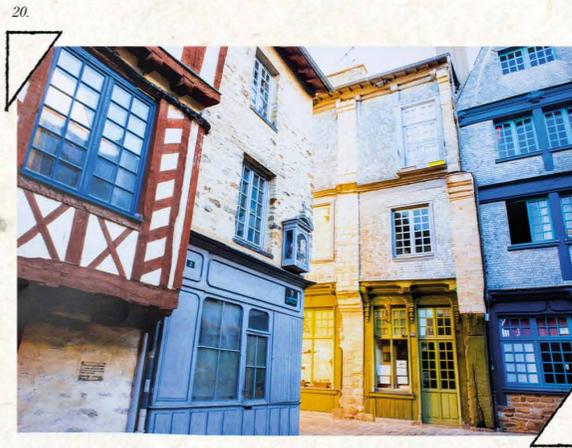
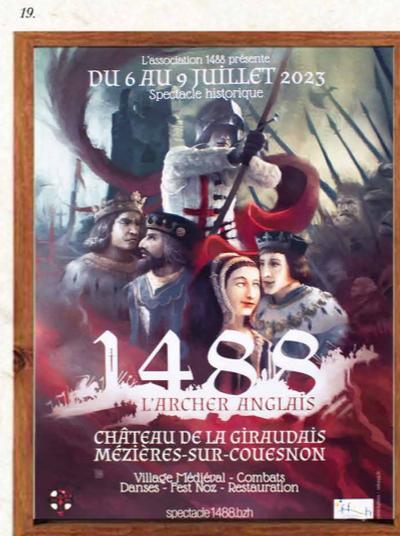
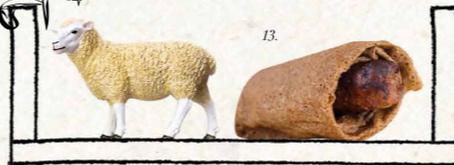
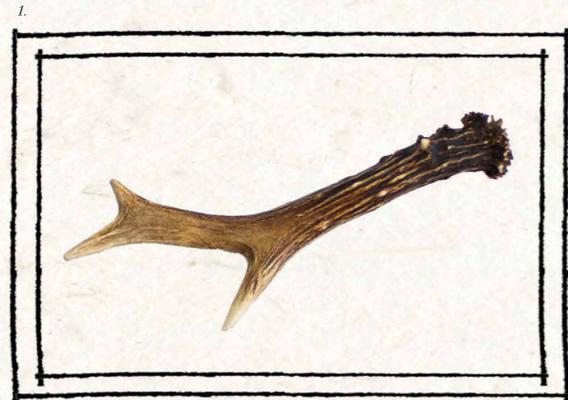
Races locales et variétés endémiques

La Coucou de Rennes : jusqu'à la fin du XIX^e siècle, la Coucou de Rennes était la poule privilégiée des éleveurs bretons. Mais étant une race plus longue à élever, elle a failli disparaître dans les années 1950. Dans les années 1980, elle est relancée par l'écomusée et des éleveurs passionnés (Paul Renault). Très bonne poule pondreuse, à la chair au goût de noisette (bien que maigre) et à l'esthétique très élégante (noir et blanc), elle est aujourd'hui emblématique de la région rennaise.

Les marrons (châtaignes) : sucrés, parfumés... On les exportait jadis jusqu'en Angleterre ! Comme pour les variétés de pommes, les châtaigniers ont été greffés en pays de Redon, pour créer des variétés adaptées. Cette culture fut relancée en 1969. Les fruits sont deux fois plus gros que des châtaignes sauvages. On les retrouve dans la cuisine gallèse.

Le melon petit-gris de Rennes : répandue dans le Val de Loire dès le XVI^e siècle, la présence du melon en Bretagne n'est sigalée qu'en 1636 dans le jardin de l'évêque de Rennes, à Bruz.

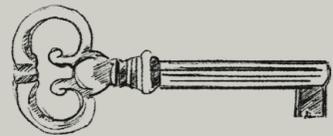
La fresque de Rennes et les Portes de Bretagne



Cette fresque est le fruit d'un travail collectif mené lors des ateliers de co-création. Chaque participant apporte des objets, ouvrages, photographies représentant une singularité du territoire.

Les objets sont présentés au groupe et, collectivement, les plus singuliers d'entre eux sont retenus afin de laisser le groupe raconter son histoire ; afin de réveiller les mémoires et de faire parler ces objets.

- | | | |
|--|--|---|
| 1. Corne de chevreuil | 10. Billet de TGV Rennes-Paris | 17. Échantillons de teinture végétale |
| 2. Rennes, entre ville et campagne | 11. Gobelet du festival des Transmusicales | 18. Écusson du stade rennais |
| 3. Ramagoueries de pommé | 12. Figurine mouton, symbole des races rustiques locales | 19. Affiche du spectacle historique sur la bataille de 1488 |
| 4. Marché des Lices | 13. Galette saucisse roulée (Robiquette) | 20. Maisons à colombages |
| 5. Parc du Thabor vu du ciel | 14. Pomme | 21. Livre Cuisine traditionnelle de Bretagne, par Simone Morand |
| 6. Pancarte de lieu-dit | 15. Caramel au beurre salé | 22. Morceau de granit issu des carrières |
| 7. Poule Coucou de Rennes | 16. Pommé | |
| 8. Carrés de mosaïque | | |
| 9. Guide Vallons en Bretagne. Virées d'exception | | |



les clés de développement

Parmi la fresque ci-dessus, quels liens se devinent derrière les objets identifiés et décrits lors des ateliers ?

Quelles grandes idées permettent de comprendre l'histoire de la destination et de la projeter dans les années à venir ?
Que peut-on retirer de cette fresque identitaire du territoire pour en faire un terreau d'inspiration culinaire ?

Voici quelques éléments d'analyse que l'ensemble des participants aux journées ADN vous proposent. Ces trois «clés» sont le socle de nos réflexions et pistes d'inspiration.

À votre tour, vous pouvez, naturellement, vous en inspirer.

1. Avant-garde

Avant-garde historique : les Marches de Bretagne qui matérialisaient la frontière entre la Bretagne et la France. Une frontière, poreuse, car, comme toute zone de frontière, elle est avant tout une zone de contact, d'influences croisées, d'échanges et de commerce qui permet le développement des bourgs et l'enrichissement des cités. Ces échanges et le croisement des cultures instilleront l'esprit de liberté et d'innovation sur le territoire.

Avant-garde artistique : qui a marqué le territoire, depuis le Moyen-Âge où elle a emprunté aux cultures voisines, en passant par la période Odorico, où elle devint argument marketing permettant d'attirer les regards sur les devantures des boutiques. Jusqu'à aujourd'hui où le territoire est devenu le support de nombreux lieux de formation, de création et de diffusion d'art contemporain. Art contemporain qui investit, un peu partout, l'espace public ainsi que les parcs et jardins et qui, parfois, est utilisé pour interpréter le patrimoine naturel ou historique.

Avant-garde musicale : les Transmusicales, un événement qui a permis l'émergence et servi de tremplin à de nombreux artistes. Le territoire comme dénicheur des

talents de demain...

Avant-garde en matière d'usage des patrimoines : les patrimoines bâtis sont réinvestis par d'autres usages, par des centres dédiés à l'innovation ainsi qu'à l'avant-garde artistique (château des Pères, centre d'art des 3 CHA). Les bâtiments sont alors réinterprétés en mixant patrimoine historique et modernité pour accueillir de nouveaux usages (à l'instar du couvent des Jacobins). Les savoir-faire d'hier sont repris et mixés pour penser les modèles de demain.

Avant-garde technologique : le bassin rennais comme terre d'innovation et d'entrepreneuriat en matière de Télécom, d'impression (Ouest-France, imprimerie Oberthur, etc.), de numérique (civile et cyber sécurité) et d'industrie. Creuset d'innovation qui se cristallise autour des nombreux fablabs, incubateurs, accélérateurs, pépinières, attirant les grands groupes, les start-ups et grands colloques. Une avant-garde technologique qui, enfin, marque le paysage et l'urbanisme (tour Télécom et tour signal du couvent des Jacobins, etc.).

les planches d'inspiration

- > ROUGE ET NOIR p.194
- > CHIC MOSAÏQUE p.196

2. Villes Campagne

Le fruit d'une **politique territoriale choisie** visant à conserver la vocation agricole du territoire et à préserver les terres de l'urbanisation. Une organisation territoriale de la métropole rennais en «ville archipel» qui voit se connecter directement la campagne aux centres-bourgs. Ici on croise des tracteurs à l'entrée de la métropole, et des sentiers qui partent des centres-villes...

Des villes, des bourgs, des îlots d'habitation, disséminés au milieu des champs, **des jardins remarquables qui parsèment le territoire, des châteaux et manoirs, des mégalithes et pierres volantes** (chaos granitiques) qui émergent çà et là... et entre eux, les axes de communication : routes, trains, canaux et voies vertes. Au cours de la seconde moitié du XX^e siècle, ce sont ces ouvriers de chez Citroën qui, habitant en campagne, faisaient le trajet depuis leurs villages jusqu'aux usines Citroën avec des autocars qui sillonnaient tout le département. **L'implantation des usines en Ille-et-Vilaine et les tournées journalières campagne-ville en autocar ont participé au maintien d'une activité dans les**

petites fermes à l'agriculture dite de subsistance et ont favorisé l'apparition des paysans-ouvriers. Ces hommes couplaient les deux professions pour maintenir un niveau de vie décent. Ces usines ont limité l'exode rural en Ille-et-Vilaine, alors qu'il a vidé les campagnes et conduit à une transformation profonde des territoires dans d'autres départements bretons (Finistère et Morbihan) et régions françaises.

Ce sont des flux historiques qui ont conduit les femmes des campagnes en ville pour vendre les productions des fermes. **Ce sont aujourd'hui les marchés**, pour certains historiens et comptant parmi les plus grands de France, qui permettent une redécouverte du territoire par le biais des producteurs locaux, qui y valorisent leurs produits, et par les restaurateurs, qui viennent s'y approvisionner pour les sublimer. **C'est la campagne qui s'invite dans la ville** avec les jardins ouvriers, avec l'écopâturage, etc. **C'est aussi la ville qui s'invite à la campagne** avec des concerts organisés dans les champs ou les carrières, de l'art contemporain qui investit les espaces naturels et que l'on retrouve ainsi en ville et à la campagne, du cinéma qui se projette en plein air, etc.

les planches d'inspiration

- > GRAPHIQUES PANS DE BOIS p.198

> JARDINS DES VILLES ET DES CHAMPS p.200

3.

Accessibilité

Accessibilité géographique : qui fait du territoire une porte d'entrée de la Bretagne à seulement 1h30 de Paris et qui permet de desservir en étoile, depuis ou vers Rennes, toutes les destinations bretonnes. Accessibilité aux trames vertes et bleues, depuis les centres-villes et centres-bourgs. Ces artères naturelles permettent aujourd'hui – à l'instar des chemins circulatoires d'antan (maillage de sentiers ruraux) qui, pour certains, existent encore et, pour d'autres, sont à redécouvrir – de relier les pôles secondaires de la Destination, passant de l'étoile à la constellation. **Accessibilité «ville-campagne» :** entre la ville et la campagne, une proximité, une organisation de l'urbanisation singulière et particulièrement marquée sur la Destination en archipel, qui présente des ruptures franches entre centre urbain et ruralité, entre urbanisation et nature. Une nature qui devient donc accessible à tous.

Accessibilité à l'art : les fresques d'Odorico sont présentes dans les magasins, les piscines publiques. L'art contemporain investit les villes, les jardins, rendant accessible et populaire l'expression artistique, qui

pourrait être ailleurs perçue comme réservée à une élite... Accessibilité aux coulisses de la création artistique à travers les résidences d'artistes et les lieux de production.

Accessibilité à tous : une culture populaire héritée du monde paysan, du monde ouvrier (attaché à PSA), qui se traduit dans l'aménagement du territoire et notamment des villes : jardins, ouvriers, cités ouvrières, etc. Une culture populaire qui trouve son expression musicale et culturelle, celle d'une culture underground et rock attachée à Rennes et connue bien au-delà des frontières qui se lie à une simplicité plus ancrée, celle des racines, du pays gallo et de sa culture, du redéploiement de l'intérêt autour des marchés et des circuits courts.

Une culture des choses simples : de la simplicité transformant des plats traditionnels en *street-food* avec la célèbre galette-saucisse attachée au Stade rennais, aux marchés et autres événements festifs...

Une accessibilité de tous à l'Histoire, notamment au travers de la culture orale et de l'événementiel.

les planches d'inspiration

- > TOURNÉ, ROULÉ, PRÊT À MANGER p.202
- > (NE PAS) EN FAIRE DES TARTINES p.204

DESTINATION RENNES
ET LES PORTES DE BRETAGNE



Avant-garde
Rouge et noir

«Rouge et noir», au Stade Rennais, rime avec «ensemble pour la victoire». Ce sont aussi les couleurs de la très élégante Coucou de Rennes, cette race de poule locale, aussi décorative que savoureuse. C'est chic (le pied de poule, les contrastes architecturaux) et choc (les crêtes de punk, les fumigènes de supporters, le graffiti). En cuisine, on imagine de la street food colorée et relevée : des crêtes de coq frites (pourquoi pas !), des scotch eggs ou œufs Mimosa colorés à la betterave, des chicken wings revisités, des oignons rouges frites, grillés, des sauces pimentées pour relever le tout. Les œufs racontent une histoire, ils plaisent aux petits et aux grands, et sont un peu rock and roll quand ils le veulent !

1. Ailes de poulet grillées aux épices (Karigosse et charbon végétal, curry aux algues) et ketchup de betterave ou de courge pimentée ©Virginie Brégeon

2. Boîte à œufs comme une box à emporter : onigiri (riz et algues), œuf mollet mariné, nugget maison, gâteau breton ©Virginie Brégeon

3 et 6. Scotch egg coulant, œufs durs marbrés, fumée rappelant les fumigènes du stade - Collage personnel ©Virginie Brégeon

4. Imaginons, pain pita au charbon végétal, effiloché de poulet rôti, chips de betterave et jeunes pousses ©Pille Riin Priske - Unsplash

5. Cuisine Punk ©Jon Tyson - Unsplash

7. Tomates séchées comme une crête de coq ©John Cameron - Unsplash

8. Chicken wings, gwel et sauce barbecue artisanale ©IsraelAbornoz - Unsplash

9. ©Amanda Lim - Unsplash

10. Aux couleurs de la Coucou de Rennes ©Jed-owen - Unsplash

11 et 12. Tours des horizons et rues de Rennes ©Sébastien Chiron ©Jose Vasquez - Unsplash

13. Pied de poule, imprimé textile très chic

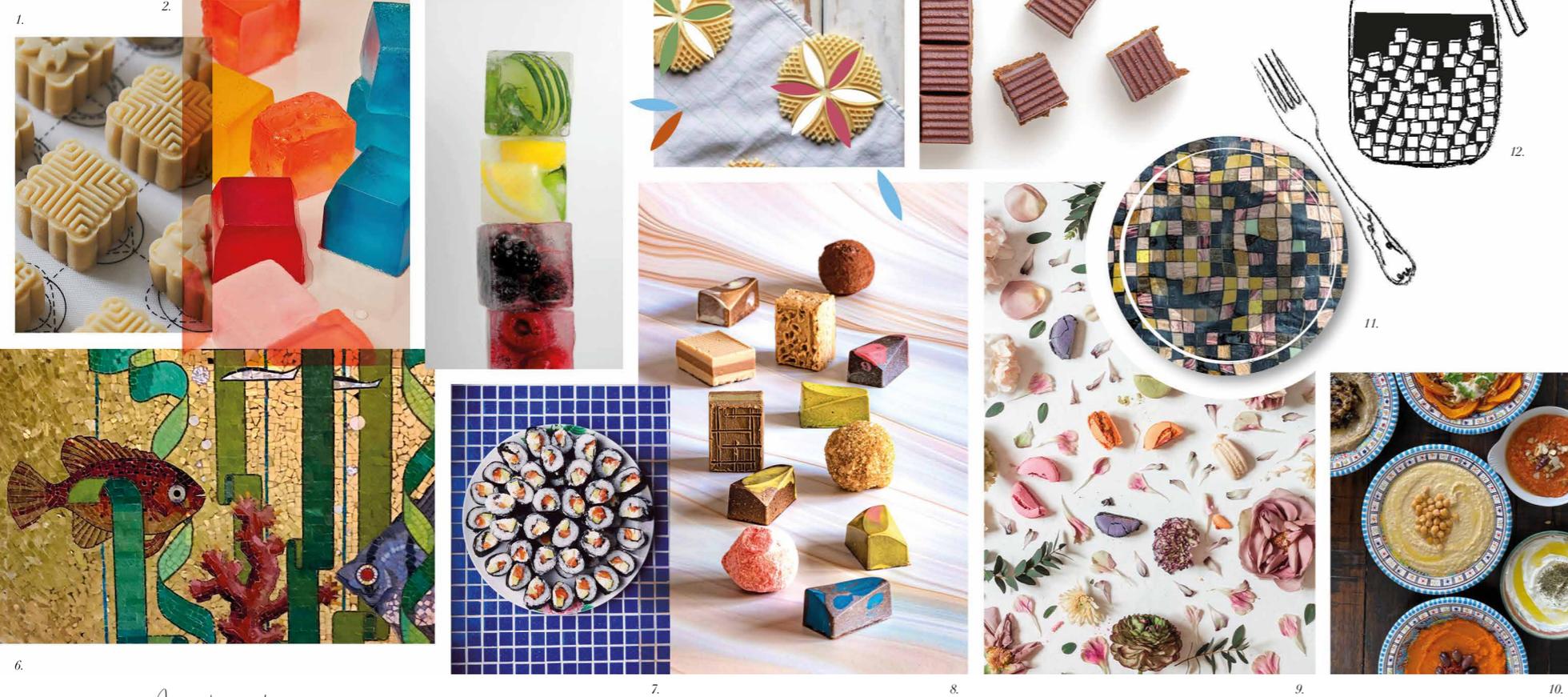
14. Plume comestible à dipper ? ©Virginie Brégeon



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Les traditionnelles glaces des événements festifs, aux saveurs pimentées (framboise et harissa comme chez Vent de Vanille, Roellinger ; ou sésame noir ou fumée) ©Toa Heftiba - Unsplash ©Aron Visuals - Unsplash / Les fumigènes des supporters au stade - espuma, mousse, fumaison... ©Matthieu Joannon - Unsplash



Avant-garde Chic mosaïque

La mosaïque Odorico est un marqueur de l'architecture rennaise depuis 1882. Cette famille d'Italiens a décoré avec brillo les façades des plus beaux édifices pendant deux générations. Compositions de tesselles de couleurs douces, vives et parfois dorées, ces créations traversent les âges.

En gelée, en chocolat, dorées à la feuille d'or, imprimées en 3 dimensions, les couleurs et textures sont un terrain de jeu. C'est aussi dans l'art de la table, les contenants et le mobilier que l'on peut retrouver la mosaïque, ou dans l'art de disposer les produits sur la table (rosace de sushis, pyramide de cubes apéro, mezzé breton bigarré...).

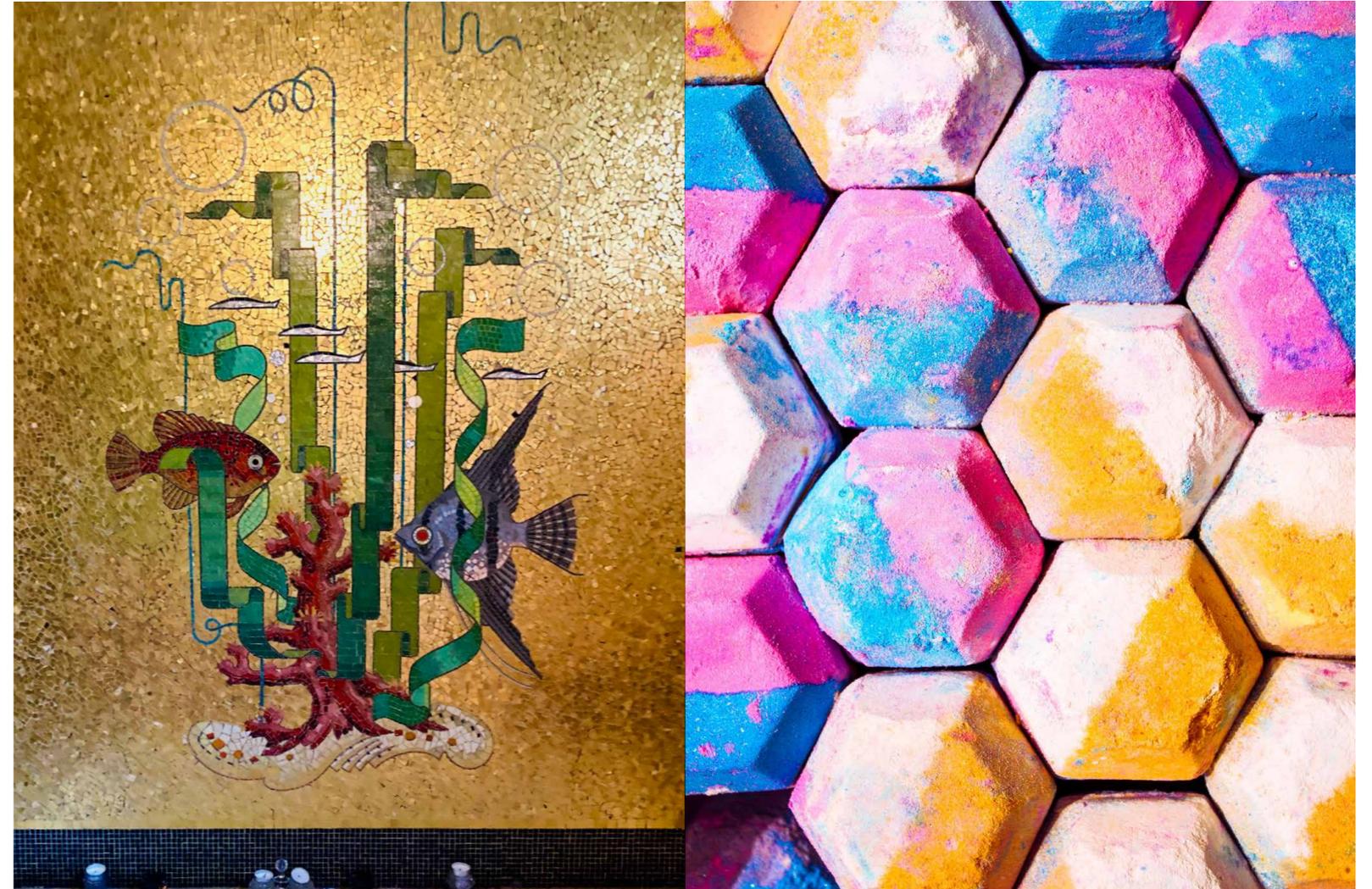
1. Gâteaux de riz japonais moulés, comme une impression 3D ©Alexa Soh - Unsplash
2. Cubes de gelée à la fois futuristes et rappelant les aspirés du début XX^e ©Not pot - Unsplash
3. Glaçons colorés pour mosaïque glacée ©Sheri Silver - Unsplash
4. Rosace inspirée ©Isabelle Fischer et ©Virginie Brégeon
5. Comme un tesselle ©Mockup graphics - Unsplash

6. Mosaïque Odorico chez Bretonne à Rennes ©Virginie Brégeon
7. Sushis comme un plateau de mosaïque ©Daniel Aksenov - Unsplash
8. Chocolats comme une œuvre d'art contemporain ou de street art ©Massimo Adami - Unsplash
9. Macarons et fleurs comme une fresque murale ©Diana Light - Perzels

10. Mosaïque de saveurs, mezzé de céramiques artisanales ©Flipp Romanovsky - Unsplash
11. Assiette en mosaïque qui se dévoile à la dégustation ©Virginie Brégeon
12. Bocal de pickles colorés taillés en dés, pour composer soi-même sa mosaïque sur une tartine ©Virginie Brégeon

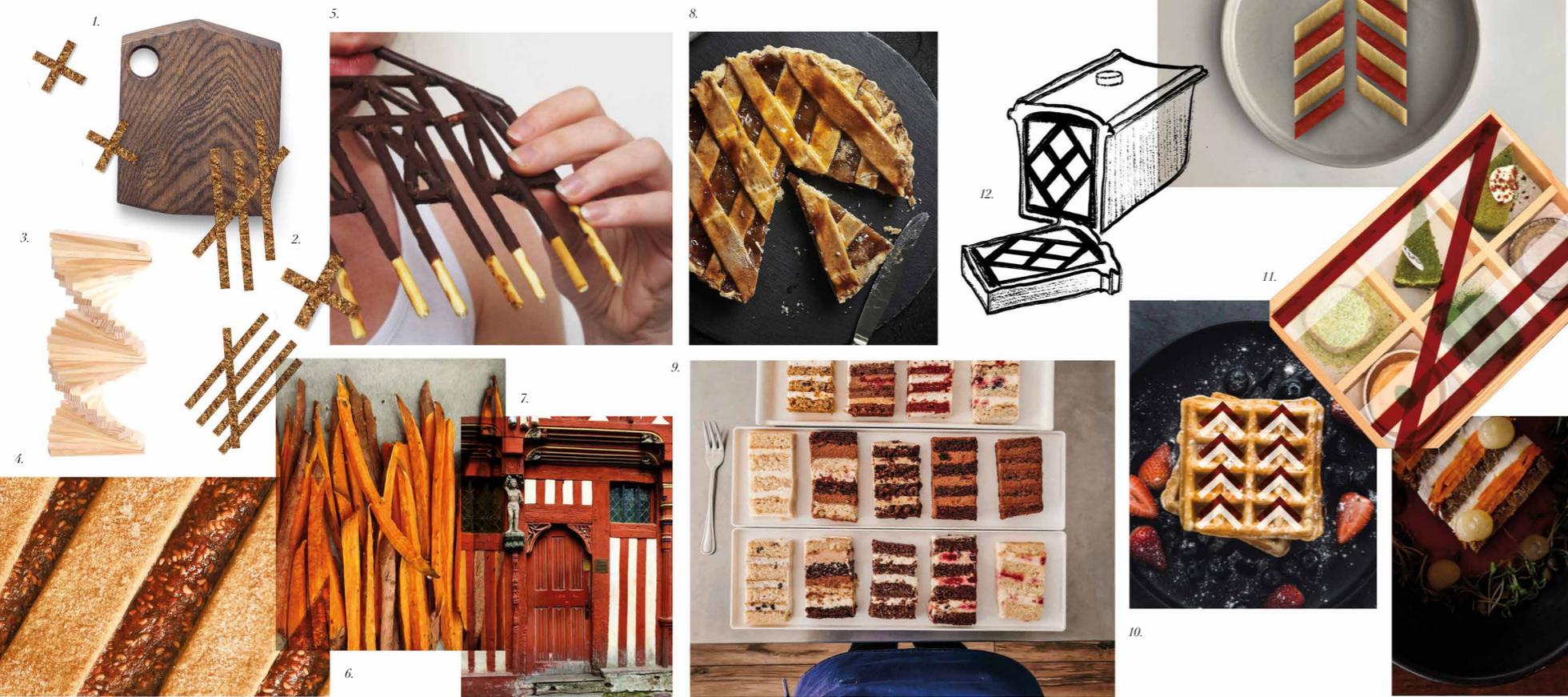


PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Mosaïque dans la salle de bain de l'ancienne Villa Odorico, crêperie Bretonne ©Virginie Brégeon / ©Steve Huntington - Unsplash

**DESTINATION RENNES
ET LES PORTES DE BRETAGNE**



Villes campagne
Graphiques pans de bois

Les pans de bois rythment les rues du vieux Rennes. Leurs grandes lignes verticales et obliques sont la marque d'un héritage médiéval flamboyant.

En cuisine, les formes en bâtonnets, superposées, croisées, découpées au couteau (dans des galettes ?) ou dessinées d'un trait de sauce rappellent cette esthétique historique. Le bois brut, vieilli, est aussi à rappeler, sur des planches à découper, des boîtes de présentation...

1. Planche apéritif - récupérer les chutes de constructions médiévales pour en faire des objets porteurs d'histoire ©Mockup graphics
2. Chips de sarrasin croquantes, comme des pans de bois à assembler, à reconstruire ©Virginie Brégeon
3. Tour spirale en ©Kapla
4. ©Taylor Heery - Unsplash
5. Pans de bois en mikado ©Sonia Verguet

6. Frites de patates douces et autres légumes ©Louis Hansel - Unsplash
7. Maison à pans de bois à Rennes ©Ian Kirkland - Unsplash
8. Tarte aux prunes comme une «pie», à décliner à l'infini ©Hugo Aitken - Unsplash
9. Forêt noire, fraiser, gâteau montés de génoise et de crème fouettée aux couleurs évocatrices ©Cristina Tiris - Perels
10. Gaufre et cuir de fruit ©Mae

Mu - Unsplash ©Virginie Brégeon
11. Bento en bois qui rappelle le cloisonnement des pans de bois, de quoi jouer avec les formes géométriques ! ©Xiyuan Du - Unsplash ©Virginie Brégeon
12. Pâté en croûte médiéval reprenant les motifs des pans de bois ©Virginie Brégeon
13. Biscuits graphiques ©Virginie Brégeon



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Pans de bois couleur sang de bœuf au détour des rues de Rennes ©Ian Kirkland / terrine comme un millefeuille de carottes, joues de bœuf, crème montée ©Louis Hansel

**DESTINATION RENNES
ET LES PORTES DE BRETAGNE**



Villes campagne
**Jardins des villes
et des champs**

Au cœur des villes, on admire les jardins cachés derrière les grandes villas parées de briques, les herbes poussant dans l'interstice des pavés, les jardins ouvriers apportant une respiration... Dans les campagnes se développe une agriculture vivrière et nourricière... En cuisine, on joue sur la couleur (marron/beige/noir et vert avec des touches de couleurs) et sur les formes (des blocs rappelant les pavés associés à de jeunes pousses et fines couches de verdure ; ou le foisonnement d'une prairie fleurie comme d'un jardin en permaculture).

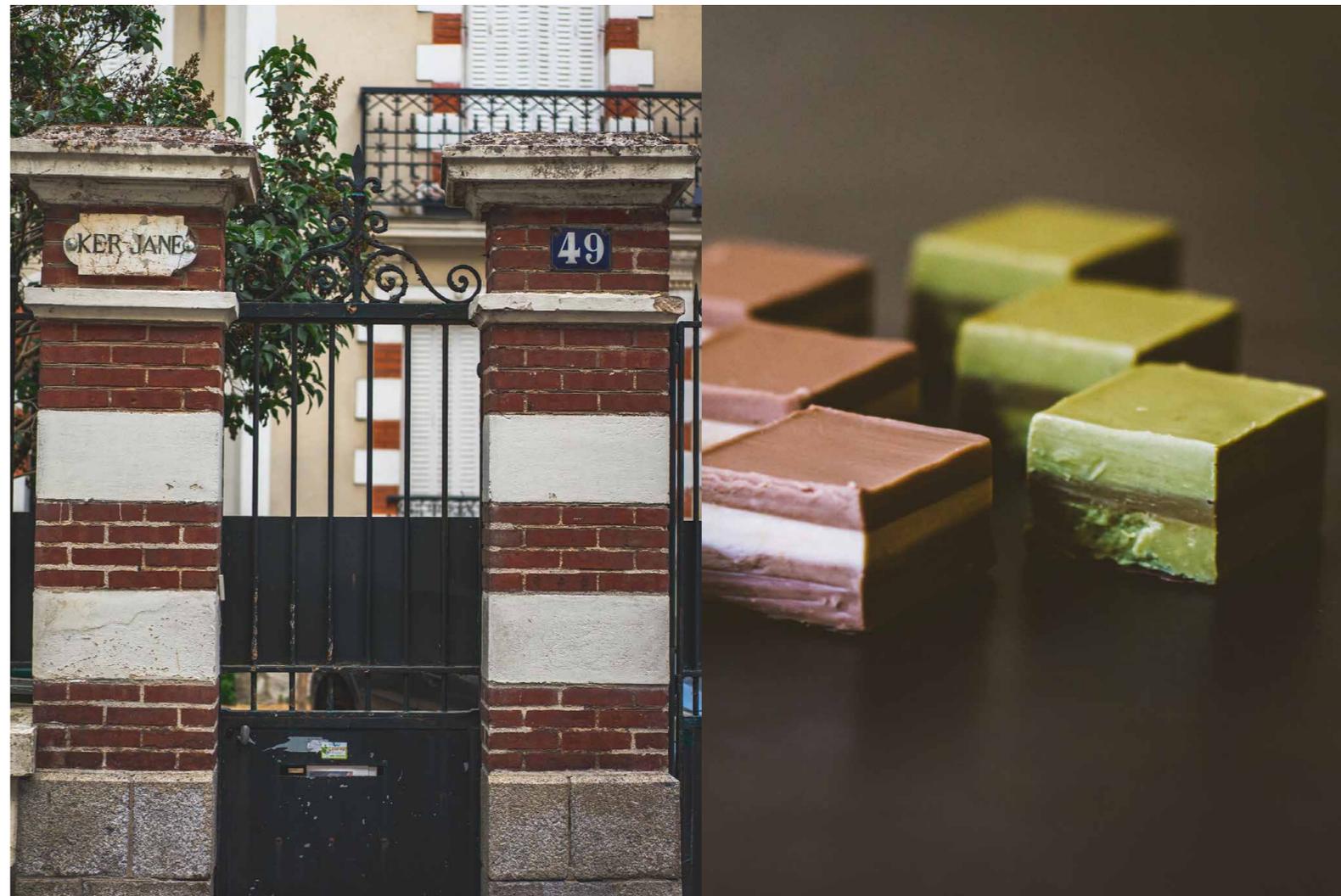
- 1. *Végétaux à déguster (?) comme un terrarium, une bulle de nature en ville* ©Connor Betts - Unsplash
- 2. ©John Son - Unsplash
- 3. *Pavés à dipper* ©Virginie Brégeon
- 4. *Prairie fleurie, semée en ville pour attirer les plantes mellifères ; serre fleurie pour dîners champêtres ?* ©Elodie Villalon

- 5. *David Ballew* - Unsplash
- 6. *Légumes arrosés de bouillon, assiette en forme de feuille de chou en barbotine* ©Agence Papillote
- 7. *Sous les pavés... l'herbe verte* ©Manas Nandurka - Unsplash
- 8. *Aubergines rôties comme des ribs de porc, parsemées d'herbes fraîches* ©Sean Stone - Unsplash
- 9. *Croûte à thé, un biscuit longue conservation qui se révèle au contact*

- de l'eau chaude
- ©Toa Hefiba - Unsplash
- 10. *Cageot de légumes cultivés dans un crumble de terre, outils de jardin comme des couverts* ©Agence Papillote
- 12. *Prechi Pulve* - Unsplash
- 13. *Galets de pain* ©Yuan Yuan Design Studio



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Au détour des rues de Rennes, des briques sombres qui rappellent le schiste rouge, à travers les barreaux, du feuillage ©Big Dodzy / Caramel et fudge au chocolat ou thé vert matcha, comme des briques assemblées, des couches de verdure ©Massimo Adami

**DESTINATION RENNES
ET LES PORTES DE BRETAGNE**



Accessibilité
Tourné, roulé, prêt à manger

La galette-saucisse est un passage obligé pour les gourmands de tous âges. Elle marque les événements festifs et se retrouve sur tous les marchés. Ce grand succès populaire vient de son accessibilité, de sa facilité de préparation et de consommation : grillée, roulée, dégustée ! «Galette-saucisse, je t'aime», l'hymne du stade rennais, et des soirées étudiantes. Un amour inconditionnel, auquel nous proposons d'ajouter un peu de piment. On s'inspire du geste pour d'autres recettes roulées (en makis, en kouign amann salé, des crêpes roulées, une pomme de terre frite en tortillon, etc.). On la déguste assaisonnée de produits locaux rappelant la circularité : oignons frits, en pickles ou en confit, pommé rennais compoté, etc.

1. Galette végétarienne, feuilles de chou-fleur rôties, carotte, chèvre frais, herbes de saison ©Virginie Brégeon
2. Galette anti-gaspi aux fanes de radis ou de carottes ? ©Eva Bronzoni - Pexels
3. Pancakes sucrés et salés emballés dans une boîte circulaire ©Ryan Kwok - Unsplash
4. Kouign Amann salé à la saucisse grillée, collage ©Virginie Brégeon

5. Convivialité des crêpes roulées, comme une serviette d'invité ©Fiona art - Pexels
6. Pomme de terre tourbillon, pour accompagner la cuisine de rue ©Suman Shrestha - Unsplash
7. Pommé en cours de préparation, pèle et chaudron, 20h de «ramaougerie»
8. Classique galette-saucisse du marché ©Destination Rennes
9. Galette pliée comme un tacos ©Fernando Andrade - Unsplash

10. Meringue enroulée autour de fraises de Plougastel ©Michele dot com - Unsplash
11. Makis de galette-saucisse, betterave, moutarde au miel ©Virginie Brégeon
12. Parailher, chandelier à cuillères traditionnel breton, détourné pour y présenter des galettes-saucisses ou autres bouchées, accompagnées de pommé ©Virginie Brégeon



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Tourbillon de couleurs, rappelant la marmite en cuivre accueillant jus et morceaux de pommes lors de la fabrication du pommé ©Fiona art - Pexels / Galette saucisse roulée, coupées et servies en rouleau comme des makis inspirées de Breizh Café ©Virginie Brégeon



*Galette-saucisse
je t'aime
J'en mangerais
à toutes les sauces...*

DESTINATION RENNES
ET LES PORTES DE BRETAGNE



Accessibilité
(Ne pas) en faire des tartines

Pain-beurre, un geste quotidien, un traceur de la cuisine bretonne. Le début d'un sandwich que l'on embarque avec soi dans le TGV ou en balade à vélo sur les bords du canal. Le beurre est magnifié, sculptural, parfumé, coloré, moulé (avec une marque à beurre traditionnelle ou imprimée en 3D), transformé à l'infini pour continuer d'en faire un produit à la fois simple, noble, qui à lui-seul donne le ton d'un repas. Fromages et pâtes de campagne sont traités de la même manière, marqués avant d'être tartinés. Et si l'on osait en faire tout un plat, tout un repas, sans en faire des tartines ?

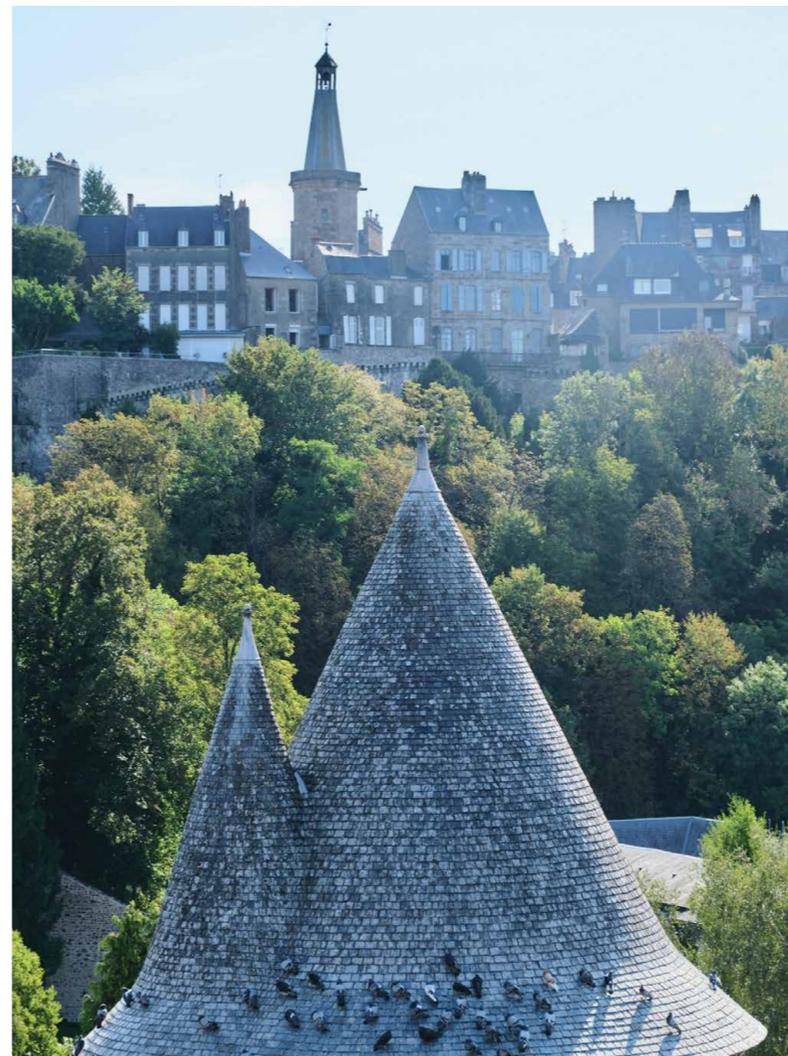
1. Club sandwich aux fraises, crème montée, praliné de crêpe dentelle ©Virginie Brégeon
2. Grilled cheese ou croque beurre fromage rustique ©Ilio Angharad - Unsplash
3. Beurres maniés ©Sincerely média - Unsplash
4. Beurres maniés et aromatisés, sucrés, salés ©Mathieu Levesque et Noah Witenoff

5. Comme un cabinet de curiosité ©Virginie Brégeon
6. Comme des pierres précieuses, Franco Antonio Giovannella @ Unsplash
7. Marquage du beurre, comme des cosmétiques, pour le corps et l'esprit ©Brittney Weng - Unsplash
8. Marque à beurre en bois de buis ©Virginie Brégeon
9. Marbrures sur tartines de beurres

- parfumés ©Montatip Lilitsanong
10. Le beurre des «pauvres», pomme traditionnel du pays gallo, aujourd'hui un met délicat ©Cécile Bracq Bothorel, Institut D., Territoires Comestibles
11. Pain perdu en sucré/salé ©Klara Avnesik - Unsplash
12. Cérémonie de mottes de beurres habillées, comme un grand banquet ©Virginie Brégeon



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Ignacio Fernandez Alvarez - Unsplash / Beurres maniés et aromatisés, sucrés, salés ©Mathieu Levesque et Noah Witenoff



Exercice de créativité !

Une méthode de créativité, testée et approuvée en ateliers

Lors des 9 ateliers sur les territoires des destinations touristiques de Bretagne, nous avons mis en pratique la méthode de créativité en design avec plus de 350 participants. Et le résultat est riche ! Des idées qui font rêver comme des idées d'une inspirante évidence ont germé.

À nous, à vous d'associer les bons ingrédients en croisant «produits locaux», «usages culinaires» et «inspirations du territoire» pour faire émerger de nouveaux projets. Ainsi, ils seront naturellement inspirés de nos spécialités locales et variétés endémiques, de nos traditions culinaires et de nos paysages et patrimoines bâtis.

Produits locaux

VÉGÉTAL

- Chou-fleur
- Patate
- Chou
- Marrons
- Sarrasin
- Melon petit-gris
- Pomme
- Radis

ANIMAL

- Coucou de Rennes
- Saucisse
- Vache Bretonne pie noir
- Cochon
- Poulet (de Janzé)
- Sardine
- Beurre
- Lait ribot

BOISSONS & CONDIMENTS

- Cidre
- Poiré
- Bière artisanale

Usages culinaires

- Galette-saucisse «robiquette»
- Sauce Béchamel
- Mayonnaise bretonne
- Casse rennais
- Frigousse
- Potée
- Poulet Paul Féval
- Soupe
- Pommé et ramaougeries
- Poulet rôti
- Street Food
- Apéro marché
- Cuisine du monde
- Marmite
- Parlementin
- Maingot rennais

Inspirations du territoire

- Marchés
- Graffiti
- Pavés
- Néon
- Canaux
- Granit
- Pans de bois
- Ligne TGV
- Cités ouvrières
- Donjon
- Tour signal
- Parlement
- Mabilay
- Gothique

Fiche idée culinaire

Nom du concept :

Inspirations sélectionnées

1. Produits locaux

2. Usages culinaires

3. Territoire

Concept

Décrivez votre idée en quelques mots : est-ce une recette, un produit, un contenant, un service, une expérience ? Qu'est-ce qui fait que ce produit ou service est unique, singulier, différent de ce qui existe déjà ?

Cible et usage

Décrivez les clients ou usagers potentiels de votre idée : qui, comment, à quelle(s) occasion(s) ? Quels sont leurs attentes, leurs besoins et leurs envies ?

Quelle dimension sociale et responsable ?

Ancrage territorial

En quoi cette idée serait-elle singulière au territoire ? Quels éléments identitaires sont mobilisés, quels produits locaux cuisinés, quelles coutumes locales revisitées, quels lieux emblématiques identifiés ?

Quel impact écologique, quelle circularité ?

Croquis de l'idée

Alors que certains s'expriment mieux avec des mots, d'autres préfèrent les images. Et quelle que soit la qualité du dessin, celui-ci permet de mettre en perspective les premières projections. À vos crayons !

Notes et croquis

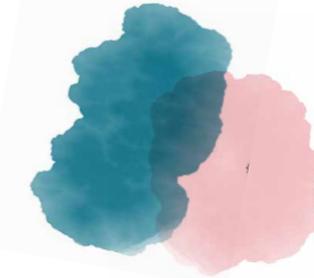
Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Explorer les
territoires comestibles
de Bretagne



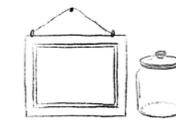
©Brina Blum - Unsplash

<
Les plages
sauvages



Les Couleurs

Le patrimoine
et les cultures
culinaires
p. 212



La fresque
p. 214



Les clés
de développement
p. 216

DESTINATION
QUIMPER
CORNOUAILLE

Quimper Cornouaille

«Sauvage et authentique, la Cornouaille vous ouvre ses grands espaces naturels, à la découverte de traditions populaires hautes en couleurs. bercée par la mer et la lumière, la Cornouaille prend des allures de petit paradis pour les artistes, les sportifs et tous les amateurs de beautés et de douces gourmandises.»

Tourisme Bretagne

COULEUR
LE ORANGE
CORAIL, ROSÉ

e b 8 b 7 d
R 2 3 5 V 1 3 9 B 1 2 5
C O M 5 5 J 4 4 N 4

Le orange corail c'est celui des langoustines, du coucher de soleil après une douce journée à la plage, des façades de maisons à pans de bois, des broderies *glazig* et du jaune soutenu des salopettes de marins.

* plus de couleurs de la Bretagne dans le code de la marque Bretagne : www.marque.bretagne.bzh

COULEUR
LE BLEU ORANGE

5 7 6 3 7 b
R 8 7 V 9 9 B 1 2 3
C 6 9 M 5 4 J 6 3 N 1 9

COULEUR
LE BLEU
TURQUOISE

0 b 8 0 9 7
R 1 1 V 1 2 8 B 1 5 1
C 8 2 M 3 0 J 3 1 N 1 1

Patrimoine
et cultures
culinaires

La cuisine de la destination Quimper Cornouaille est **une cuisine paysanne tournée vers la mer, et vers l'amère**. Elle est rythmée par la vie festive et culturelle (celle des festivals, des fêtes catholiques et païennes, de l'animation du port) et par les saisons. Les saveurs sont fortes et affirmées et rayonnent à travers la Bretagne grâce à leur mise en boîte (ou à l'envoi par colis postal des fameux *kouign amann* de Douarnenez !).

La tradition de la conserve marque le paysage culinaire. Les produits de marques locales, aussi savoureux qu'esthétiques, rivalisent de créativité. Et, comme tout est bon dans le poisson, les soupes et rillettes sont à la fête. Les œufs sont cuisinés en *haviorig*, prêts à tartiner et à griller. Une recette quasi oubliée qui mérite d'être valorisée. **C'est aussi une tradition paysanne, avec le pain doux, la tête de cochon (*chotenn*), la graisse salée** très appréciée. Les saveurs sont fortes et assumées, à l'image du tempérament des habitants : pommes amères, *lambig*, safran, whisky breton, bouquets sautés, cerises (amères aussi) de la Forêt Fouesnan etc. Et parfois sirupeuse pour finir en douceur : *kouigns* et pommeau.

Ici, on prend plaisir à pique-niquer au débotté, sur un coin de rocher, à l'ombre d'une voile ou au cul d'un fourgon.

référence : maison cidricole de Bretagne ; INAO

On y déguste du pâté (Hénaff, le pâté du mataf) sur un bout de main, des sardines à même la boîte, des légumes du jardin en pickles, de la saison dernière. C'est aussi le plaisir de profiter des trésors de l'océan dans leur environnement, ouvrir une huître sauvage après une sortie en longe-côte, déguster avec les doigts une demoiselle à la mayonnaise sur une terrasse du port, ou parfois cuite et fumée au goémon...

Au détour d'une promenade, on cueille perce-pierre et criste marine pour réveiller un repas. Les brasseries des ports sont des lieux de rencontre animés. On y mange le meilleur de la pêche, et on termine par un « café coiffé » (au *lambig*). Une cuisine plus contemporaine se développe, parfois végétarienne, parfois inspirée d'ailleurs, toujours consciente, apportée par une culture surf qui tend à se fondre dans le paysage.

Recettes traditionnelles

Dans son ouvrage Cuisine Traditionnelle de Bretagne publié en 1989, Simone Morand, musicienne, historienne et cuisinière, recense les recettes paysannes et bourgeoises. Certaines sont des sources d'inspiration :

Soupe douarneniste aux sardines : une douzaine de sardines non vidées, des pommes de terre, des oignons, du beurre (salé), et des croûtons frits (au beurre)... Une soupe de poisson dense et populaire, aux saveurs résolument bretonnes.

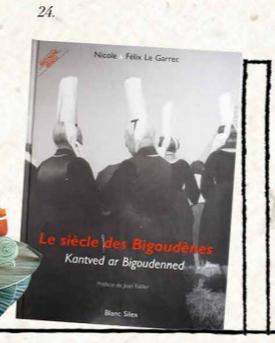
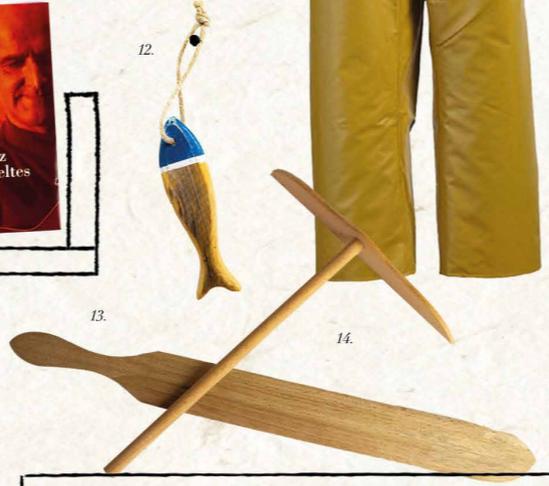
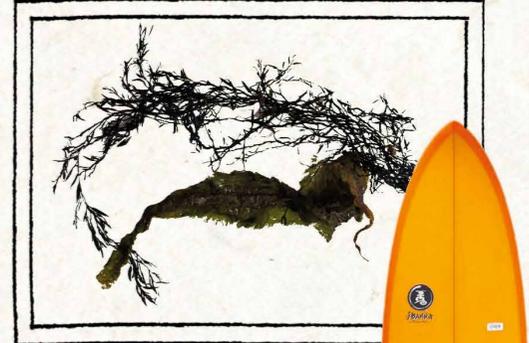
Potage de langoustines des maisons bourgeoises de Quimper : langoustines, moules, riz, muscadet, oignon, œuf et crème, cerfeuil... Une soupe mixée onctueuse qui révèle la douceur de la langoustine. Aujourd'hui, on se passerait de moules et le muscadet serait réduit afin de sublimer la subtilité de la demoiselle.

Chotenn bigoudène : faire dessaler la *chotenn* et la déposer dans un plat en terre, ajouter l'eau et l'ail, la porter au four du boulanger. C'est simple, et il paraît que c'est bon !

Produits de qualité, races locales et variétés endémiques

Conserves de maquereau, sardines à l'huile d'olive Chancerelle, filets de sardines pêchées à la bolinche Label Rouge : les ports de Douarnenez, Quimper, Concarneau sont connus pour leur tradition de conserverie. La boîte de conserve est inventée par Nicolas Appert (1749-1841), confiseur à Paris depuis 1784. Il met au point un nouveau procédé : l'appertisation. En 1824, Joseph Colin, confiseur nantais, applique ce procédé à la boîte en fer blanc. Se développent ensuite les conserveries en Bretagne. Une économie développée par les femmes, les hommes partant en mer pour les approvisionner. Le peuple de Penn Sardin a développé ainsi une indépendance, revendiquée lors des luttes ouvrières au début du XX^e siècle. La maison Chancerelle, fondée en 1853, est aujourd'hui la plus ancienne conserverie de sardines au monde.

Le cidre AOP de Cornouaille : à la fin du XIX^e siècle, de nombreux écrits attestent de la notoriété du cidre élaboré en Cornouaille, où se développent de nombreux petits vergers, notamment autour de Fouesnant. Le cidre AOP « Cornouaille » est la garantie d'un cidre bouché non pasteurisé, non gazéifié, 100% pur jus de pommes traditionnelles provenant de vergers situés dans l'aire géographique, et élaboré selon un savoir faire traditionnel. Seulement 7 transformateurs et 28 producteurs de pommes proposent du cidre AOP Cornouaille sur le territoire français, pour une production moyenne de 400 000 bouteilles par an¹. Tirée de pommes sauvages aigres, sa saveur est brute, amère, lui conférant une forte personnalité.

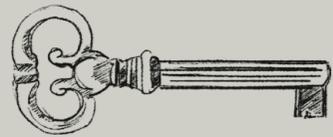


la fresque de
Quimper Cornouaille

Cette fresque est le fruit d'un travail collectif mené lors des ateliers de co-création. Chaque participant apporte des objets, ouvrages, photographies représentant une singularité du territoire.

Les objets sont présentés au groupe et, collectivement, les plus singuliers d'entre eux sont retenus afin de laisser le groupe raconter son histoire ; afin de réveiller les mémoires et de faire parler ces objets.

- 1. et 2. Les Bagad de Cornouaille
- 3. Les gras de Douarnenez, rendez-vous festif annuel
- 4. Des bouteilles à l'amère, tradition de la pomme à cidre
- 5. Casiers de pêche
- 6. Trésors récoltés sur la plage
- 7. Les lutes contre le projet de centrale nucléaire à Plogoff, décembre 1981
- 8. Héritage paysan : Le cheval d'orgueil, mémoires d'un Breton du pays bigouden, Pierre-Jakez Hélias
- 9. Culture celtique, héritage et rayonnement : Dan Ar Braz, enregistrement au Zénith
- 10. La marinière, vêtement de travail des marins, devenu objet de mode
- 11. Les tempêtes quasi mystiques
- 12. Les petits poissons de pêche côtière
- 13. et 14. Rozell et Spanell, ustensiles de cuisine que l'on retrouve dans les cuisines, pour faire la galette
- 15. Salopette de pêche à la couleur emblématique
- 16. Mathurin Méheut, peintre de Marine, au rayonnement régional et national
- 17. La coiffe et la dentelle traditionnelles
- 18. Les faïenceries de Quimper
- 19. et 20. Les cidres AOP de Cornouaille
- 21. Le pâté Hénaff, pâté du mataf
- 22. Les kouign, crêpes épaisses
- 23. Les petits bateaux de pêche traditionnels
- 24. Le siècle des Bigoudènes
- 25. Les criques paradisiaques en contre-bas
- 26. Le costume bigouden revisité sur les grands défilés
- 27. La demoiselle, langoustine du Guilvinec
- 28. L'éco-cup, emblématique des festivals estivaux
- 29. La conserve et son musée
- 30. Biscuiteries et lichoueries
- 31. Algues (toujours) comestibles
- 32. Contes populaires et légendes de Bretagne
- 33. Culture du surf, un vent de jeunesse



Les clés de développement

Parmi la fresque ci-dessus, quels liens se devinent derrière les objets identifiés et décrits lors des ateliers ?

Quelles grandes idées permettent de comprendre l'histoire de la destination et de la projeter dans les années à venir ?
Que peut-on retirer de cette fresque identitaire du territoire pour en faire un terreau d'inspiration culinaire ?

Voici quelques éléments d'analyse que l'ensemble des participants aux journées ADN vous proposent. Ces trois «clés» sont le socle de nos réflexions et pistes d'inspiration.
À votre tour, vous pouvez, naturellement, vous en inspirer.

1. Tradition créatrice

Ici, la création, l'innovation se fait dans le **respect des traditions** et dans la **conservation du patrimoine**, ce qui constitue l'ADN du territoire, dans l'objectif de le transmettre aux générations futures. Transmission du patrimoine naturel, induisant la préservation des ressources à l'image des **sardiniers** qui un temps ont refusé l'évolution des filets utilisés par les pêcheurs de la côte basque de peur d'épuiser la ressource en poissons.

Transmission du patrimoine culturel et des savoir-faire, de la langue et de la musique et des danses, de plus en plus reprises par les jeunes générations. «Ici, on se refuse à franciser les noms pour ne pas perdre le sens des choses». Une valorisation de la **toponymie** si typique de Bretagne, rappelant les caractéristiques géographiques (des îles, des roches, des courants, des spécificités agraires, etc.).

L'innovation se fonde sur les singularités du territoire : Les **conserveries**, emblématiques, d'abord dévolues aux produits du maraîchage puis à la **filière pêche**. Ces conserves sont d'abord utilisées par

Hénaff pour valoriser les débouchés de la filière agroalimentaire liée au maraîchage puis au porc breton. Aujourd'hui le pâté est envoyé en orbite (la NASA en raffole) !

La **broderie**, initialement réservée aux costumes des grandes occasions, est réinterprétée par des créateurs dont le plus connu est **Pascal Jaouen**, qui a porté cet art, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, au rang des incontournables de la haute couture. Une réinterprétation qui préserve les codes et techniques traditionnelles héritées d'une lignée de brodeurs. Les motifs de **dentelles** et de broderies sont déclinés dans d'autres créations artistiques et se voient maintenant opérés par des **imprimantes 3D** ou projetés en *mapping* sur les façades de bâtiments lors d'évènements.

De la même manière, la **marinière** star d'Armor Lux a été propulsée dans le monde de la haute couture, tout en conservant ses **codes ouvriers**. Les **faienceries** du territoire, bien que s'associant à de nombreux artistes reconnus, conservent également les codes ancestraux, tel le bol à oreilles qui se décline, au-delà des motifs traditionnels, en une myriade de propositions, dont des **bols à facettes**.

La tradition créatrice des temps de dur labeur et des festivités. Mariage du populaire et du luxe, qui se traduit dans les costumes et la broderie, notamment Glazig, de ce drap de laine bleu brodé de fils de coton doublés d'un fil de soie, et

dont l'intérieur, ce drap rouge, est symbole d'union et de mariage. Dans l'architecture religieuse, le massif de la pierre est contrecaréné par les dentelles de pierres des rosaces, des clochers et ornements. Des crêpes devenues Gavottes, les crêpes dentelles.

Les planches d'inspiration

- > DÉLICATE DENTELLE p. 218
- > KRAZ, FRAGILE ET CRAQUANTE p. 220
- > SURFER SUR LA CONSERVE p. 222

2. Audace et liberté de faire

L'audace, celle d'entreprendre. Elle a permis le développement de nombreux savoir-faire, artisanaux, artistiques et industriels, qui rayonnent bien au-delà de la Bretagne. Ils se sont inscrits dans l'imaginaire collectif comme les symboles de la Bretagne : le **pâté Hénaff**, la **broderie associée aux coiffes bigouden**, les **bols à oreilles des faienceries quimpéroises**, la **marinière Armor Lux** et le **ciré Guy Cotten**. Audace d'entreprendre pour mettre en œuvre les transitions : **Cool Roof**, le **Lowtechlab**, **bigouden makers**, etc.

L'audace des marins, des pêcheurs ou des plaisanciers dans un bassin de navigation qui présente des courants forts dans ce secteur, entre **l'Atlantique et la mer d'Iroise**, avec peu de fond. Ce sont la **chaussée de Sein** et le **passage du raz de Sein** gardés par les **phares** (de la Vieille, de l'île de Sein, de Tevenec ou encore d'Ar-Men, érigé sur un rocher quasi inaccessible). Les deux derniers sont respectivement surnommés le «phare maudit» et «l'enfer des enfers». Ces conditions particulières ont amené à la création de «ports d'attente» : Quéméré, Audierne, etc. afin de servir d'abri pour se protéger.

La mer est souvent agitée, «il y a des moutons», elle offre des **spots de surf majeurs**, comme dans le secteur de **la Torche**. Une dangerosité qui appelle à «des tas de légendes», dont celle des **sirènes**, ces femmes prêtresses qui conduisent les âmes. L'audace des aventures en mer, au loin, pour suivre les bancs de sardines le long du golfe de Gascogne, et bien au-delà...

L'audace créatrice, celle des peintres de **l'école de Pont-Aven**, celle de la broderie d'art... L'audace et l'autodétermination, celle d'un territoire composé d'une **mosaïque de «pays»** qui ont leur identité propre et qui défendent leurs singularités, à l'image des **plastrons** brodés.

Ici, on sait se mobiliser pour défendre ses intérêts et faire évoluer les

choses. Une audace qui rime avec engagement collectif : celui des **Penn Sardin lors des grèves du début du XXI^e siècle**, marqueur des luttes féministes en France. C'est l'engagement des marins pour faire évoluer les conditions sociales, ou l'action des **cidreries**, qui permettra d'ouvrir **l'AOP** au-delà du vin, à d'autres productions... des combats partis d'ici, aux répercussions parfois lointaines.

C'est l'engagement en faveur des marins, celui de **Jacques de Thézac**, pour éviter l'alcoolisme et contribuer à leur instruction et à l'ouverture culturelle. C'est aussi le bilinguisme, pour défendre un patrimoine qui tendait à se perdre. C'est encore les luttes de **Plogoff** contre le nucléaire et plus, récemment celle des **bonnets rouges...**

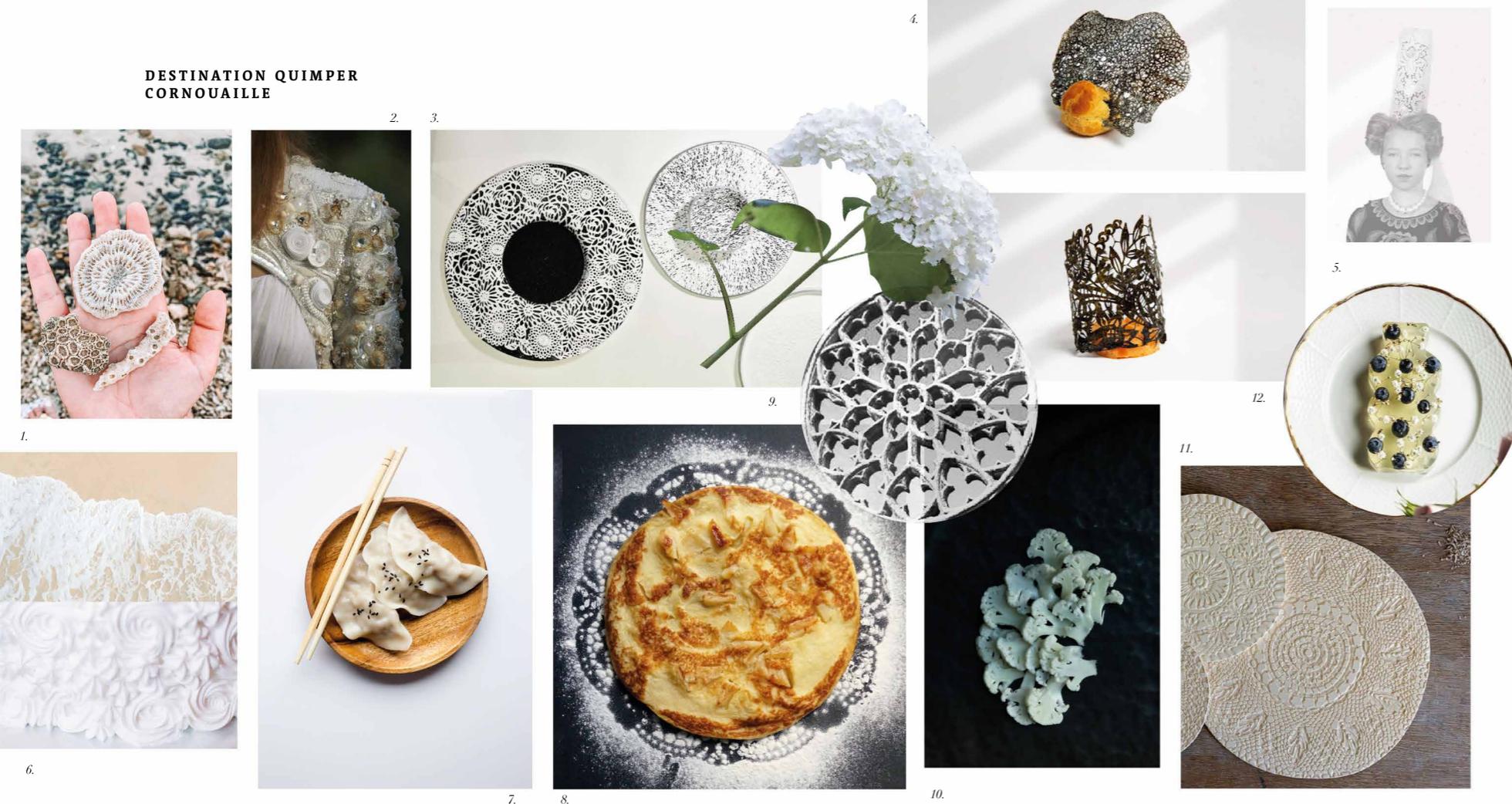
Les produits sont bruts et authentiques : certains sont populaires (cidre, crêpes, beurre salé, kouign amann, far breton, sardines, etc.), d'autres sont des symboles de la gastronomie (huitres, homards, langoustines ou demoiselles de Loctudy). Certains poissons jusqu'alors considérés comme des sous-produits sont érigés au rang de mets gastronomiques (les algues). Éléments populaires et luxueux que l'on retrouve dans les productions textiles, des traditionnels Guy Cotten et Armor Lux. Ces vêtements populaires, dont certains servaient d'habits de travail, sont devenus des pièces de mode à

part entière. La marinière a ainsi été réinventée par le couturier Jean Paul Gaultier, tandis que la broderie qui habille les coiffes (borledenn) des bigoudènes a été érigée au rang de la haute couture par Pascal Jaouen. Plus ancienne est l'histoire des toiles de Locronan qui, équipant les navires et chaloupes, connurent un destin fastueux en équipant les vaisseaux du roi de France et les caravelles de Christophe Colomb.

Les planches d'inspiration

- > TRÉSORS DES OCÉANS p. 224
- > PRODIGIEUSES BRODERIES p. 226
- > CULINAIRE MARINIÈRE p. 228

DESTINATION QUIMPER
CORNOUAILLE



Tradition créatrice
Délicate dentelle

La haute coiffe bigoudène, parée de dentelle, fait son apparition en 1675, suite à la répression des mouvements bigoudens anti-fiscaux et anti-nobiliaires. Elle est à la fois le symbole d'une délicatesse et d'une lutte historique pour la préservation d'une identité locale. En cuisine, ce sont des jeux graphiques (impressions, pochoirs, gravure), des découpes et taillages (les algues, le chou-fleur), de délicates inclusions (une gelée florale), et d'élégantes volutes (la crème fouettée).

- 1. Dentelle naturelle sculptée par les herminelles ©Esragesyor -Pezels
- 2. Veste couverte de dentelle et coquillages, comme sortie des eaux ©Pascal Jaouen
- 3. Vaisselle et dentelles ©Cléa Malbezin, Demoiselles d'Anjou
- 4 et 5. Dentelles d'algues séchées, chou et biscuit breton, projet du Food Design Lab de l'École de Design de Nantes Atlantique ©Inass Aloumami, Ramy Baaklani, Enzo Mastroianni,
- 6. Crème fouettée et glaçage comme de l'écume ©Pedro Farto -Unsplash, Alyssa Hurley -Unsplash
- 7. L'élégance des gyosas blanc, fourrés de chou-fleur ou de homard ©Charles Deluvio -Unsplash
- 8. Kouign aux pommes et dentelle de mamig ©Marie-Reine Le Grand, Territoires Comestibles
- 9. Rosace, ruine de la chapelle de Languidou à Plovan
- 10. Dentelle de chou-fleur, workshop photographie avec Franck Hamel à l'Institut Supérieur de Design de Saint-Malo ©Clotilde Martin, Territoires Comestibles
- 11. Dentelle imprégnée dans la terre, planches circulaires ©Moana Céramiques
- 12. Dessert en délicate gelée florale ©Sunsteonde -Pezels



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Kouign aux pommes et dentelle de Mamig ©Marie-Reine Le Grand, Territoires Comestibles / Veste couverte de dentelle et coquillages, comme sortie des eaux ©Pascal Jaouen

**DESTINATION QUIMPER
CORNOUAILLE**



Tradition créatrice
Kraz, fragile et craquante

La crêpe dentelle est née à Quimper, le geste en «8», délicat et assuré, en permet le pliage avant séchage. Sa légèreté et son croquant sont à l'image du territoire, permettant d'incorporer la sensation du sable sous les pieds, de la végétation des plages sauvages. En cuisine, ce sont des plaques de crêpe découvrant une préparation onctueuse (contrastes et textures), de fragiles millefeuilles, de gourmandes roses des sables au caramel au beurre salé, des paillettes détonnantes... et ce son si emblématique du «craquant» et du «croustillant», intérieur et partagé.

- 1. «Tuile de pain»
©Regis Ferey, Ferrandi Rennes
- 2. Volutes croisées
©James Orr - Unsplash
- 3. Glaces plongées dans des miettes de crêpe dentelle
©Jennifer Pallian - Unsplash
- 4. La crêpe comme un contenant à craquer et tremper
©Sullyse Aguilhon, Food Design Lab, l'École de design Nantes Atlantique
- 5. Feuilles de chocolat, caramel beurre salé et éclats de crêpe dentelle

- ©Heather Schrock - Unsplash
- 6. Crackers de crêpe, rillettes de poisson
©Melissa Walker - Unsplash
- 7. Détail de coquillage, inspirant un montage pâtisier
©Giulia May - Unsplash
- 8. Mille-feuille de crêpes
©Maria Borisenko - Unsplash
- 9. Cuire d'épaisses crêpes (kouign) sur la plage, les pieds dans le sable
©Tarynn Elliott - Perels
- 10. Boules de sables croustillantes,

- praliné crêpe dentelle
©Roman Odinstov - Unsplash
- 11. Rose des sables en crêpe dentelle
©Virginie Brégeon
- 12. «Langoustine crispy», petits pois & framboises, laezh Gwell et huile de menthe poirée
©Lionel Hénaff, Allium
- 13. Bouquets à la poêle, croustillants
©Lionel Hénaff, Allium
- 14. ©Dominik Scythe - Unsplash

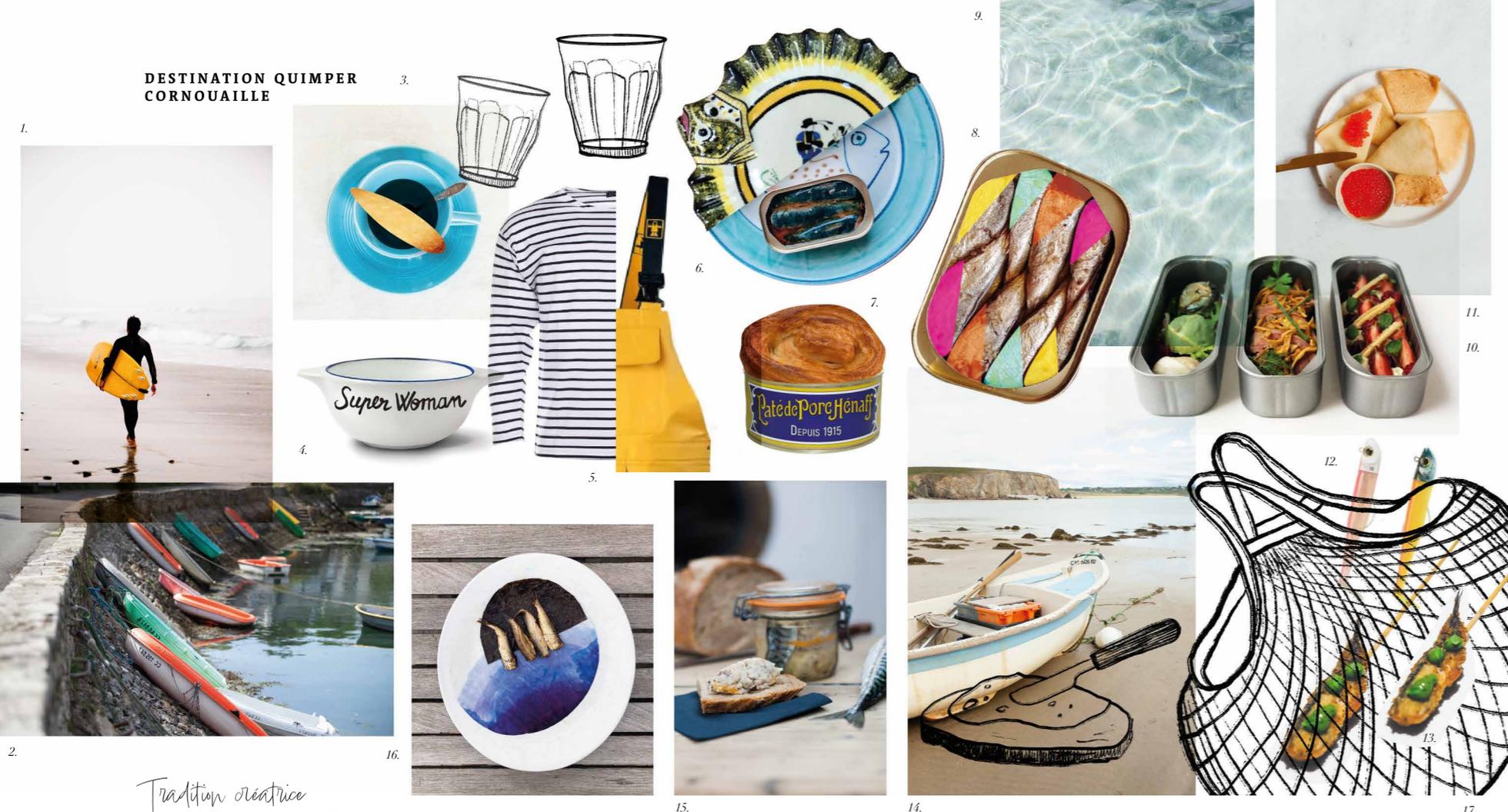


PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Complète Kraz revisitée @Nomades Studio pour Nicolas Conraux - La Butte (Plouider) / Dentelle naturelle ©Rachel Claire - Perels

DESTINATION QUIMPER
CORNOUAILLE



Tradition créatrice
Surfer sur la conserve

La conserve est un élément fort de l'économie locale, et de l'identité du territoire. C'est à la fois un produit, une technique, et un état d'esprit : sélectionner le meilleur et le conserver pour des années, en faire des «millésimes». Quand elle croise la culture «surf», cela donne une cuisine pratique, ludique et colorée. Des petits poissons disposés comme des tableaux, des biscuits colorés qui flottent sur les boissons chaudes, des plats gastronomiques ou des tapas dressés dans les conserves, des fritures délicates alignées comme dans les boîtes, des objets symboliques de ce mode de vie simple et connecté aux éléments, qui demande parfois de se dépasser (*Super Woman*, les bigoudènes d'hier, les surfeuses d'aujourd'hui).

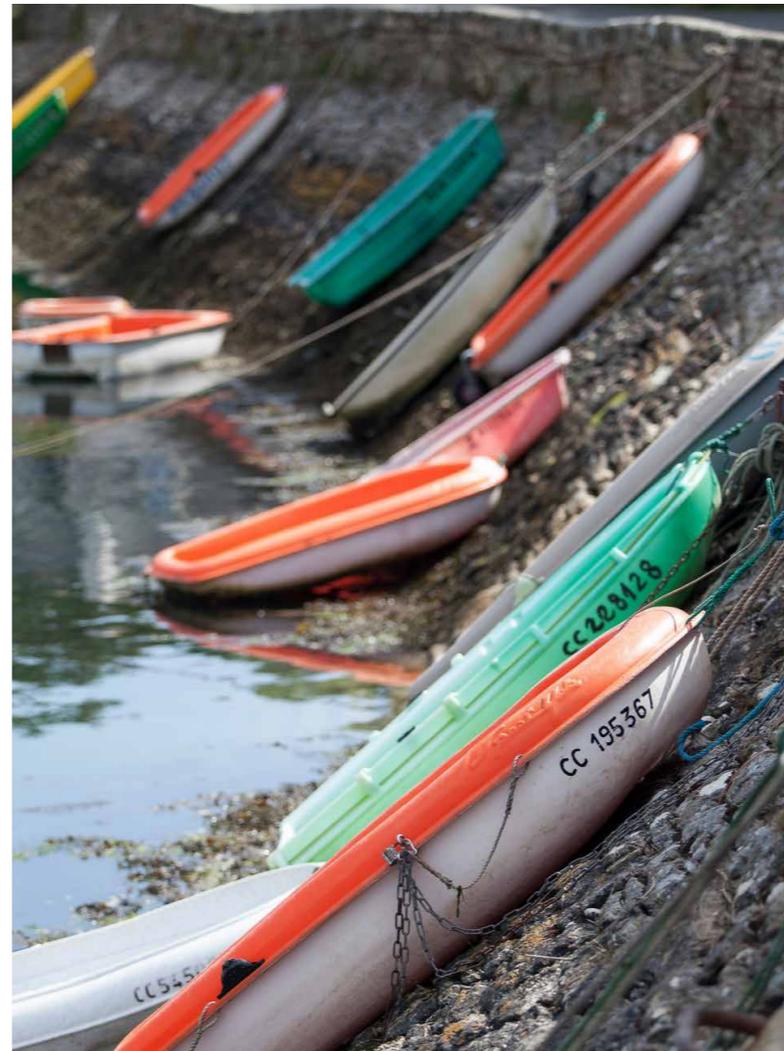
1. ©Blake Hunter -Unsplash
2. Annettes au port ©Stéphane Cévoz
3. Un biscuit comme un poisson ou un surf sur une boisson chaude ©Debby Hudson -Unsplash ©Virginie Brégeon
4. Bol à oreille contemporain ©Pied de Poule
5. Marinière ©Armor Lux et Salopette de pêche ©Guy Cotten
6. Manger une boîte de sardine dans une assiette traditionnelle ou contemporaine ©Henriot ©Murielle Hunt -Unsplash

7. Kouign amann au pâté Hénaff ©Virginie Brégeon
8. Spratz et pickles colorés ©Virginie Brégeon
9. ©Marissa Rodriguez -Unsplash
10. Tout un repas dans une conserve, Nantes en boîtes en collaboration avec Alain Ruffault, salon Serbotel 2015 ©Agence Papillote
11. (Œufs de poisson à tartiner ©Polina Tankilevitch -Pexels
12. Leurres ©Décathlon

13. Petits poissons frits, crème de petit pois sur un bâton, c'est ludique ©Wine Dharma
14. ©Elena Popova -Unsplash
15. Rillettes de sardine maison à tartiner sur le pont d'un bateau, Cuisine Corsaire École ©Elsa Roussillat
16. Spratz, nori et feuille de riz infusée ©Lucie Bolzec et Virginie Brégeon
17. Filet à provisions pour un pique-nique le pied marin ©Virginie brégeon



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Annettes au port ©Stéphane Cévoz / Tartare d'algues et chips de sarrasin ©Virginie Brégeon





Audace et liberté de faire
Trésors des océans

Audace et liberté de faire, c'est une façon d'enchanter les assiettes avec les merveilles des océans. C'est aussi transformer une matière première non valorisée en petit trésor culinaire : le pâté Hénaff, et ici l'haviorig, le tartare d'algues plus contemporain, ou au jardin des petits pois frais accompagnés de légères sommités de fenouil, entre terre et mer.

Ce sont les œufs de demoiselles, les langoustines, que l'on cuisine pour les valoriser, les huîtres Belon au goût de noisette, les trésors ramassés sur la plage, les plus belles espèces pêchées exposées et admirées... La terre et la mer comme des cabinets de curiosités naturels.

- 1. Caviar ou tartare d'algues ?
workshop photographie avec Franck Hamel ©Odile Mear, Territoires Comestibles
- 2. Étiquette de naturaliste, pour repenser un menu et raconter la biodiversité ©Virginie Brégeon
- 3. Citron caviar ©the miscellanista - Unsplash
- 4. Homard breton à la Beauchesne ©Cephalon Pereton, Virginie Brégeon
- 5. Demoiselles ou langoustines dégustées à la main, avec une mayonnaise maison, sur le port ©Virginie Brégeon
- 6. Trésors d'enfance ©Unsplash
- 7. Huître Belon, la perle de la baie et l'algue comme un écrivain ©Anthony Trivel - Pexels, dégustées après une sortie en plongée, collage ©Virginie Brégeon
- 8. Caviar en apesanteur ©Jer Chung - Pexels
- 9. Œufs de langoustine, la demoiselle ©Blackshieshoot - Unsplash
- 10. Trésors des fonds marins ©Francisco Jesus
- 11. Aneth, petit pois et risotto comme un paysage marin ©Hizz - Unsplash
- 12. Langoustine rôtie ©Wouter Meejering - Unsplash



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Trésors de la mer et du jardin, le Petit Hôtel du Grand Large, Portivy ©Hervé Bourdon, Virginie Brégeon / Cabinet de curiosités ©Rachel Claire - Pexels

DESTINATION QUIMPER
CORNOUAILLE



Audace et liberté de faire
Prodigieuses broderies

La broderie fait son apparition au XIX^e siècle en Bretagne. En pays Glazik, les hommes sont habillés de bleu, les broderies sont jaune doré (d'où le nom du pays, «glaz»). Les couleurs chatoyantes associées aux traditionnelles formes en volutes apparaissent ensuite dans les années 1920. Cette broderie glazig est préservée et revisitée par le créateur Pascal Jaouen, jusque sur les tapis des plus grands défilés de haute couture.
En cuisine, c'est une source d'inspiration extraordinaire ! De la pâtisserie haute couture, des desserts dressés au millimètre, des plats en rosace, des éléments floraux, des feuilletages naturels, et des assiettes pour la mise en scène !

- 1. Fruits, noir sur une île flottante, comme un rêve ©Connie Perez
- 2. Kouign amann comme une broderie bretonne ©Virginie Brégeon
- 3. Biscuits aux couleurs de l'été, comme des motifs ©Brooke Lark
- 4. ©Unsplash
- 5. et 6. Feuilleté caramel au beurre salé, pommé, fleurs comestibles, assiette sortie du placard de ma grand-mère ©Virginie Brégeon
- 7. Fleurs et herbes comme une broderie ©Evie -Unsplash
- 8. Broderie glazig ©Pascal Jaouen
- 9. Meringues aux fruits rouges ©Sheri Silver -Unsplash
- 10. Couronne brodée ©Aaron Blanco -Unsplash
- 11. Bobines de fils de broderie ©Bozin Karavanhovan
- 12. Broderie, élève de Nantes ©École de broderie Pascal Jaouen

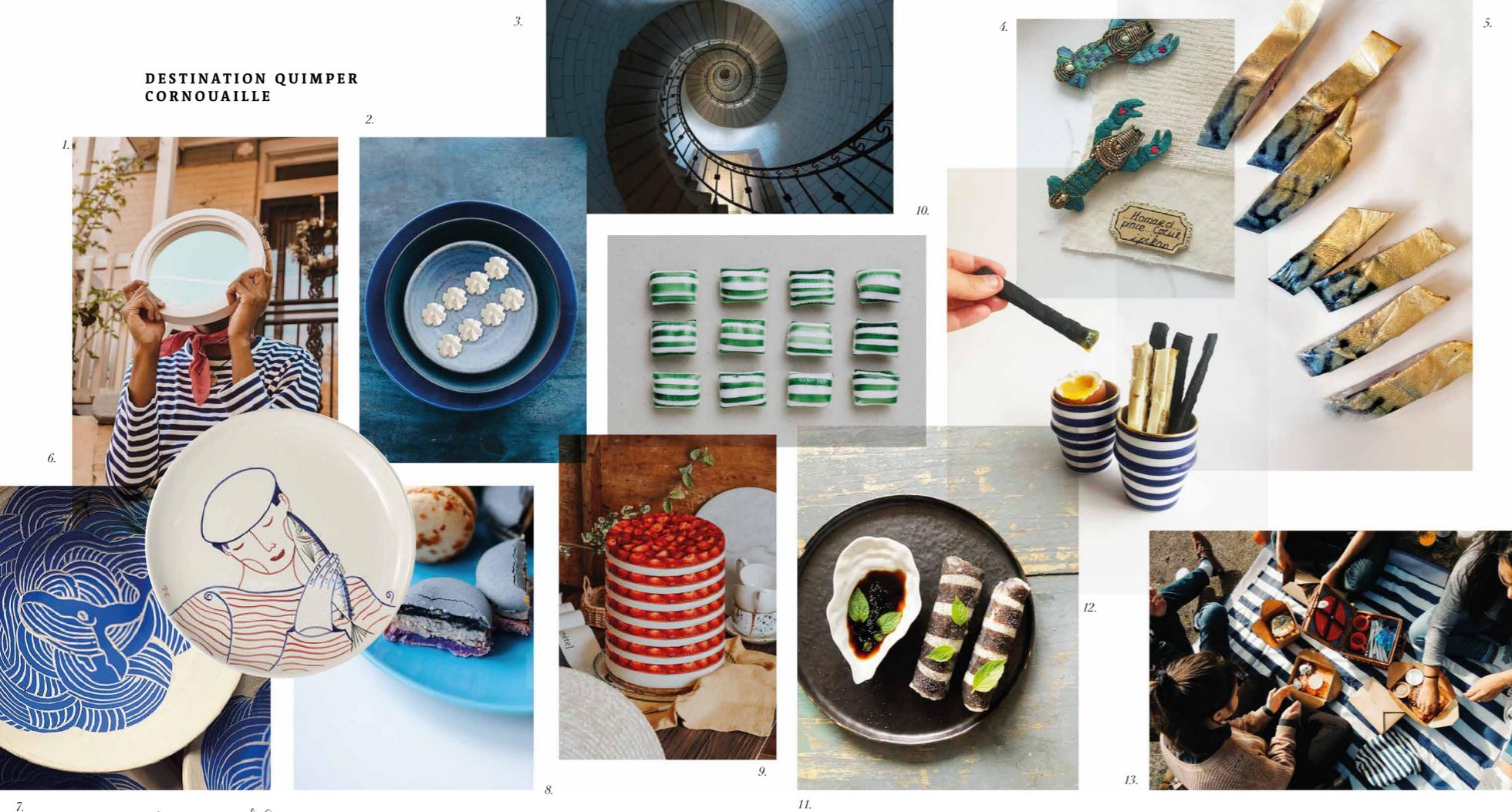


PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Dessert feuilleté caramel au beurre salé, pommé, fleurs comestibles, gwell ©Virginie Brégeon / broderie glazig ©École de broderie Jaouen

**DESTINATION QUIMPER
CORNOUAILLE**



Audace et liberté de faire
Culinaire marinière

Décrite dans le décret du 27 mars 1858, la marinière, nouvelle tenue de la Marine française, est «le tricot bleu de service courant» que les matelots et quartiers-maîtres enfilent sous leur vareuse. Aujourd'hui, c'est un vêtement qui a conquis la garde-robe de tous et au-delà des frontières.

En cuisine, on joue avec les rayures et les contrastes : couches en pâtisserie, jeux de transparence, avec des rouleaux de printemps aux algues par exemple, ou graphiques, avec des berlingots de plantes aromatiques... C'est aussi un élément décoratif prisé, pour les assiettes, pour un pique-nique sur la plage, ou pour des tenues d'équipe, agrémentées d'un charmant homard brodé.

- 1. Marinière et hublot comme une assiette ou un plateau ©Kenzie Kraft - Unsplash
- 2. Bandes comestibles blanches dans assiette bleue ©Khole Arledge, Virginie Brégeon
- 3. Bleu opaline, marches du phare ©Stéphane Cévoz
- 4. Broderie marine pour pimper une marinière et inspirer un plat ©Virginie Brégeon

- 5. Bandes de maquereau fumé ©Virginie Brégeon
- 6. Le pêcheur au maquereau, assiette plate 17cm ©Henriot, Quimper
- 7. Les rayures font des vagues ©Clara Holt «ceramics»
- 8. Macaron ©Daka -Pexels
- 9. Fraisier revisité, monté en marinière ©Julia Peretiathko - Unsplash

- 10. Berlingots rayés ©Karolina Grabkowska - Unsplash
- 11. Rouleaux de printemps marinière de nori ©Virginie Brégeon
- 12. Œuf et mouillettes noires et blanches dans coquetier ©Virginie Brégeon
- 13. Pique-nique sur marinière ©Samantha Fernandes - Unsplash



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



©Stéphane Cévoz / ©Daka -Pexels



Exercice de créativité !

Une méthode de créativité, testée et approuvée en ateliers

Lors des 9 ateliers sur les territoires des destinations touristiques de Bretagne, nous avons mis en pratique la méthode de créativité en design avec plus de 350 participants. Et le résultat est riche ! Des idées qui font rêver comme des idées d'une inspirante évidence ont germé.

À nous, à vous d'associer les bons ingrédients en croisant «produits locaux», «usages culinaires» et «inspirations du territoire» pour faire émerger de nouveaux projets. Ainsi, ils seront naturellement inspirés de nos spécialités locales et variétés endémiques, de nos traditions culinaires et de nos paysages et patrimoines bâtis.

Produits locaux

VÉGÉTAL

- Criste marine
- Algues
- Cerise de la Forêt-Fouesnan
- Pommes

ANIMAL

- Pâté Hénaff
- Sardine
- Huître Belon
- Soupe de poissons
- Graisse salée
- Ragoût de homard
- Pain doux
- Le bouquet
- Haviorig

BOISSONS & CONDIMENTS

- Cidre amer AOP
- Pommeau
- Lambig
- Kari Gosse
- Eddu, whisky breton

PAINS ET GÂTEAUX

- Kouign amann
- Crêpe dentelle

Usages culinaires

- Choten (tête de cochon)
- Bilig Krampouz
- Ragoût
- Café-coiffé
- Cuisson au goémon sec
- Safran et piment
- Conservation
- Pâté
- Amertume
- Œufs précieux
- Pain, beurre, sucre
- Distillation

Inspirations du territoire

- Chaumières
- Maisons en pierres debout
- Conserveries
- Faïenceries
- Artisanat d'art
- Filets bleus
- École de Pont-Aven
- Le Narcisse des Glénan
- Plantes halieutiques : perce-pierre et criste marine
- Bouillon du raz de Sein
- Fanfares
- Luttés ouvrières
- Chemins creux du cap Sizun
- Plastrons
- Femmes fortes
- Religion catholique

Fiche idée culinaire

Nom du concept :

Inspirations sélectionnées

1. Produits locaux

2. Usages culinaires

3. Territoire

Concept

Décrivez votre idée en quelques mots : est-ce une recette, un produit, un contenant, un service, une expérience ? Qu'est-ce qui fait que ce produit ou service est unique, singulier, différent de ce qui existe déjà ?

Cible et usage

Décrivez les clients ou usagers potentiels de votre idée : qui, comment, à quelle(s) occasion(s) ? Quels sont leurs attentes, leurs besoins et leurs envies ?

Quelle dimension sociale et responsable ?

Ancrage territorial

En quoi cette idée serait-elle singulière au territoire ? Quels éléments identitaires sont mobilisés, quels produits locaux cuisinés, quelles coutumes locales revisitées, quels lieux emblématiques identifiés ?

Quel impact écologique, quelle circularité ?

Croquis de l'idée

Alors que certains s'expriment mieux avec des mots, d'autres préfèrent les images. Et quelle que soit la qualité du dessin, celui-ci permet de mettre en perspective les premières projections. À vos crayons !

Notes et croquis

Explorer les
territoires comestibles
de Bretagne



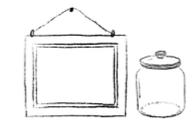
© Yannick Le Gall

Les îles
du golfe

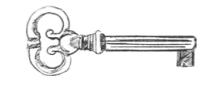


Les Couleurs

Le patrimoine
et les cultures
culinaires
p. 236



La fresque
p. 238



Les clés
de développement
p. 240

DESTINATION
BRETAGNE SUD
GOLFE DU MORBIHAN

Bretagne Sud, golfe du Morbihan

Savouer la douce
ambiance des îles du golfe,
percer les secrets des
mégalithes et des maisons
à pans de bois, vivre les
émotions de la course au
large, pique-niquer à Groix
sur le pont d'un voilier
traditionnel, arpenter
les rives du Blavet et du
Scorff...

COULEUR
**LE BLEU DU CIEL
ET DE LA MER**

#6E9EC8
R110V158B200
C55M20J0N15

Le bleu du ciel et de la mer de cette destination
balnéaire, qui se voile de brume au gré du temps.

Le jaune doux et lumineux, entre la teinte des
plages de sable et des dunes et celle des champs
de céréales et du foin.

Les différentes nuances de gris du granit, la roche
dominante des sites mégalithiques.

* plus de couleurs de la Bretagne dans le code de la marque
Bretagne : www.marque.bretagne.bzh



COULEUR
LE GRIS GRANIT

#8D8E8E
R141V142B142
C45M35J35N15

COULEUR
LE JAUNE SABLE

#F1C578
R241V197B120
C6M25J60N0

©Agence Papillote
©Marc Schaffner

Patrimoine
et cultures
culinaires

La cuisine de la destination Bretagne Sud golfe
du Morbihan est **une cuisine à la confluence
des cultures, véritable laboratoire d'innovation
culinaire**. On y pêche à pied (palourdes, coques,
pouces-pieds), à la turlutte (margate, la seiche),
au haveneau (crevettes, bouquets). Les algues
sont appréciées (salicorne, dulce, wakamé, etc.),
composantes d'une recette de tomme, en tartare
à l'apéritif, etc. Avec les produits de la pêche,
un mélange d'épices aux vertus médicinales
très apprécié, signe d'une cuisine élégante du
territoire : le Kari Gosse. En Bretagne Sud, **on
déguste des choses simples** (la fouace de Meucon,
le gochtiale), **autant que des produits de luxe
bruts et accessibles** (les huîtres), **on y mange
simple** (pique-nique, apéro retour de pêche),
**mais toujours avec une exigence sur la qualité
des produits consommés** (méthode *ikejime* pour
conserver la pureté de la chair du poisson, recettes
premium des conserveries locales, huile de homard
de Groix & Nature, etc.). Si bien que c'est l'idée d'un
conservatoire «du meilleur de...».C'est aussi **le pays
des lichouseries**, avec les niniches et le caramel au
beurre salé et à la crème (salidou).
Les restaurants s'inspirent des produits de la mer ;
on déguste des huîtres plates et creuses ou des
poissons grillés dans des cabanes, les pieds dans
l'eau (comme à la Cabane des poissons rouges),

les inspirations japonaises s'associent aux produits
bretons pour magnifier la qualité de leur chair
(comme chez Nabuki), une « cuisine-caravane au
garde-manger bioocal » (*le fooding*).
**L'esprit de curiosité, l'envie de découverte
culinaire poussent à toujours plus de créativité
et de surprises** culinaires tant dans les ingrédients
(gomasio breton, agastache, Kari Gosse, pak-choï,
nuoc mam fait maison, huile de coriandre) que dans
les techniques (cuit au Krampouz, « chalumage »,
tataki, risotto), dans les cantines d'auteurs comme
dans les restaurants gastronomiques de Vannes et
du golfe (Le Roscanvec, la Tête en l'air, Le Sous-sol,
etc.).

Recettes et pratiques traditionnelles

*Dans son ouvrage Cuisine Traditionnelle de Bretagne
publié en 1989, Simone Morand, musicienne,
historienne et cuisinière, recense les recettes paysannes
et bourgeoises. Certaines sont des sources d'inspiration :*

Galettes vannetaises : sucre en poudre, blancs
d'œufs, fécule de pomme de terre, beurre, raisin
de corniche. Batte les blancs en neige et mélanger
le tout. Enfourner en petits tas. Cuire quelques
minutes. Se conserve dans une boîte en fer.
Congre à la mode de Belle-Île : nous mettons cette
recette traditionnelle en avant, car c'est une façon
de se rappeler que tous les poissons sont savoureux
lorsqu'ils sont bien préparés. Trancher le congre
en tronçons. Faire cuire les pommes de terre à
l'eau dans une casserole, poser le plat en guise
de couvercle, y disposer le poisson, assaisonner.
Lorsque les pommes de terre sont cuites, le poisson
l'est aussi. Beurrer largement avant de servir.
Huîtres gratinées : pocher les huîtres, les remettre
en coquille, verser un mélange de beurre fondu et
de chapelure sur les huîtres, passer 5 min. au four.
Assaisonner de persil et de citron selon votre goût.

Produits alimentaires de qualité, races locales et variétés endémiques

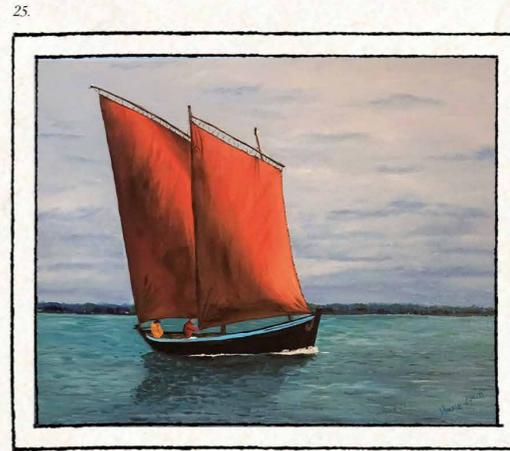
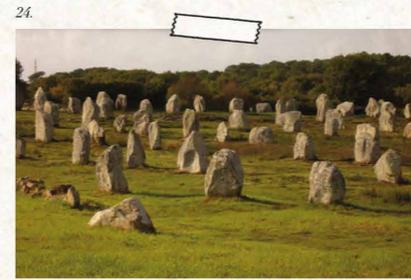
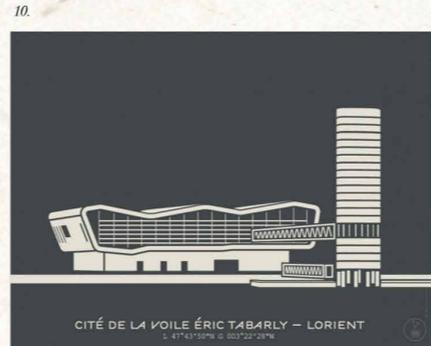
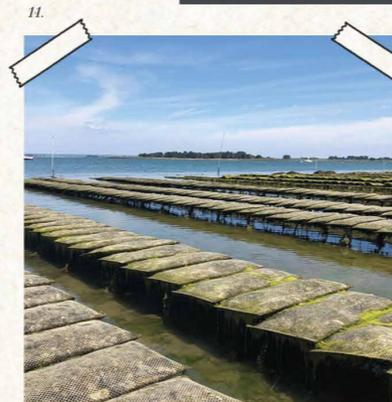
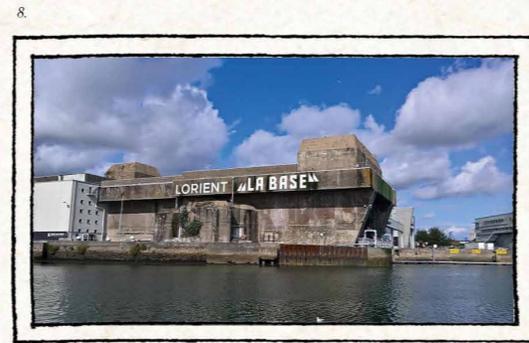
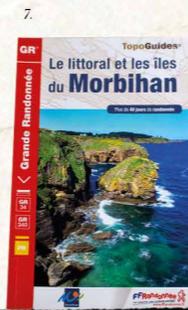
Cidre royal Guillevic, Label Rouge : cidre de couleur
jaune pâle aux reflets verts, il peut se servir dans
des coupes, à l'image du champagne. Le Guillevic
est fabriqué exclusivement à partir des pommes
de même variété. Il connaît une fermentation
naturelle. C'est un savoir-faire retrouvé au début des
années 1980 et relancé par des producteurs et des
transformateurs.

Chèvre des Fossés, race locale : une race du
Grand-Ouest, adaptée aux ressources et au climat
local. Rustique, elle est parfaitement adaptée au
climat océanique doux et humide.

Le Kari Gosse : mélange de gingembre, curcuma,
girofle, piment, cannelle, poivre, coriandre, cumin,
cardamome, fenugrec, etc. Créé au XIXe siècle, à
Lorient, par un pharmacien – qui s'installa à Auray
en 1943 – inspiré par les voyages aux Indes.

La fouace de Meucon : pain de ménage sucré à la
mie relativement compacte. Ce gâteau du pauvre
appartient à la famille des « échaudés », mais il est
unique dans sa forme : un fond comme une écuelle
et le rebord torsadé comme une corde. La tradition
veut que les lépreux et cacous de Meucon aient
obtenu du duc de Bretagne François I^{er} (1442-1450),
résidant à Vannes, le droit de fabriquer ce gâteau à
condition de rendre son origine bien identifiable par
son aspect. Au XIXe, c'est une dizaine de fouaciers
qui opéraient dans la commune et qui vendaient
leur production sur le marché de toutes les villes
voisines. (Réf. Ouest-France 2019)
Une préparation qui peut jouer les associations
sucrées ou salées, s'imaginer en format à partager ou
individuel, et pourquoi pas, devenir un thème pour
un restaurant de cuisine de rue, ou *food truck* ?

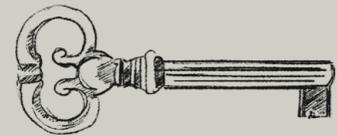
la fresque de Bretagne Sud Golfe du Morbihan



Cette fresque est le fruit d'un travail collectif mené lors des ateliers de co-création. Chaque participant apporte des objets, ouvrages, photographies représentant une singularité du territoire.

Les objets sont présentés au groupe et, collectivement, les plus singuliers d'entre eux sont retenus afin de laisser le groupe raconter son histoire ; afin de réveiller les mémoires et de faire parler ces objets.

- 1. Savon à la spiruline, Spiri Breizh
- 2. Huître
- 3. Gotchial
- 4. Confiture de framboises Tulameen
- 5. Cairn de Gavrinis
- 6. Breizh Toasts blé noir, biscuiterie des Vénètes
- 7. Guide de randonnée, le littoral et les îles du Morbihan
- 8. Base de sous-marins de Lorient
- 9. Festival interceltique de Lorient
- 10. Cité de la voile de Lorient
- 11. Parc à huîtres
- 12. Carte du golfe en chocolat, Alain Chartier
- 13. Hippocampe
- 14. Sac à main, 727 Sailbags
- 15. Kari Gosse, le curry breton
- 16. Palourdes
- 17. Sable
- 18. Cidre Royal Guillevic de Lorient
- 19. Sardines en boîte, La Belle-Îloise
- 20. Terrine de homard au Kari Gosse, Groix & Nature
- 21. Dune
- 22. Pièce de sous-marin
- 23. Carabreizh
- 24. Alignements de Carnac
- 25. Sinagot
- 26. Reconnaitre les oiseaux du littoral



Les clés de développement

Parmi la fresque ci-dessus, quels liens se devinent derrière les objets identifiés et décrits lors des ateliers ?

*Quelles grandes idées permettent de comprendre l'histoire de la destination et de la projeter dans les années à venir ?
Que peut-on retirer de cette fresque identitaire du territoire pour en faire un terreau d'inspiration culinaire ?*

Voici quelques éléments d'analyse que l'ensemble des participants aux journées ADN vous proposent. Ces trois « clés » sont le socle de nos réflexions et pistes d'inspiration.

À votre tour, vous pouvez, naturellement, vous en inspirer.

1. Confluences

Confluence des différentes strates de l'histoire qui se laissent ici percevoir en un tout. Les mégalithes (dont le territoire est le seul à présenter l'ensemble des formes : tumulus, cromlech, menhir, dolmen, etc.) sont les témoins immobiles de l'histoire des Hommes, de la dynamique des paysages, de l'évolution du trait de côte et de la montée des eaux, ainsi que de ces plaines devenues mer intérieure avec ces menhirs et cromlechs partiellement ou totalement immergés, de manière temporaire (fonction des marées) ou permanente.

On perçoit sur ce territoire une pluralité d'époques qui cohabitent, parfois en un même secteur, de la préhistoire à l'histoire contemporaine (mégalithes, patrimoine romain, pans de bois de Vannes, châteaux et manoirs, patrimoine militaire et reconstruction de Lorient, architecture balnéaire, etc.)
Confluence, imbrication de la culture et de la nature, de l'histoire humaine et des paysages, avec cette densité de blockhaus qui parsèment les côtes. Lorsqu'ils n'ont pas été réinvestis par la végétation, ces fortifications se

retrouvent échoués sur les dunes ou les plages tels des vaisseaux immobiles, à l'image des anciens navires qui finissent leur vie dans les nombreux cimetières de bateaux qui parsèment les rias du golfe du Morbihan.

Confluence des innombrables îles et îlots du golfe et de cette côte au large desquels on compte 6 des îles du Ponant. Ces îles sont caractérisées par leur diversité : de grandes îles habitées côtoient de petits îlots déserts, tandis que certaines possèdent leur propre microclimat. Ces îles sont reliées par la mer, par les bateaux (dont les sinagots et forbans) qui assurent le passage des hommes et des marchandises ; reliées entre elles, dans leur destin, coordonnées notamment par l'Association des Îles du Ponant. Les ports de pêche font la renommée des îles et des côtes. Les grandes pêches marquent les saisons (langoustine, bar, homard).
Confluence des paysages. Ici, plus qu'ailleurs, les limites ne se laissent que difficilement percevoir entre la terre et la mer. Les repères se perdent quand le regard se pose sur une alternance d'îles, de bras de mer et de terre, une impression augmentée par la brume de chaleur. Le sable reste alors la seule transition, relativement floue car fluctuante, et trace une ligne comme pour cerner le trait de côte. Le sable prend toute son ampleur par le majestueux cordon dunaire

descendant sur toute la façade atlantique, qui prend son essor sur le territoire, entrecoupé par les rias et le golfe.

Confluence des inspirations culinaires, des merveilles rapportées par la Compagnie des Indes associées aux traditions et produits locaux.

Confluence, imbrication des usages... Un territoire où les usages se mêlent et s'entremêlent sur un même espace et non sur des secteurs différenciés : industrie, tourisme, lieu de vie, etc. expérimentant sur un même lieu la mixité des usages, notamment à Lorient Base. **Une revalorisation du patrimoine militaire, transformé en quartier, d'innovation.**

La Sailing Valley génère une dynamique, une ambiance particulière, que l'on retrouve dans les restaurants et l'aculture des bars à proximité ; un lieu où se croisent habitants, touristes et professionnels qui y travaillent. Un lieu de vie atypique, une mixité de profils pour une mixité d'usages. Lieu d'innovation et d'implantation d'entreprises, restaurants, espace muséo, hébergé dans les blockhaus de l'ancienne base de sous-marins.

Les planches d'inspiration

- > CORDON DUNAIRE p. 242
- > BERCEAU DES MÉGALITHES p. 244
- > D'ÎLE EN ÎLE p. 246

2. Laboratoire

Laboratoire historique et archéologique marqué par Gavrinis et les protoécritures ou aujourd'hui par l'archéologie expérimentale (sur les pirogues).

Laboratoire culturel : d'un renouveau de la culture (orale / dansée / vestimentaire) dans les collèges avec des dispositifs expérimentaux ayant vocation à se déployer à l'échelle de la région.

Laboratoire en matière d'entrepreneuriat et de développement. Le territoire dynamique présente de nombreuses initiatives innovantes et inspirantes, avec toujours en toile de fond la volonté de créer de la richesse pour les Hommes et le territoire et de valoriser la qualité et l'excellence.

Laboratoire d'expérimentation de nouveaux produits, la C&B qui mélange cidre et bière, le redéploiement de la viticulture en Bretagne, avec notamment un territoire d'innovation et d'expérimentation qui, sur la presqu'île de Rhuy depuis 3 ans, opère des analyses des sols, du climat, des capacités d'adaptation de différents cépages, etc.

Laboratoire d'innovation au service de la course au large : la Sailing Valley, qui regroupe toutes les entreprises de la filière autour de la voile de compétition (de la voile aux matériaux composites, en passant par l'électronique et la sécurité, la formation, etc.). Ces entreprises innovantes qui investissent le champ de la R&D au profit de la voile de compétition diffusent ainsi un savoir-faire qui bénéficie à la voile et au nautisme de manière générale, et notamment aux loisirs (à l'instar des foils)...

La recherche sert également l'aéronautique. La Sailing Valley est un creuset ; elle permet le développement de projets nautiques sur le territoire par une concentration de tous les acteurs favorables aux synergies et donc à l'innovation.

Laboratoire en matière d'économie circulaire et de valorisation des ressources, déclinant la filière nautique jusqu'au réemploi des matériaux issus des supports, comme 727 Sailbags qui recycle les voiles en divers objets.

Laboratoire en matière de valorisation des ressources marines, notamment des algues, avec :

- la Biotech Valley qui, au-delà des cosmétiques et de la fertilisation des sols, expérimente des usages alimentaires et la conception de nouveaux matériaux dont le verre ou le papier.

- Spiru'Breizh, biotech marine seule au monde à produire une « spiruline marine 100% eau de mer » participant, de fait, à la préservation de la ressource en eau douce.
Revalorisation également des ressources liées à la pêche et à ses déchets, transformés en cuir de poisson, en huile de poisson ou pour l'alimentation des animaux. Revalorisation des déchets coquillés (huîtres, saint-jacques, moules) en biomatériaux (bétons coquillés ayant l'avantage d'être perméables à l'eau), en porcelaine ou en verre. Avec la designer Lucile Viaud, la formulation d'un verre naturel à partir des co-produits des entreprises insulaires adhérentes de l'association Savoir-faire des îles du Ponant.

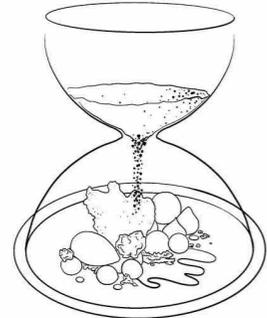
Divers produits cosmétiques tels que des savons sont également développés à partir des déchets coquillés.

Le Parc Naturel Régional du golfe du Morbihan et les îles sont aussi des laboratoires et des lieux d'expérimentation pour la préservation de la biodiversité.

Les planches d'inspiration

- > TOUTES VOILES DEHORS p. 248
- > L'HUÎTRE, SOURCE CRÉATIVE p. 250
- > PARCELLES DE PAYSAGE p. 252

DESTINATION BRETAGNE SUD
GOLFE DU MORBIHAN



Confluences
Cordon dunaire

Interface entre la terre et la mer, le sable amorce ici un cordon descendant ensuite le long de l'Atlantique. Plus grand massif dunaire de Bretagne, le grand site Gâvres-Quiberon s'étire sur 35 km entre les deux presqu'îles, abritant une flore et une faune exceptionnelles. En cuisine, les grains, plus ou moins gros, ouvrent une palette de possibilités allant de la fine poudre aux pépites irrégulières, propices à assaisonner, parsemer, enrober, mouler... Issus d'ingrédients broyés ou de céréales brutes, en petites touches ou comme élément principal, ils apportent texture et relief à un plat.

- 1. ©Hopla Studio, Magali Wehrung et Agathe Bouvachon
- 2. ©Donatienne Guillaudeau
- 3. ©Sunner Mahaffey - Unsplash
- 4. ©Heloïse Delbos - Unsplash
- 5. Sablier de table, pour visualiser les grains se dispersant sur son plat ©Agence Papillote
- 6. ©Matheus Frazao - Unsplash
- 7. Détail de farz façon brunjune

- 8. Les ondulations d'une crème peuvent évoquer celle d'une dune de sable ©Heather Barnes - Unsplash
- 9. Fromage frais sur crumble de Petit Lu ©Mathieu Pérou - Le Manoir de la Régate
- 10. Hopla Studio, Magali Wehrung et Agathe Bouvachon
- 11. Château de sable à la plage des Sept Îles ©Agence Papillote

- 12. Poudre de légumes en assaisonnement ©Eric Guérin - La Mare aux Oiseaux
- 13. Idée issue de l'atelier participatif : fruits rouges à tremper dans un seau de crumble de caramel (à réutiliser ensuite à la plage) ©Juliette Brétéché et Julie Masson
- 14. ©Marc Thunis - Unsplash
- 15. ©Karolin Baitinger - Unsplash

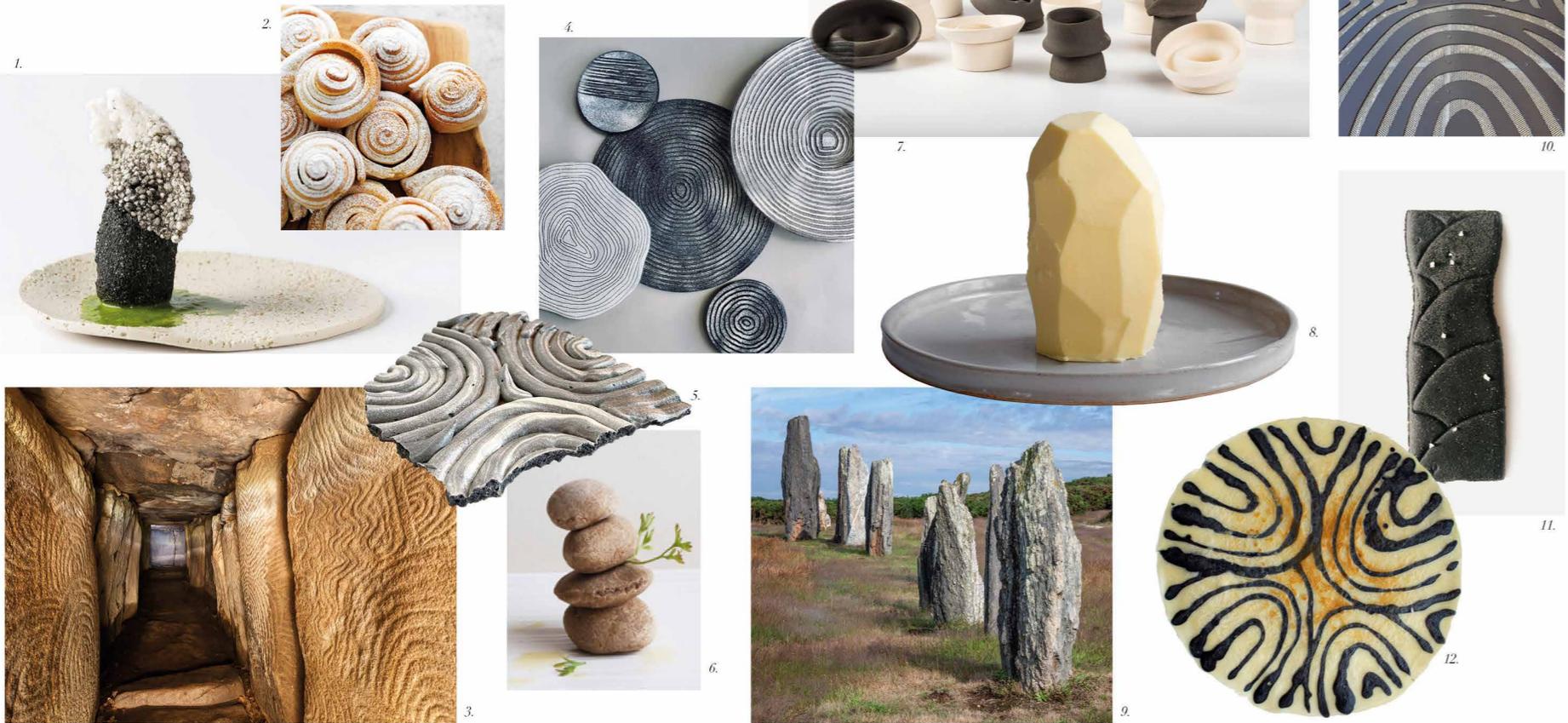


PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



©Joseph Gonzalez - Unsplash / Sable de la presqu'île de Gavres ©Agence Papillote





Confluences
Berceau des mégalithes

Ce territoire est le point de convergence des cultures celtiques. Menhirs, alignements et dolmens s'érigent ici ou là, visibles ou immergés, témoins d'une ancienne civilisation mégalithique ayant façonné le paysage. À Gavrinis perdurent des vestiges gravés, dont les lignes pourraient constituer une forme de proto écriture. Les couleurs de la pierre granitique prédominent. Les produits sont simples et leurs formes brutes, juste taillées. Des motifs concentriques nous rappellent ce langage visuel mystérieux, comme un retour à quelque chose de primaire.

- 1 et 7. *Éléments issus d'un repas expérientiel global sur la digestion* ©Mélanie Boissic
- 2. ©Mélanie Boers - Unsplash
- 3. *Intérieur du cairn de Gavrinis* ©Emmanuel Berthier
- 4. ©Cléa Malbezin, *Demoiselles d'Anjou*

- 5. *Fragment de meringue teintée à l'encre de seiche, façon vestige archéologique* ©Agence Papillote
- 6 et 11. ©Yuan Yuan Design Studio
- 8. *Motte de beurre levée* ©Agence Papillote
- 9. ©Johanneke Kroesbergen Kamps - Unsplash

- 10. *Détail de la capitainerie du port de Larmor-Baden (départs pour Gavrinis)* ©Agence Papillote
- 12. *Crêpe en 2 couleurs, motifs dessinés à la cuisson* ©Agence Papillote



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Motte de beurre sculptée ©Agence Papillote / *Alignements de Carnac* ©Agence Papillote



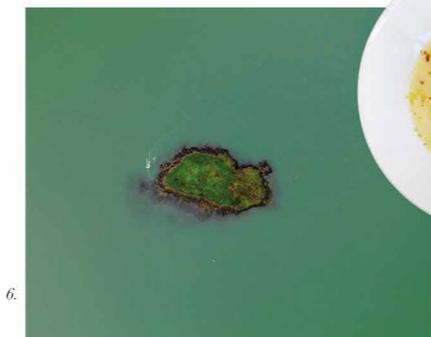
DESTINATION BRETAGNE SUD
GOLFE DU MORBIHAN



1.



5.



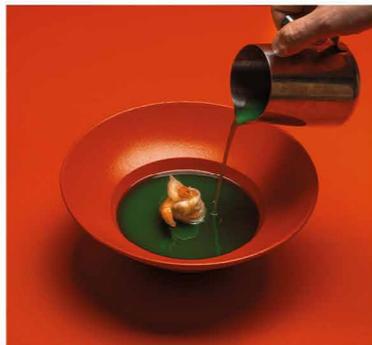
6.



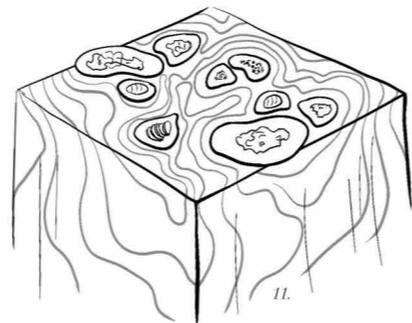
9.



7.



10.



11.



2.



3.



8.



12.

Confluences
D'île en île

Dans le golfe ou au large, ce territoire concentre le plus d'îles en Bretagne. Petits coins de paradis, elles véhiculent l'exotisme d'une destination tournée vers le balnéaire, en préservant, grâce au parc naturel, leur rôle de refuge de biodiversité. Entre les îles, l'estran et les bouts de mer accueillent de multiples poissons, mollusques et coquillages, favorisant le développement de la pêche côtière et de la pêche à pied.

On travaille l'assiette comme un écosystème, entourant le plat d'un bouillon, d'une sauce, d'une crème..., jouant entre solide et liquide pour chercher l'équilibre.

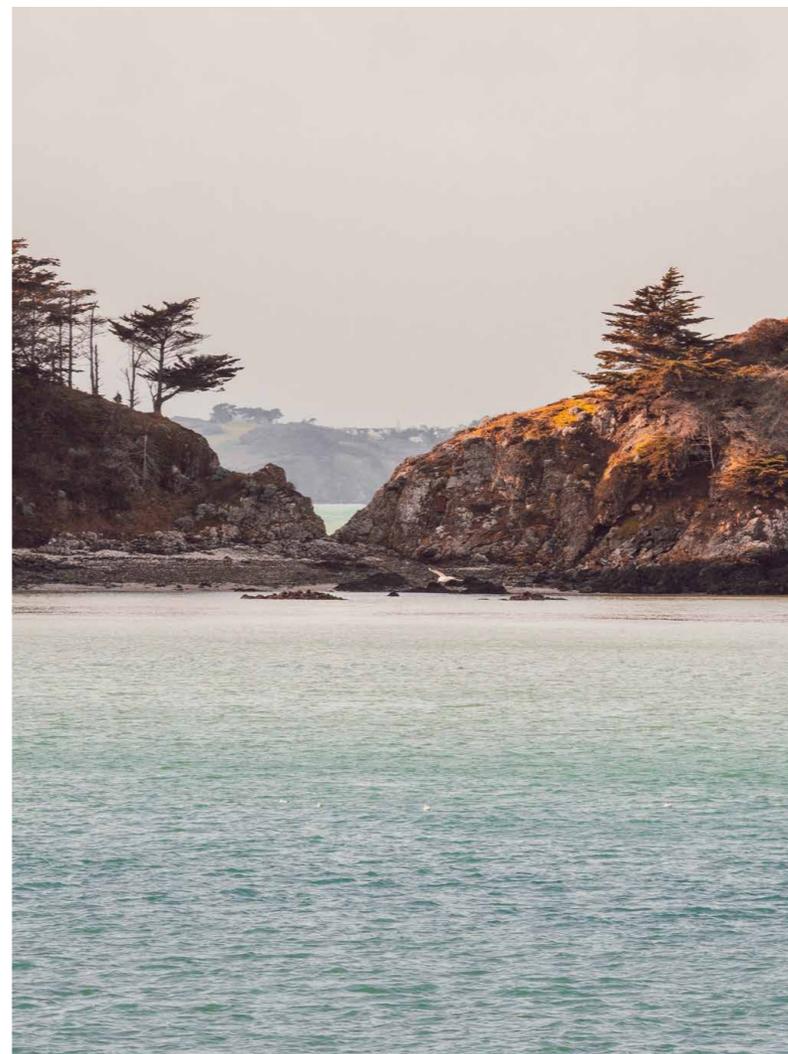
- 1. *Vue aérienne sur le golfe du Morbihan* ©Yannick Le Gal
- 2. *Îles meringuées aux épices sur soupe de fruits rouges* ©Agence Papillote
- 3. *Île flottante revisitée* ©Alice Licata
- 4. *©Emmanuelle Musset - By Manet*

- 5. *©Matthieu Pasgrimaud - Le 1825*
- 6. *©Romain Chollet - Unsplash*
- 7. *©Hanziao - Unsplash*
- 8. *©Nikita Tikhomirov - Unsplash*
- 9. *Île flottante revisitée* ©Alice Licata
- 10. *©Ruslan Bardash - Unsplash*

- 11. *La table comme un espace scénographié de mer sur laquelle les plats se posent comme des îles, reliées entre elles ou non selon le rythme du repas* ©Agence Papillote
- 12. *Biscuits aériens prêts à flotter sur un bol de lait chaud, pris dans leur enrobage de chocolat à fondre* ©Agence Papillote



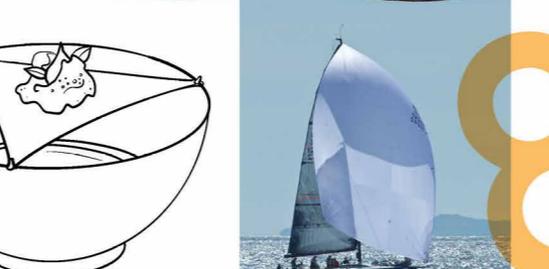
PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



Alternance de terre et de mer ©Oriane Badoual / Cocos de Paimpol comme une île, pouces-pieds, coques et pousses marines ©Eric Guérin - La Mare aux Oiseaux



DESTINATION BRETAGNE SUD
GOLFE DU MORBIHAN



Laboratoire
Toutes voiles dehors

Ce territoire maritime, port d'attache de nombreux navigateurs, propose des plans d'eau idéaux pour la formation, l'entraînement et l'innovation. La voile, qu'elle soit de compétition ou de loisir, est visible partout sur le littoral. Elle nous ramène face aux éléments, notamment ce vent qui gonfle, pousse et fait flotter à l'air cette matière souple.

On joue des codes graphiques, des couleurs colorées aux effets translucides, de cette forme triangulaire distinctive. Sur le palais les textures aériennes et délicates laissent une sensation de liberté et une envie d'aventure.

- 1. ©Arno Senoner - Unsplash
- 2. Chips de sarrasin sur bases de rillettes de sardines ©Agence Papillote
- 3. ©Marc Schaffner
- 4. ©Agnès Barraud - Unsplash
- 5. ©Jean-Alexandre Ouaratta - Le Bélouga à l'Agapa, Perros-Guirec
- 6. ©Juan Carlos Pazos - Unsplash
- 7. Asperges blanches sous voile Marine ©Sébastien Martinez - Le Moulin de Bosmadec
- 8. Amuse-bouche sur voile tendue comme en lévitation sur son bouillon ©Agence Papillote
- 9. ©Olivier Beurné - L'amphytrion
- 10. Voiles de légumes multicolores
- 11. ©Arvid Hoidahl - Unsplash
- 12. ©Erwan Hesry - Unsplash
- 13. ©Niels Kehl - Unsplash



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



1. 4.



7.



8.



10.



2.



5.



6.



9.



12.



3.

Laboratoire L'huître, source créative

La culture de l'huître est ici une institution, se travaillant avec soin et savoir-faire. Les puristes la dégusteront sur le lieu de production, de première fraîcheur, tout au plus avec un verre de vin blanc et quelques gouttes de citron.

Pourtant l'huître est aussi sujet à réinvention. Sans jamais dénaturer ce produit d'exception, il s'agit alors d'apporter cette note surprenante qui la fait découvrir sous un nouveau jour. Les déchets de sa consommation aussi sont source de créativité et font naître de nouveaux objets contribuant à une expérience culinaire pleine de sens et de cohérence.

1. Parcs à huîtres à marée basse ©Loïc Kersuzan

2. Panier issu de poches d'huîtres recyclées ©Matlama

3. ©Agence Papillote

4. ©Agence Papillote

5. Set de présentation pour la dégustation d'huîtres, réalisée en matériau composite à base de

résidus de coquilles d'huîtres - projet de recherche pour Malakio ©Fanny Chesneau, Victoire Datchary et Nadège Goarant - projet éco-innovation - Food Design Lab, l'École de Design Nantes Atlantique

6. ©Antonio Mendes - Unsplash

7. Galet pour Racines Restaurant, Atelier Lucile Viaud, 2020, ©Lucile Viaud

8. ©Liza Poor - Unsplash

9. Huître sur lentilles, émulsion à la spiruline et jeunes pousses ©Eric Guérin - La Mare aux Oiseaux

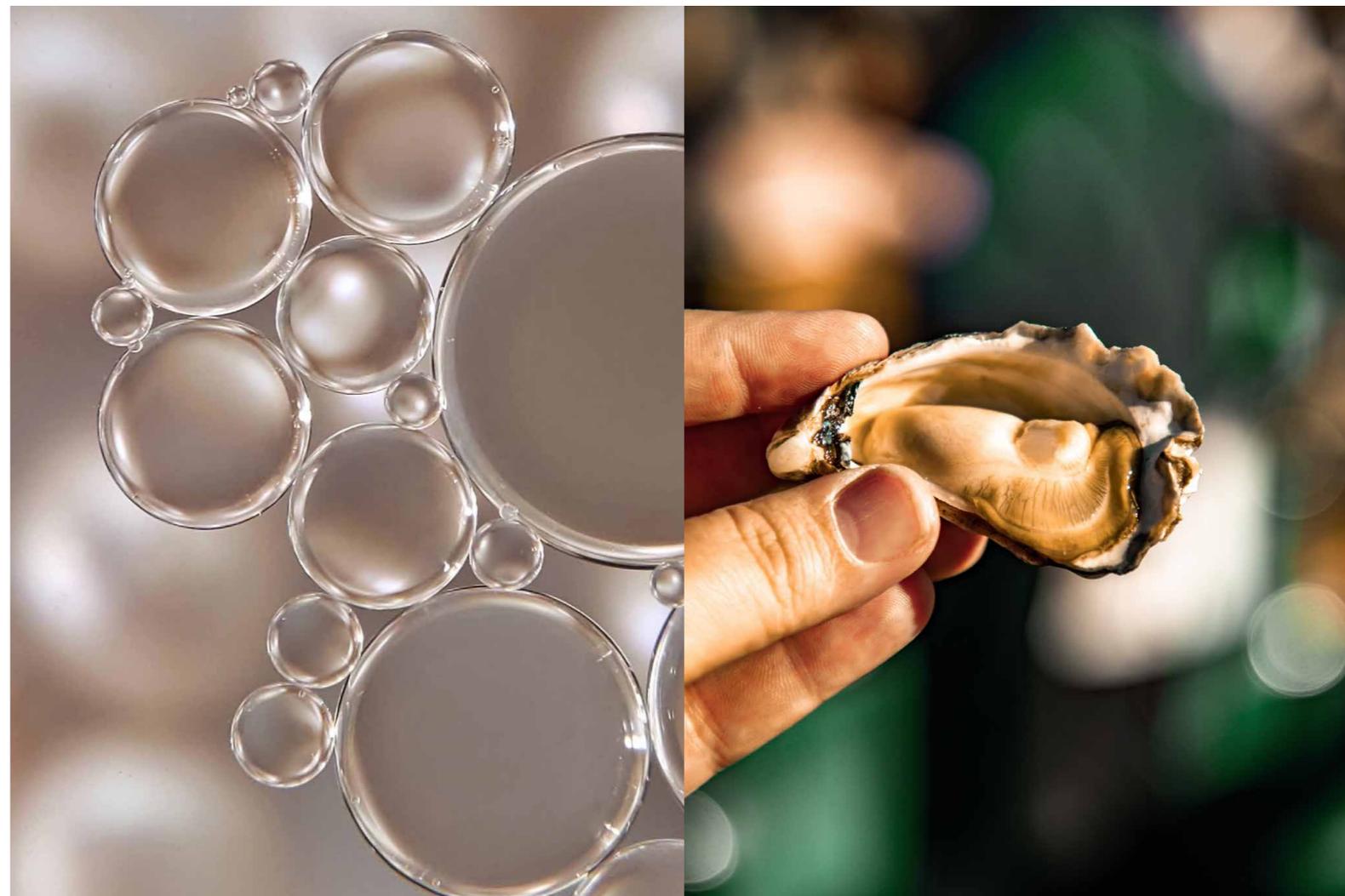
10. ©Chuttersnap - Unsplash

11. Installation événementielle pour citronner son cocktail ©Studio Müt

12. ©Studio Mixture

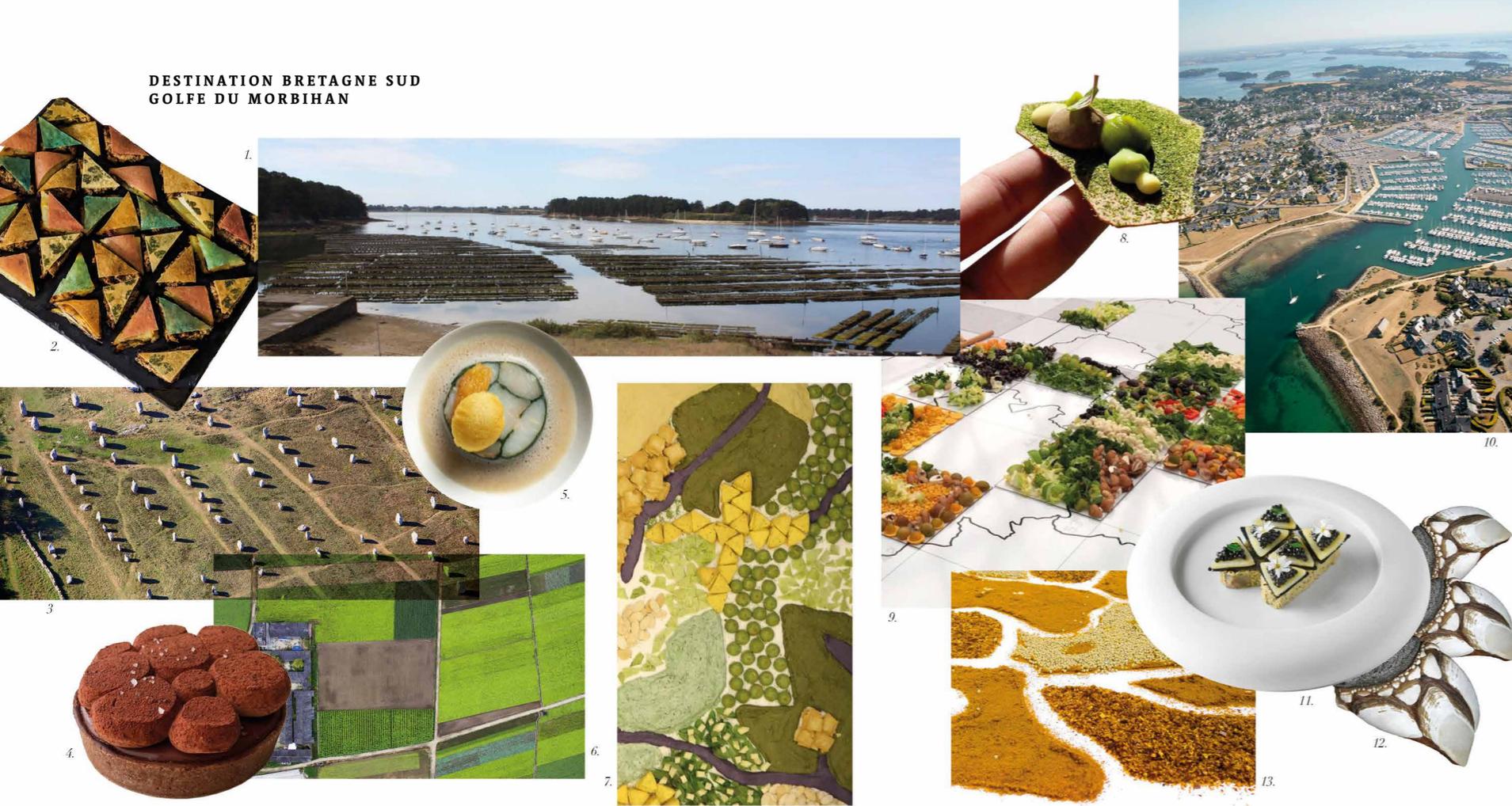


PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



©Susan Wilkinson - Unsplash / ©Anima Visual - Unsplash

DESTINATION BRETAGNE SUD
GOLFE DU MORBIHAN



Laboratoire
Parcelles de paysage

Vu du ciel, l'espace maritime est un magnifique assemblage, composé de mer mais aussi d'îles, de bancs de sable, de chantiers ostréicoles, de marais... Un espace mouvant qui évolue au gré des marées, lissant ou morcelant le paysage. L'espace terrestre n'est pas en reste avec ses innombrables champs, entrecoupés de cours d'eau et de voies routières. Cette multiplicité, on la retrouve dans l'assiette, valorisant la diversité des ressources locales, créant des tableaux d'ingrédients aux combinaisons parfois audacieuses. L'important est de pouvoir choisir, combiner, imbriquer, en fonction des envies du moment et de chacun.

1. *Vue sur le golfe à Larmor-Baden*
©Agence Papillote
2. *Workshop du Studio Exquisite avec les étudiants de Master de L'institut Paul Bocuse - Photo*
©Marion Chatel-Chaix
3. ©Marc Schaffner
4. ©Virginie Giboire - Racines
5. ©Nicolas Le tirrand - Sources

6. ©Mw - Unsplash
7. *Paysage comestible issu du projet hypsométrie*
©Toolsoffood
8. ©Meraki
9. *Carte comestible*
©Héloïse Benoit
10. *Vue aérienne sur le golfe et le Crouesty, le plus grand port de plaisance breton, une des nombreuses zones de mouillage de*

Bretagne Sud ©Marc Schaffner

11. ©Mathieu Pérou - Le Manoir de la Régate
12. *Ponces-pieds, une singularité aux coquilles morcelées, propre aux côtes escarpées de Belle-Île et de la côte sauvage quiberonnaise*
13. ©Hoplastudio, Magali Wehrung & Agathe Bouvachon



PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



©Sander Dalhuisen - Unsplash / ©Marc Schaffner

Exercice de créativité !

Une méthode de créativité, testée et approuvée en ateliers

Lors des 9 ateliers sur les territoires des destinations touristiques de Bretagne, nous avons mis en pratique la méthode de créativité en design avec plus de 350 participants. Et le résultat est riche ! Des idées qui font rêver comme des idées d'une inspirante évidence ont germé.

À nous, à vous d'associer les bons ingrédients en croisant «produits locaux», «usages culinaires» et «inspirations du territoire» pour faire émerger de nouveaux projets. Ainsi, ils seront naturellement inspirés de nos spécialités locales et variétés endémiques, de nos traditions culinaires et de nos paysages et patrimoines bâtis.

Produits locaux

- Sarrasin
- Galette et crêpe
- Beurre sucre

VÉGÉTAL :

- Algues
- Fruits rouges
- Légumes classiques

ANIMAL :

- Huître
- Palourde, coque
- Margate (seiche)
- Poissons de pêche cotière
- Pouce-pied
- Crevettes bouquets
- Civelle
- Beurre
- Gwell
- Tomme aux algues
- Langoustine (la demoiselle)

BOISSONS ET CONDIMENTS :

- Sel
- Caramel au beurre salé (salidou)
- Kari Gosse
- Épices
- Cidre
- Spiruline
- Salicome
- Vin

Usages culinaires

- Pique-nique
- Manger main
- Fouasse de Meucon
- Gotchial
- Dégustation sur lieu de production
- Produits de la mer de première fraîcheur
- Apéro retour de pêche
- Conserveries qualitatives
- Méthode Ikejime (découpe de poisson)

Inspirations du territoire

- Mégalithes
- Multiplicité d'îles
- Estran et vase
- Interceltique
- Transmission de la culture bretonne
- Sable(s)
- Espace dunaire
- Ostréiculture
- Paysages en strates
- Vannerie
- Recherche de qualité (premium)
- Marais
- Réserve ornithologique
- Laboratoire d'innovation
- Nautisme
- Sailing Valley
- Course au large
- Patrimoine militaire marin
- Route des Indes (port de Lorient)
- Maraîchage
- Hippocampe
- Sinagot
- Courant de la jument
- Compagnie des Indes

Fiche idée culinaire

Nom du concept :

Inspirations sélectionnées

1. Produits locaux

2. Usages culinaires

3. Territoire

Concept

Décrivez votre idée en quelques mots : est-ce une recette, un produit, un contenant, un service, une expérience ? Qu'est-ce qui fait que ce produit ou service est unique, singulier, différent de ce qui existe déjà ?

Cible et usage

Décrivez les clients ou usagers potentiels de votre idée : qui, comment, à quelle(s) occasion(s) ? Quels sont leurs attentes, leurs besoins et leurs envies ?

Quelle dimension sociale et responsable ?

Ancrage territorial

En quoi cette idée serait-elle singulière au territoire ? Quels éléments identitaires sont mobilisés, quels produits locaux cuisinés, quelles coutumes locales revisitées, quels lieux emblématiques identifiés ?

Quel impact écologique, quelle circularité ?

CETTE FICHE EST UN OUTIL DE CRÉATIVITÉ DÉVELOPPÉ PAR LUCIE BOLZEC, ELISE HUNEAU ET VIRGINIE BRÉGEON POUR LE TI-HUB, RÉGION BRETAGNE 2022. IL EST MIS À LA DISPOSITION DES ACTEURS DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'INNOVATION CULINAIRE BRETONNE.

Croquis de l'idée

Alors que certains s'expriment mieux avec des mots, d'autres préfèrent les images. Et quelle que soit la qualité du dessin, celui-ci permet de mettre en perspective les premières projections. À vos crayons !

Notes et croquis

Explorer
pour dessiner
des expériences
culinaires durables

Design d'expériences culinaires

Pour une expérience touristique gourmande

Ce carnet d'inspirations culinaires est un projet innovant porté par le service tourisme de la Région Bretagne¹. Cette contextualisation rappelle que la créativité culinaire est partie prenante d'une offre touristique. De la matière première alimentaire, en passant par la forme et les usages, on peut concevoir des expériences qui marqueront un séjour. Ces expériences culinaires elles-mêmes sont une partie centrale de l'expérience touristique globale.

Ainsi, naturellement, nous vous invitons à vous inspirer de la matière, pour imaginer des expériences congruentes, qui poussent l'harmonie des sens et du sens à son paroxysme. Voici quelques pistes...

Bien-être et transition alimentaire, cuisine sauvage en immersion dans le paysage, ateliers et savoir-faire, traditions paysannes, activités culturelles et artistiques, voici 5 pistes créatives pour non seulement goûter et incorporer le territoire, mais aussi le vivre et l'expérimenter.

5 pistes créatives pour goûter et expérimenter le territoire

1. Bien-être et transition alimentaire : cueillir des tomates dans un potager en permaculture, agrémenter son plat de plantes aromatiques poussant devant un salon de thé, participer à une retraite de yoga et cuisine végétarienne, composer sa recette d'infusion de plantes et fleurs séchées, découvrir les secrets d'une tradition druidique millénaire. Ici, il faudra imaginer des lieux de vie baignés de lumière, ou au contraire reposants comme un cocon, des objets élégants, des parcours pédagogiques à la ferme, des grandes tablées dans une maison d'hôtes ou des tasses fines et transparentes réalisées par un artisan d'art.

2. Cuisine sauvage en immersion dans le paysage : cueillir des baies et de l'ali des ours en forêt, pêcher des coquillages à marée basse, admirer le brame du cerf, cuisiner sur un réchaud en pleine nature, déguster des huîtres sauvages après une sortie en longe-côte, cuire des homards sur un brasero géant au pied d'un phare... Une cuisine sauvage, directement extraite de son milieu naturel, préparée et dégustée sur place, qui invite à se reconnecter au vivant. Ce sont des cartes géographiques thématiques, des mobilités douces, des kits de cuisine sauvage,

des cahutes en bois, des abris de fortune et bivouacs, des tables de cuisson en pleine nature, des événements culinaires à imaginer.

3. Ateliers participatifs et savoir-faire d'exception : apprendre à tourner une galette de sarrasin sur un bilig, à faire un caramel au beurre salé, à tourner un pâton de céramique, à décorer un bol breton, à tisser ou à broder le lin pour les arts de la table, à réaliser des confitures et autres pickles pour repartir avec un peu de la Bretagne en bocal... Des expériences apprenantes qui créent du lien entre les habitants, les visiteurs et les acteurs du territoire. Ces sont des programmes d'apprentissage, des lieux hybrides de transformation culinaire et de formation, des éditions didactiques, des clips vidéo, des scénographies du geste et du savoir-faire à dessiner.

4. Traditions populaires et paysannes au goût du jour : participer à la fête du pommé en veillant en chantant toute la nuit, partager un banquet dans les champs pour la Saint-Jean, aller à la fête de l'huître ou à celle des marrons, découvrir une version rock and roll de la galette-saucisse au détour d'un marché... Des traditions préservées, parfois modernisées ou valorisées sous un autre jour, pour s'ouvrir à de nouveaux publics. Ce sont des événements grand format, des packagings de produits alimentaires traditionnels, des objets culinaires à rééditer et de la communication graphique qui pourront accompagner ces projets.

5. Activités culturelles et artistiques : visiter une exposition de photographies culinaires, répondre à un quiz sur les spécialités locales et l'histoire du patrimoine culinaire breton, participer à un dîner dans une friche industrielle habillée de street art, manger dans une assiette en vidéoprojection, déguster du pop-corn de sarrasin au cinéma, boire une bière artisanale à la pomme dans un concert de rock, passer une soirée à la table des grands auteurs et artistes bretons, partager un repas d'équinoxe au rythme de la Symphonie d'Iroise de Didier Squiban... une approche résolument culturelle et festive de la cuisine bretonne. Il faudra ici imaginer des identités visuelles percutantes, collaborer avec des artistes, investir les hauts lieux de la culture bretonne comme les tiers-lieux et autres espaces urbains disruptifs, développer de nouveaux récits culinaires, trouver des solutions astucieuses en termes de packaging pour finger food, imaginer des solutions éco-conçues en matériaux biosourcés, biodégradables, zéro déchet pour les grands événements, faire des ponts entre le monde réel et le numérique, en toute sobriété.

Dessiner un écosystème créatif

Cette liste d'idées à la volée et de recommandations à peine formulées enthousiasme autant qu'elle donne le vertige. Les contraintes sont grandes, les possibilités infinies, et les envies multiples. La clé du succès réside aussi dans la capacité à mettre les acteurs du système alimentaire en réseau, et à agir à plusieurs, co-créer, coopérer en écosystème. À vous de reprendre ce carnet d'inspirations avec ces nouvelles perspectives en tête, de regarder votre territoire et patrimoine alimentaire d'un autre œil, et d'oser développer des expériences culinaires inédites !



Un banquet sur la plage, composé de produits locaux ? ©Seaglass wine - Unsplash - Un café culturel, proposant des événements culinaires ? ©Jason Briscoe - Unsplash



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST

1. Suite à un travail de consultation (qui a mené à la publication du carnet de 74 opportunités de projets) puis de co-création avec les acteurs du territoire, porté par le Ti-Hub (cellule d'innovation, d'incubation et d'accélération de projets touristiques) dans le cadre de la stratégie touristique et patrimoniale de la Région et du Schéma Régional de Développement du Tourisme et des Loisirs (S.R.D.T.L.) 2020-2025.

La transition alimentaire, source d'inspiration

Une cuisine bio-inspirée

Pour limiter les émissions des gaz à effet de serre liées au transport ou à l'usage de serres chauffées (justement) utilisées pour une production hors saison, pour reconnecter les mondes agricoles et urbains, pour renforcer la sécurité alimentaire de nos territoires et leur résilience, pour préserver la biodiversité de la faune et de la flore, il est urgent d'agir vite et intensément pour la transition alimentaire.

Deux objections peuvent émerger après avoir parcouru cet ouvrage (nous les avons déjà entendues, nous en avons discuté) : «C'est bien beau tout ça, mais ça invite à faire de belles images pour vendre plus, est-ce vraiment compatible avec une nécessaire sobriété ?».

Et, à l'inverse : «Si l'on prend en compte les contraintes liées à la transition alimentaire, est-ce que l'on peut encore créer ?»

«De la contrainte naît la créativité» (un adage bien connu des designers) ; et quelle merveilleuse contrainte que celle de la nature ! À ces deux questions nous répondons, dans une approche bio-inspirée, biomimétique, régénérative et consciente.

«La Nature est notre source d'inspiration et sa préservation notre cadre de travail - sine qua non.»

4 pistes créatives pour une cuisine responsable

Voici quelques pistes pour faire d'un engagement écologique une inspiration créative au quotidien :

1. Une cuisine zéro déchet et anti-gaspi :

À l'heure où 30% de la production alimentaire mondiale est destinée à être gaspillée (lorsque l'on cumule les rebuts à chaque étape de la chaîne alimentaire), cuisiner l'intégralité d'un légume, d'une viande ou d'un poisson pour optimiser cette matière première est nécessaire. Cela amène à la fois à redécouvrir des recettes traditionnelles oubliées (terrines, consommés, abats) et à en penser de nouvelles : bouillon de poule aux épices, œufs de poisson fermentés (*haviorig*), huile de homard, soupe d'étrilles, pesto de fanes de radis, feuilles de chou-fleur rôties au beurre, tempura de fanes de carottes, chips de peau de poulet, terrine de pied de cochon... Une approche zéro déchet, elle, propose une esthétique du repas et du restaurant plus harmonieuse : concevoir la matière naturelle comme emballage potentiel (madeleines cuites dans des coquilles Saint-Jacques, gâteau de riz cuit dans une feuille de figuier, salade de fruits dressée dans la coque d'un melon ou d'une pomme, canapés et mises en bouche présentés dans des coquillages, etc.).

Mettre en bocal ses préparations, et faire de ces nouvelles arrières-cuisines une mise en scène au restaurant ou en boutique.

2. Une cuisine des produits de saison et des circuits courts :

C'est accepter que les tomates soient plus abondantes en octobre qu'au mois de mai, et adapter les recettes en conséquence (la salade de tomates mozza, c'est super, mais un ragoût de porc à la tomate ou un chili con carne aux cocos de Paimpol c'est pas mal aussi). C'est aussi préserver le meilleur de la saison de diverses manières pour profiter toute l'année de la quintessence du goût de la terre : cuirs de fruits, lacto-fermentation, confits, pickles, coulis, liqueurs, etc. Tous les coups sont permis, et les associations aussi esthétiques que savoureuses sont encouragées !

3. Une cuisine végétalisée et gourmande :

Limiter l'impact carbone de nos assiettes passe évidemment par une réduction de la consommation de viande, notamment bovine. Cela ouvre un champ des possibles phénoménal en termes de «revisite» des recettes traditionnelles. Un *pesked ha farz*, ou *kig ha farz* végétal ; un far breton au lait de chanvre ; une galette saucisse végétale...

Ce qui importe ici est de conserver les deux éléments qui font le succès de la viande dans notre société :

- Le fameux goût «umami» issu de la réaction de Maillard, que l'on retrouve dans certaines espèces végétales et que l'on peut provoquer par le feu (rôtir, griller au barbecue, frire, etc.)
- Le plaisir de découper et de partager une préparation culinaire autour de la table (d'où le succès du chou-fleur rôti, des méga-patates douces au barbecue, le renouveau des tartes paysannes et autres tourtes, etc.)

4. Une cuisine de la pêche durable :

Les ressources halieutiques (maritimes) sont menacées. Certaines espèces sont en voie de disparition car pêchées de manière trop intensive (bar, maquereau, sardine) ou subissant les effets néfastes du réchauffement des océans ; d'autres colonisent nos côtes (le poulpe). Faute d'acheteurs, les pêcheurs rejettent à la mer des poissons tout à fait comestibles.

Ces espèces inattendues invitent à repenser les soupes de poissons, ou de «godaille» comme disaient les anciens, à imaginer de nouvelles recettes épicées, à installer des fumoirs sur les ports ou à la maison... Et les belles pièces d'espèces dites «nobles», elles, sont cuisinées en intégralité par respect : rillettes, bouillon, beurre de foie, arêtes frites, chips de peaux grillées... Les possibilités sont infinies !



1. En 2020, 28% des 75 stocks évalués dans l'Atlantique Nord-Est sont encore surexploités, et 85% en Méditerranée - rapport CSTEP, avril 2022

©Brooke Lark -Unsplash ©Kajonkiet Noobut -Unsplash



Contributeurs

Ce carnet regorge d'inspirations, issues du superbe travail de créatifs culinaires, d'amoureux du patrimoine breton. Nous souhaitons à nouveau les remercier de nous avoir autorisés à partager leur vision. Vous trouverez leurs coordonnées ci-après.

Ce carnet est le fruit d'un travail collaboratif, issu des ateliers menés avec les acteurs du territoire et les collaborateurs de la Région Bretagne et du tourisme de chaque destination.

À partir des fresques ADN du territoire et des idées émergentes lors de ces ateliers, les designers spécialistes ont formalisé des pistes créatives qui s'adressent aux porteurs de projets du territoire.

*Designers
Auteurs*

Lucie Bolzec

Designer globale passionnée de *food*, Lucie a fondé l'agence Papillote pour accompagner les beaux projets liés à l'alimentation. Diplômée en design produit et culinaire, elle conseille depuis plus de dix ans les acteurs de l'agro-industrie, de l'artisanat ou de la restauration pour concevoir un produit, raconter une histoire, ou faire vivre une expérience. Elle intervient au Food Design Lab de l'École de Design Nantes Atlantique sur la méthodologie et l'encadrement des projets.

En savoir plus :
www.agence-papillote.com

Élise Huneau

Diplômée d'un CAP pâtisserie puis d'un master en Food Design, Elise se nourrit d'expériences avant de rejoindre l'aventure Papillote en 2018. Devenue associée, elle pilote l'aspect opérationnel des projets de l'agence. En parallèle intervenante à l'École de Design Nantes Atlantique, elle enseigne le prototypage alimentaire et encadre les étudiants sur les concours et workshops.

En savoir plus :
www.agence-papillote.com

Virginie Brégeon

Designer culinaire, designer d'expériences et design de territoire durable, Virginie conseille les artisans et acteurs du tourisme engagés et consacre son temps à la valorisation du patrimoine culinaire breton. Après sa thèse de doctorat en marketing portant sur le design d'expériences culinaires, Virginie devient enseignant-chercheur à Ferrandi et Sciences Po Rennes. Elle publie le *Grand Livre du Marketing*

Culinaire aux éditions Dunod (2019). Créatrice de la formation Territoires Comestibles (Institut Supérieur de Design de Saint-Malo), elle crée un *food truck* locavore avec son mari en 2020 (la Cabane à Manger).

En savoir plus :
www.virginiebregeon.com
institut.design

*Designers
Invités*

Design culinaire

Alice Licata
alicelicata.com

Camille Orlandini
camilleorlandini.com

Carole Guillemain
[instagram.com/carole.focus.on.food/](https://www.instagram.com/carole.focus.on.food/)



Contributeurs

Ce carnet regorge d'inspirations, issues du superbe travail de créatifs culinaires, d'amoureux du patrimoine breton. Nous souhaitons à nouveau les remercier de nous avoir autorisés à partager leur vision. Vous trouverez leurs coordonnées ci-après.

Céline Marder
creaculinaire.com

Héloïse Benoit
heloisebenoit.com

Hopla Studio, Magali Wehrung et Agathe Bouvachon
hoplastudio.com

Laure Anne Caillaud
laureannecaillaud.com

Marie Guille

Marie-Reine Le Grand
www.mreine-creations.fr

Mélanie Boissié
melanieboissie.com

Miit Studio
miit-studio.com

Noah Witenoff
nustyling.com

Sonia Verguet
soniaverguet.com

Studio Exquisite,
Marion Chatel-Chaix
studio-exquisite.com

Toolsoffood, Anaïs Silvestro et Luz Moreno
toolsoffood.com

Yuan Yuan
yuan-yuan.fr

Zoé Warin
zoewarin.com

École de Design Nantes Atlantique

Inass Aloumami, Ramy Baaklini, Enzo Mastroianni, Octavio Castillo, Regina Aban, Yuling Qiao, Chloé Chotard-Olivry, Phuong Trinh Nguyen, Mélanie Porcher, Sullyse Aguilhon, Myriam Girard, Victor Monroger, Chloé Patrigeon, Wenyue Xue, Florentine Charles, Marie Ambroise

Institut Supérieur de Design de Saint-Malo

Territoires Comestibles
Accompagnés par Franck Hamel et Carole Guillemain : Odile Méar, Clotilde Martin, Cécile Bracq Bothorel

Design global

Isabelle Majou

Laure Choquet

*Artisans
Invités*

Anne Huet Rapeaud, céramiste
anne-huet-rapeaud.com

Caroline Chomy
carolinechomy-vannerie.fr

Clara Holt ceramics
claraholt.com

Cléa Malbezin, Demoiselles d'Anjou
demoisellesdanjou.com

Emmanuelle Musset, By Manet
bymanet.com

Lucile Viaud, Ostraco
atelierlucileviaud.com

Malakio
malakio.com

Maud Lelièvre
maudlelievre.com

Moana Céramiques
moana-ceramiques.com

Pascal Jaouen
www.pascaljaouen.com

Pauline Calippe
www.instagram.com/paulinecalippe

Trigoriou, Pierre-Yves Carlot
www.trigoriou.bzh

*Chefs
Invités*

Adrien Cachot
[instagram.com/adriencachot](https://www.instagram.com/adriencachot)

Jean-Rémi Joly, Maison Joly
maison-joly.com

Dominic Quirke, Pickles
pickles-restaurant.com

Éric Guérin, la Mare aux oiseaux
mareauxoiseaux.fr

Fabrice Le Bret,
lycée hôtelier de Dinard
lyceehotelierdinard.fr



Contributeurs

Ce carnet regorge d'inspirations, issues du superbe travail de créatifs culinaires, d'amoureux du patrimoine breton. Nous souhaitons à nouveau les remercier de nous avoir autorisés à partager leur vision. Vous trouverez leurs coordonnées ci-après.

Frédérique et Lionel Henaff, Allium
restaurant-allium.fr

Hervé Bourdon,
Le Petit Hôtel du Grand Large
lepetithoteldugrandlarge.fr

Hugo et Olivier Røellinger,
le Coquillage
maisons-de-bricourt.com/fr

Jean-Alexandre Ouaratta,
le Beluga, l'Agapa
lagapa.com

Julien Hennote, le Pourquoi Pas
castelbrac.com

La Cabane à Manger
lacabaneamanger.com

Les Sardines à la Plage
instagram.com/lessardinesalaplage

Loic Le Bail, Brittany & Spa
hotel-brittany.com

Lucie Berthier Gembara, Sépia
sepia-restaurant.fr

Ludivine et Raphaëlle, Louzou
louzou.fr

Meraki
meraki-nantes.com

Mathieu Pérou, Manoir de la Régate
manoirdelaregate.com

Matthieu Pasgrimaud, Le 1825
domainedelabrulaire.fr

Nicolas Conraux, la Butte
labutte.fr

Nicolas et Mathieu le Tirand, Sources
restaurant-sources.com

Olivier Beurné, l'Amphitryon
amphitryon-orient.com

Origines bistro-microbrasserie
origines-rennes.fr

Otonali, Breizh Café
breizhcafe.com/otonali

Patrick Saigot, Bistrot Bao
instagram.com/bao_groix

Régis Ferey, Ferrandi Rennes
instagram.com/fereyregis

Sébastien Martinez,
Le Moulin de Rosmadec
rosmadec.com

Virginie Giboire, Racines
racines-restaurant.fr

Ferrandi Paris
& Campus de Rennes

Institut Paul Bocuse
Lycée hôtelier de Dinard
Yvon Bourges
Nicolas Lagrange, Youn Brigaudeau,
Eva Esteurs, Natacha Morin,
Corentin Pinaud

Photographes

Elsa Roussillat
elsaroussillat.fr

Franck Hamel

Photographe auteur à Rennes,
formateur Territoires Comestibles
photographe-culinaire.net

Hervé Thernissien
herveternisien.com/galleries.php

Mathieu Levesque
mathieulevesque.com/fr

Nolwenn Humeau
heolgwenn.com

Pauline Bernard
studiopoline.fr

Paul Stefanaggi
paul-stefanaggi.com

Studio Mixture
www.studio-mixture.fr

Elles.ils nous ont ouvert les
portes de leurs archives :

Oriane Badoual
Photographe et designer culinaire
engagée, côtes d'Armor
orianebadoual.fr

Elodie Villalon
Photographe spécialisée en savoir-faire,
artisanat et projets engagés.

Bretagne. France. Canada
elodievillalon.com
[@elovillalon](https://twitter.com/elovillalon)

Merci !



Ouvrages inspirants

Nous avons eu plaisir à nous plonger dans ces ouvrages pour partir à la découverte du patrimoine culinaire, des habitants et des territoires bretons. Nous vous invitons à faire de même pour continuer ce délicieux voyage...

Bretagne, des recettes et des
rencontres, Valérie Lhomme,
Berengère Abraham,
éditions Mango Art de vivre, 2020

Bretagne, Food trip iodé en 100
recettes, Catherine Roig, Emanuela
Cino, éditions Hachette, 2022

Étapes N° 217 Visual food,
janvier-février 2014

Étapes Hors-série, Food & Design,
octobre 2017

Gastronomie traditionnelle de
Bretagne, Simone Morand,
éditions Gisserot, 1989
*réédité en 2001.

Hors Série Tourisme Bretagne,
revue Espaces, 2022

La Bretagne à travers la carte postale
ancienne, Marie-Christine Biet,
éditions Hervé Chopin, 2017

La Bretagne pittoresque et
légendaire, Paul Sébillot,
éditions Daragon, Persee, 1911

Le Grand Livre du Marketing
Culinaire, Virginie Brégeon,
éditions Dunod, 2017

Ma cuisine bretonne Gourmande &
responsable, Pierre de Wailly, Nicolas
Conraux,
éditions du Val de Grâce, 2022
* Coop Breizh

Paysans designers, l'agriculture
en mouvement, Constance Rubini,
musée des Arts décoratifs et du
Design, Bordeaux, 2021
* Madd Bordeaux

Portrait identitaire de la Bretagne
> sur Calameo

Pour une Révolution Délicieuse,
Olivier Røellinger,
éditions Fayard, 2019

Sarrasin, Breizh Café,
éditions la Martinière, 2022

Notes
et croquis

Remerciements

Nous souhaitons remercier particulièrement tous les acteurs du territoire qui se sont déplacés pour participer aux ateliers à l'été 2022 et qui ont joué le jeu de la co-création ; aux coordinateurs de destinations ; aux équipes de la Région Bretagne qui ont contribué à la conception et à la finalisation de cet ouvrage, aux photographes et designers qui ont accepté que leurs créations figurent dans ce carnet collectif, aux superbes lieux inspirants et aux hôtes des ateliers.





Carnet d'inspiration *n.m.*

Petit registre de poche pour inspirations 100% bretonnes.
Assemblage d'idées et de références, numérique ou papier,
de Bretagne et parfois d'ailleurs.
À mettre entre toutes les mains pour stimuler la créativité.
Risque d'envie de changement après lecture.

Karned awen

Keginañ

Lec'hioù touristel

Breizh

Cadernet d'inspirézon

Qhézinaije

Aboutées touristiques

de Bertègn



En partenariat avec

Tourisme
BRETAGNE 

Juin 2023

Conception du carnet : Elise Huneau, Lucie Bolzec, Virginie Brégeon

Rédaction : Design culinaire - Elise Huneau, Lucie Bolzec, Virginie Brégeon ; Introduction et ouverture/patrimoine culinaire - Virginie Brégeon

Relecture : Leslie Hébert

Iconographie : Les crédits sont mentionnés sur chaque planche d'inspiration, les contributeurs majeurs sont présentés en pages 268-271 de cet ouvrage. Certaines photographies sont réalisées par les auteures. Illustrations réalisées par les auteures.

Méthodologie des ateliers ADN : TI HUB Région Bretagne, Lucie Bolzec et Elise Huneau (Agence Papillote), Virginie Brégeon (Histoire de Goûts/Territoires Comestibles), Anne Le Gars, Gaëlle Cornibert.