



Article sur le restaurant « Ar Men Du » citant le Domaine Le Fay D'Homme dans l'hebdomadaire, l'Humanité Dimanche, numéro spécial 22198 du 15 Juin 2017

L'HUMANITÉ DIMANCHE

l'Humanité

DIMANCHE

N° 22198 - 15 JUIN 2017

2^e TOUR DES LÉGISLATIVES LE 18 JUIN

PÉRIÈRE GUYON / PHOTOGRAPHE



FRANCK GUYON / HEMISPHÈRE

Entre la pointe de Trévignon et le petit port de pêche de Trégunc, s'étend une zone de marais et de dunes protégée par le programme européen Natura 2000.

à les déguster façon carpaccio, arrosés trois minutes avant d'un mélange de citron vert, huile d'olive, fleur de sel et poivre. Les plus gros spécimens sont délicieux en papillotes ou grillés, mais toujours roses à l'arête! ★

THIERRY MORVAN

NOS BONNES ADRESSES GOURMANDES

POISSON. P. Briant, bateau « Namouic », pointe de Trévignon, 29910 Trégunc, tél. : 06 07 79 28 41.

FRAISE. T. Rougé, 1, chemin de Kerangasquin, 29900 Concarneau, tél. : 06 67 58 31 92.

BAR. Le Noroit, 5, rue du Port, 29910 Trégunc, tél. : 02 98 50 04 90.

LE CHEF. JEAN-MARIE LE GUEN

Quel bonheur de déjeuner face à la mer à l'hôtel-restaurant Ar Men Du, « le rocher noir ». Le spectacle est partout, de l'autre côté des larges baies vitrées, dans le décor aux tons marine et acajou, et dans les assiettes de belle composition. En amuse-bouche, un régal de kouign-amann aux pommes de terre, croustillant à l'extérieur et fondant au cœur, accompagné d'un verre de muscadet 2012 élégant et ample de Vincent Caillé. Pierre-Yves Roué, le propriétaire de cette grande table, propose une « sélection-passion » de vins très attrayants, en particulier bio. Le feuillet de bar cru, crème légère citronnée et pickles de légumes séduit autant à l'œil qu'en bouche. On sert dans un bol l'araignée décortiquée, brouillade d'œufs et gelée de crustacés et une tartine de langoustine crue, le tout sublime! La brigade en cuisine est conduite par le chef Jean-Marie Le

Guen, qui a pris la suite de son père, Patrick, après en avoir été le second durant six ans. Le plat associe habilement saveurs et textures : dos de bar, sabayon au crémeux du Mont-Saint-Michel, petits pois al dente, asperges, riz noir aux coques et persil. Sur le plateau de fromages, la Bretagne n'est pas oubliée : bleu de la ferme Darlay et le Du de la ferme Gaubry. Pour finir, un « pré-dessert » délicat autour de l'ananas devance le dessert autour des fraises, proposées sous trois formes, fraîches, en crème glacée – exceptionnelle – et en « caviar », avec de fines gavottes. Une cuisine à découvrir pour son originalité, les produits locaux frais et les poissons de ligne. Accueil et service très agréables. Ar Men Du, menus de 49 à 130 euros. 47, rue des Îles, 29920 Névez, tél. : 02 98 06 84 22.



LA RECETTE. MINUTE DE BAR, TOMATE ET BASILIC

Pour 4 personnes

● Lever les filets d'un bar (1,2 kg) et les couper en fines tranches.

Étaler au pinceau du beurre ou de l'huile d'olive dans 4 assiettes passant au grill et y disposer les tranches sans qu'elles se chevauchent. Repasser le pinceau au-dessus.

● Faire réduire de moitié 4 dl de jus de moules et 2 dl de crème crue. Laisser reposer.

● Peler, vider et couper en petits dés 350 g de tomates. Ciseler 8 feuilles de basilic.

● Réchauffer la sauce aux moules. Dès l'ébullition, ajouter 60 g de beurre et les tomates. Vérifier l'assaisonnement.

● Passer les assiettes durant 2 minutes sous le grill préchauffé du four. À la sortie, napper de sauce et parsemer de basilic.

LES ACHATS DE JEAN-MARIE

HUITRES. I. Morvan, 6, rue de Parc ar Hoat, 29350 Moëlan-sur-Mer, tél. : 02 98 39 60 37.

FROMAGES. I. Baratte, Lanneguy, 29340 Riec-sur-Bélon, tél. : 02 98 06 53 31.

LÉGUMES. Les légumes bio de monsieur Le Berre, maraîcher à Quimper, tél. : 06 16 98 94 17.

PAIN. A. Herlédan, 5 place de l'Église, 29910 Trégunc, tél. : 02 98 97 62 60.

LE PRODUIT. FRAISES ET PETITS FRUITS DE SAISON

Dans le Finistère, plusieurs restaurateurs et pâtisseries ont inscrit à leur carte les « fraises de Thierry Rougé ». Cet ancien cadre chargé de la qualité de l'eau cultive en pleine terre, en périphérie de la ville de Concarneau, six variétés de fraises, dont trois « remontantes », mais aussi des cassis, framboises, groseilles et myrtilles. Il n'était pas en terrain inconnu puisqu'il avait travaillé dans cette culture durant ses longues études, bien avant de reprendre l'affaire. En agriculture biologique depuis 2007, Thierry et sa nouvelle salariée Gabrielle cueillent les fraises, sans les toucher. Elles parviennent à maturité dès le mois de mai, grâce aux tunnels emmagasinant la chaleur et aux filets protégeant des merles qui nichent dans les haies plantées autour des rangées de fruitiers. Une heure est nécessaire pour remplir un panier de 5 kg, soit quatre fois plus de temps que chez les cueilleurs hors-sol. Les premières à rougir sont les gariguettes, cifforettes, cigalines, puis les mara des bois, charlottines et cijosées (13 euros/kg). La production des petits fruits s'étale jusqu'à la fin octobre. Entre-temps, il faut désherber

manuellement entre les plants, qui fleurissent un mois avant de donner leurs fruits, passer la tondeuse et la débroussaillieuse. Sur ces terres légères, Thierry renouvelle les plants après une paire d'années et sème trèfle ou ray-grass, entre autres, pour laisser les parcelles se ressourcer durant quatre ans. Respect des saisons et de l'environnement, huile de coude et patience : c'est à ce prix que l'on obtient des fruits riches, sains, mûrs et surtout goûteux.



GETTY IMAGES