

Carnet d'inspiration

Culinaire

Destination touristique

Cap Fréhel — Saint-Malo

Baie du Mont Saint-Michel



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 assé 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 Qhézinaijes- 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 orinézons e des nouviaoizons.

L'apart-la, la filomie-la, qe la merqe Bertègn s'ataîne 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 gârerie 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 Inspirézon de Qhézinaijes, 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'enchaner 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 qhulturales, 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 conterdizance 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, pernez 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 inspirézon 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

2. Côte de Granit Rose
Baie de Morlaix

3. Baie de Saint-Brieuc
Paimpol - Les Caps

4. Cap Fréhel - Saint-Malo - Baie
du Mont Saint-Michel p.49

5. Cœur de Bretagne
Kalon Breizh

6. Destination Brocéliande

7. Rennes et les Portes
de Bretagne

8. Quimper Cornouaille

9. Bretagne Sud
Golfe du Morbihan

10. Bretagne Loire Océan

OUVERTURE *s*

Design d'expériences culinaires p.72

La transition alimentaire,
source d'inspiration p.74

Contributeurs p.76

Bibliographie p.79



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.

Destinations
touristiques
de Bretagne



≡ 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, œnotourisme, 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-créer 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-créer 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.

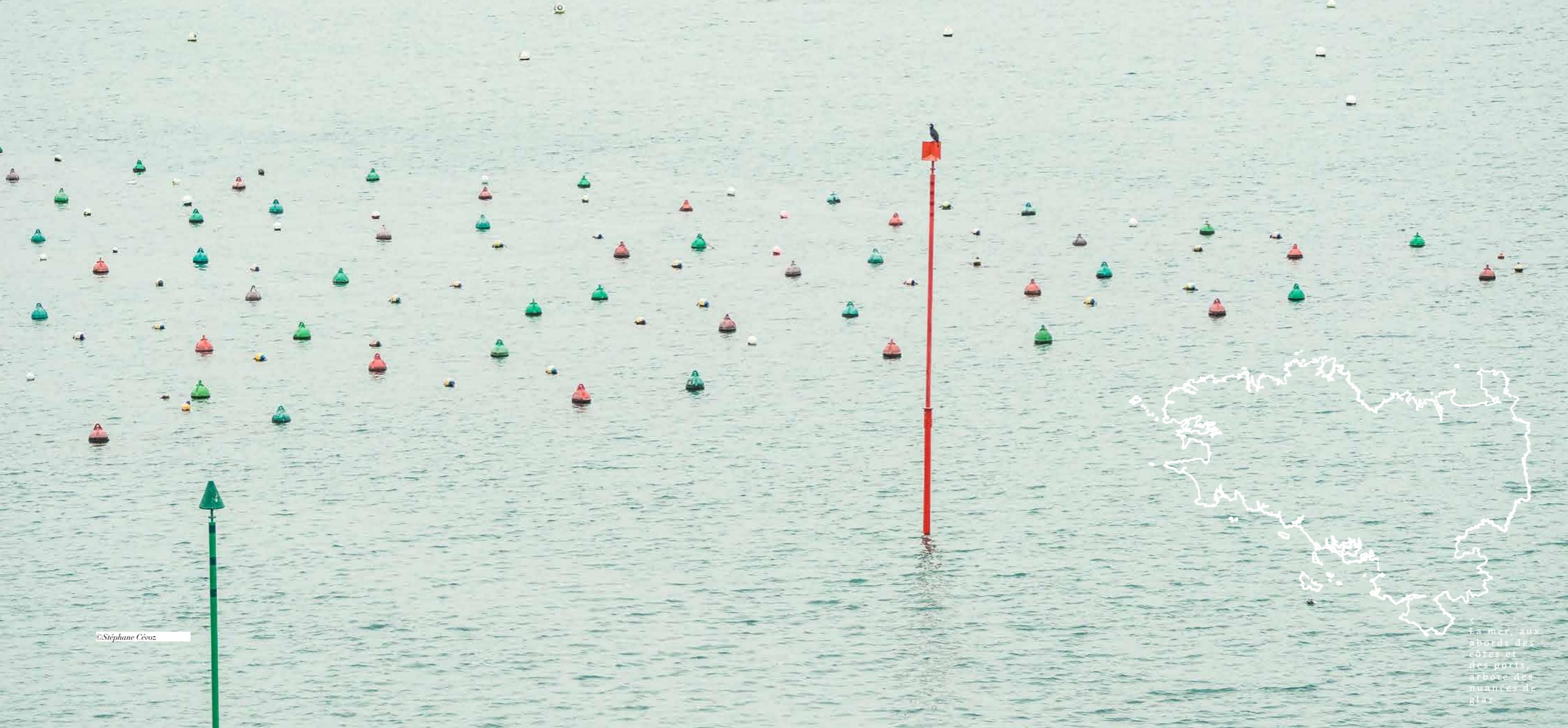
En fin de section, un **exercice de créativité vous est proposé.**

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

Series of horizontal dotted lines for notes and sketches.



©Stéphane Cévoz

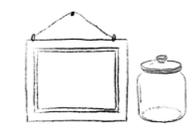
La mer, aux
abords des
côtes et
des ports,
arbore des
nuances de
glaz



**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.

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

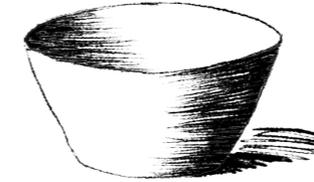
Beurre salé et sucre font un doux mélange. Le caramel au beurre salé est un marqueur de notre cuisine bretonne. Associé au sarrasin, il revisite la pâtisserie traditionnelle.

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, bocalaux 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



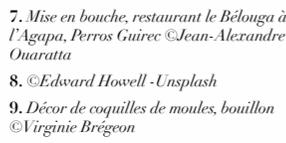
Coquillages et crustacés

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 :

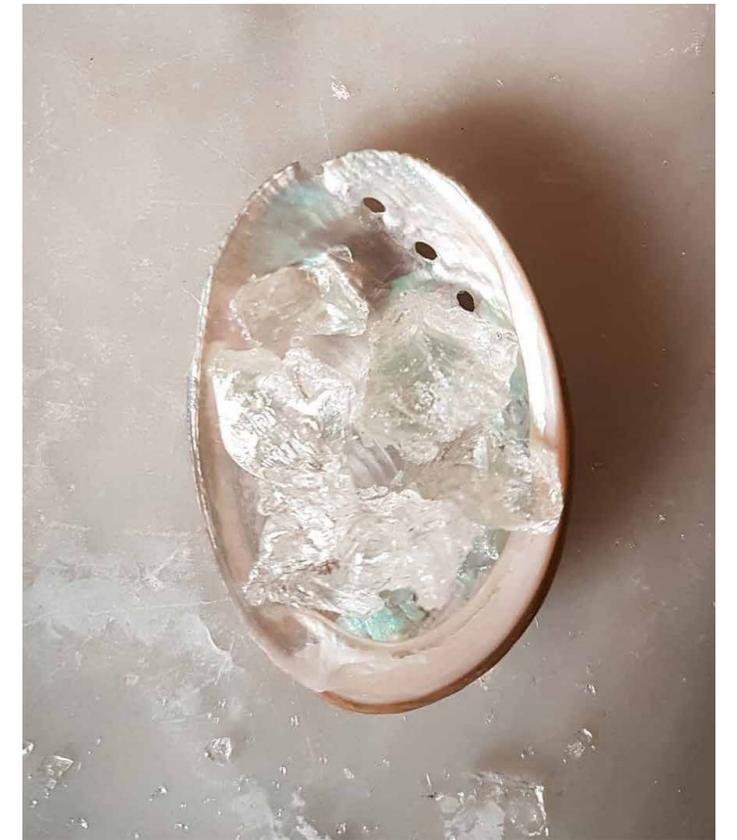
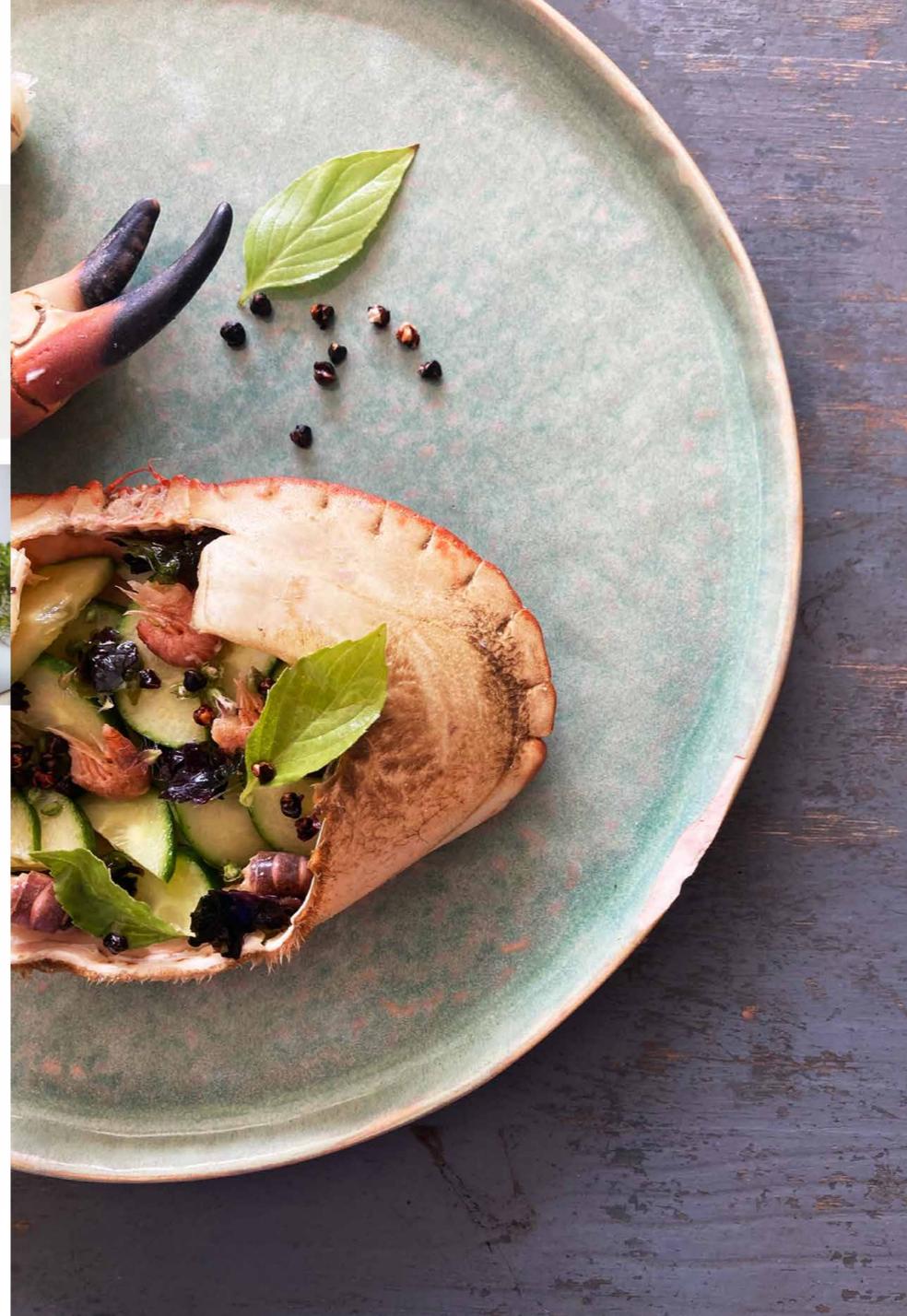
1. ©Stéphane Cévoz
2. ©Louis Hansel - Unsplash
3. ©Rachel Claire - Pezels
4. Homard au barbecue chez Mémé Lilia à Plouguerneau ©Élodie Villalon
5. Futo Maki de homard chez Otonali, Breizh Café, Saint-Malo ©Virginie Brégeon
6. Palourdes, fleurs de coriandre fraîches et curry breton à la Cabane à Manger,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



7. Mise en bouche, restaurant le Bélouga à l'Agapa, Perros Guirec ©Jean-Alexandre Ouaratta

8. ©Edward Howell - Unsplash

9. Décor de coquilles de moules, bouillon ©Virginie Brégeon



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

Godaille poissons pirates et durables

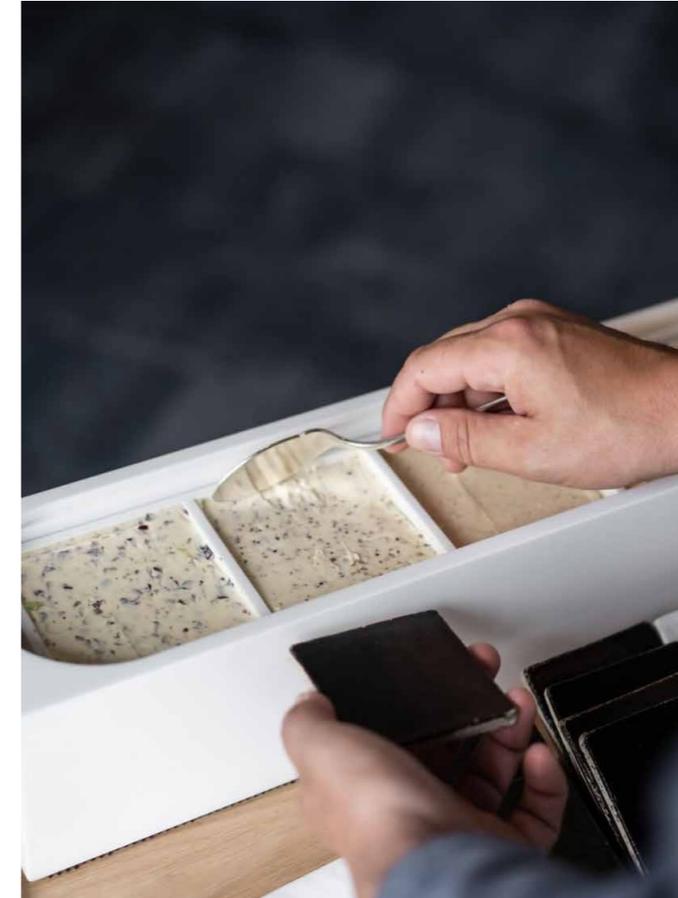
Les poissons nobles sont très attendus sur les grandes tables. La godaille, un peu oubliée, souvent décriée, a longtemps été reléguée aux soupes et, au mieux, à la cotriade bretonne.

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. ©Edvard 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

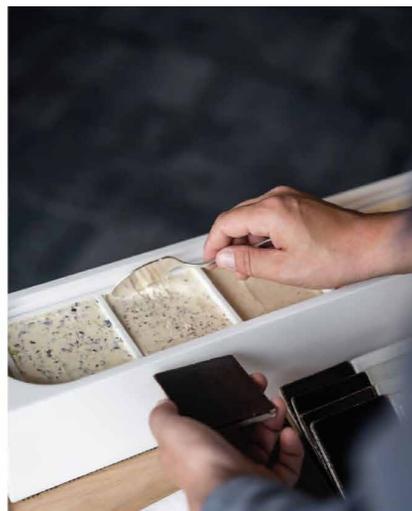


Beurre.s salé.s et plus si affinités

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 Hefitba - 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 (zelliges, 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



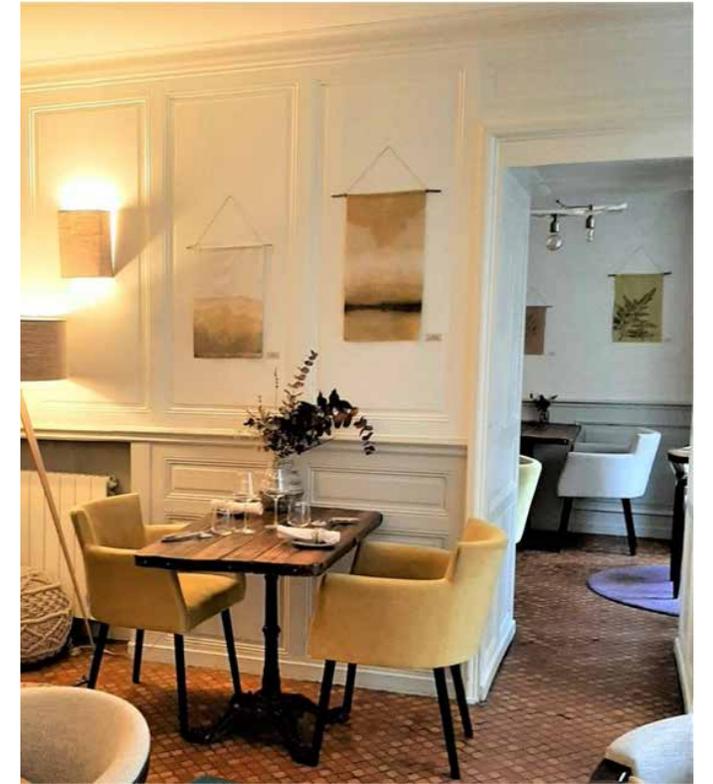
Lin et chanvre naturel, lavé, froissé

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. ©Allyth 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

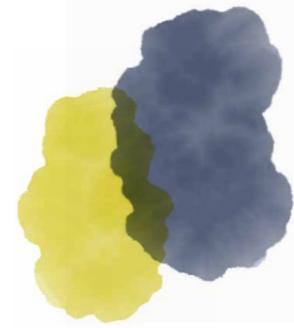
Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Explorer les
territoires comestibles
de Bretagne



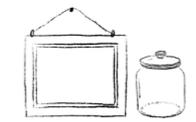
©Maureen Cosnar -Unsplash

↳
La tour
Solidor
à Saint-
Servan,
Saint-Malo

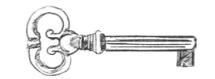


Les Couleurs

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 Beaumanoir.

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 :

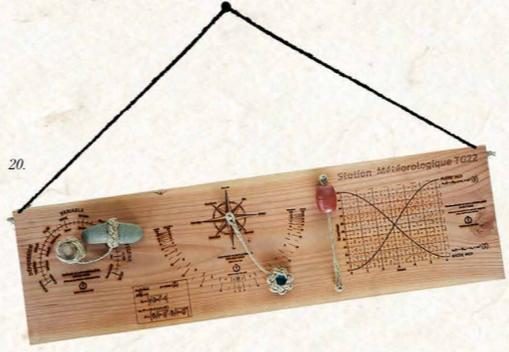
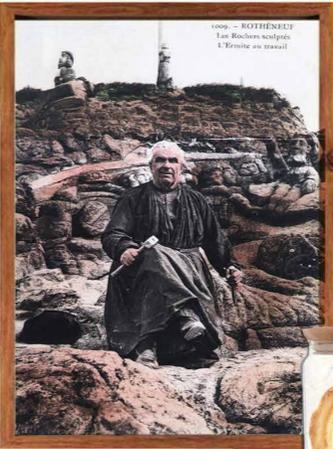
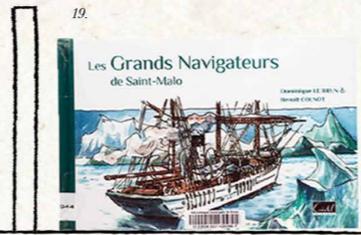
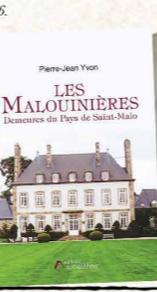
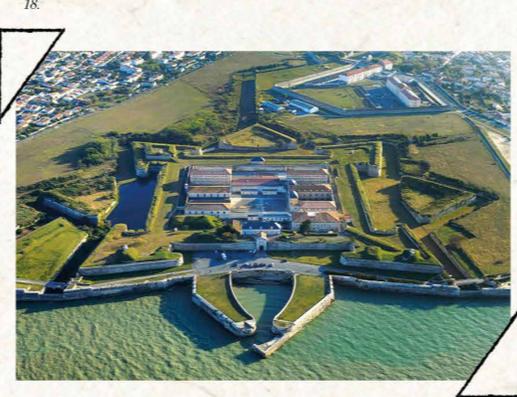
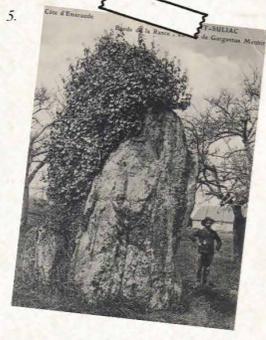
d'après la légende, l'Irlandais Patrick Walton, seul rescapé d'un naufrage en 1235, aurait cherché à survivre sur les côtes charentaises. Il aurait alors planté deux piquets, un filet, pour tenter d'attraper oiseaux et poissons. Une colonie de naissains de moules s'y serait accrochée. Le rescapé en planta 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.

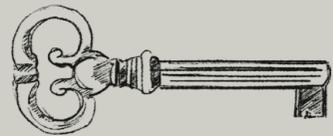
La fresque de Cap Fréhel-Saint-Malo- Baie du Mont-Saint-Michel

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 (Combou, 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, huitres 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

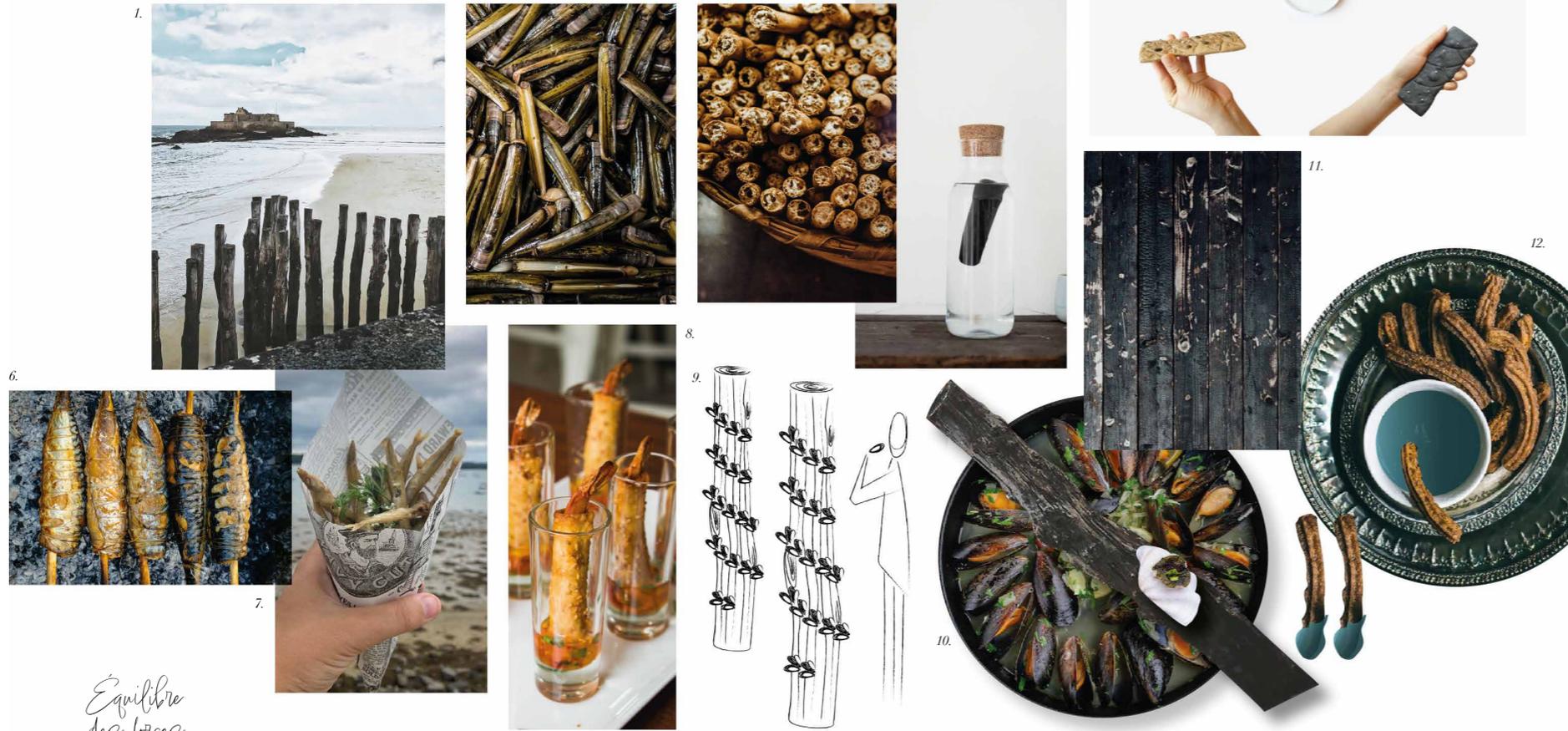
Contemplation

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 Combou, **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

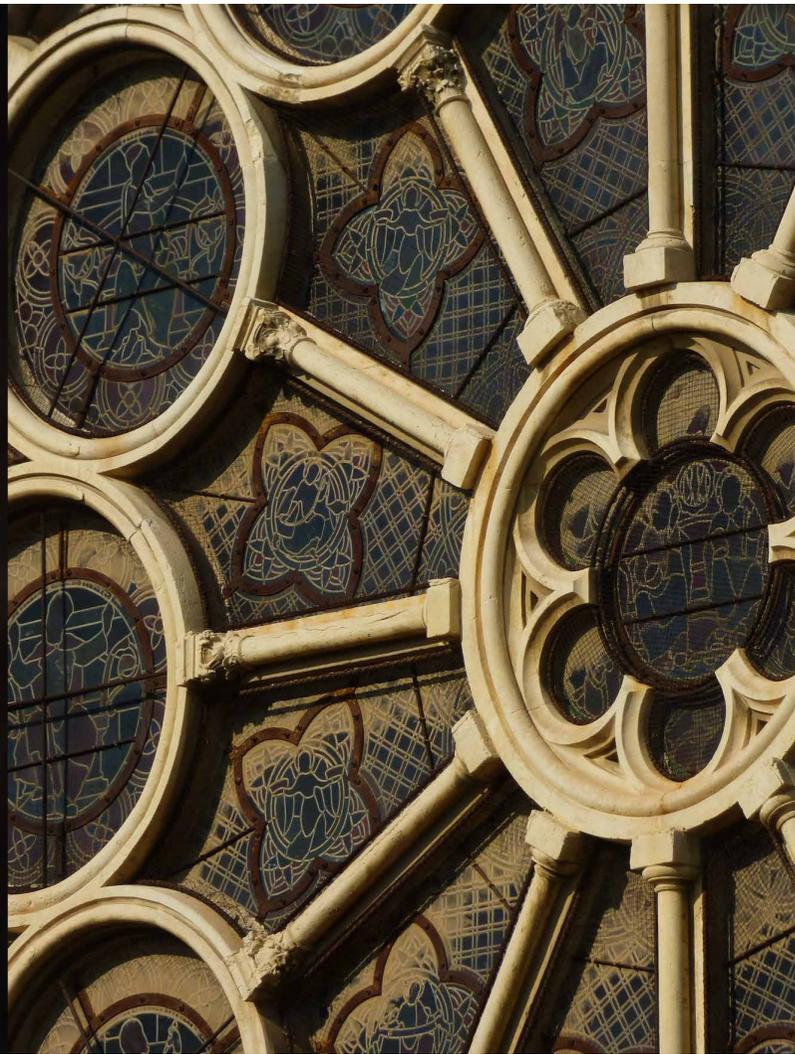


PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



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

6. ©Julien Pianetti - Unsplash, collage Virginie Brégeon
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.



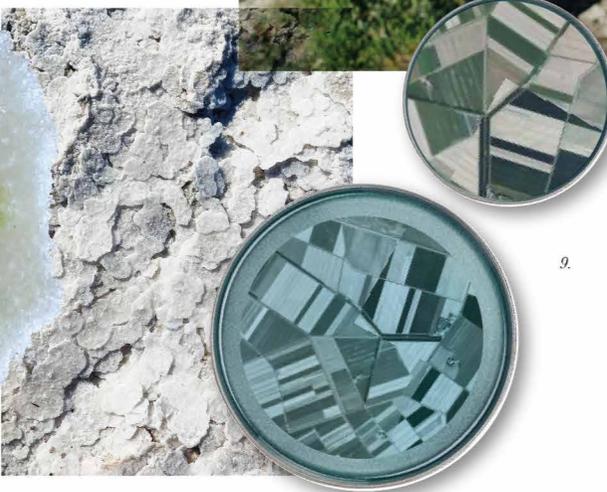
5.
4.



6.



7.



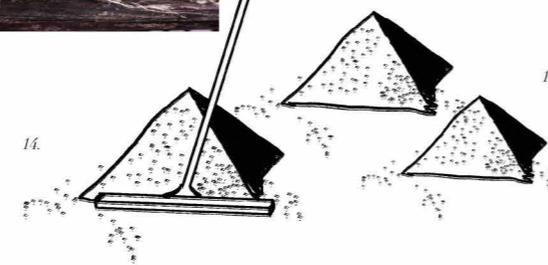
8.



10.



11.



14.



13.

Équilibre 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 Lancieux), 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 Deluvio - 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



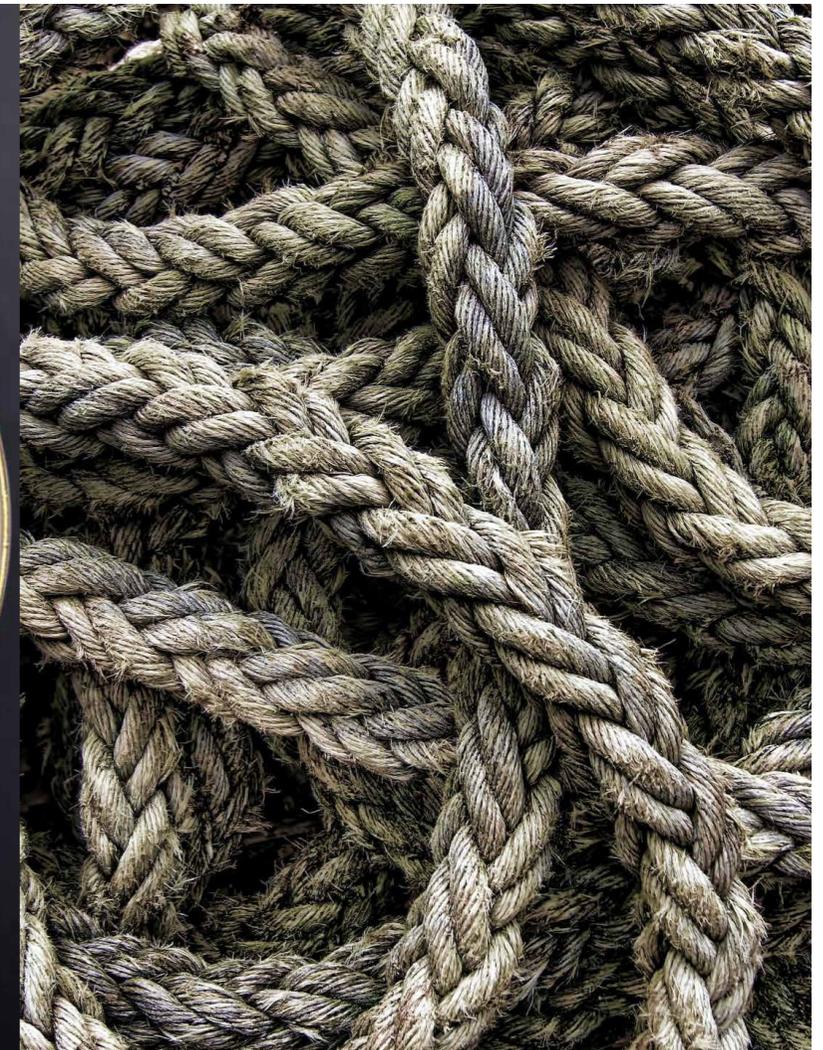
PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST



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.

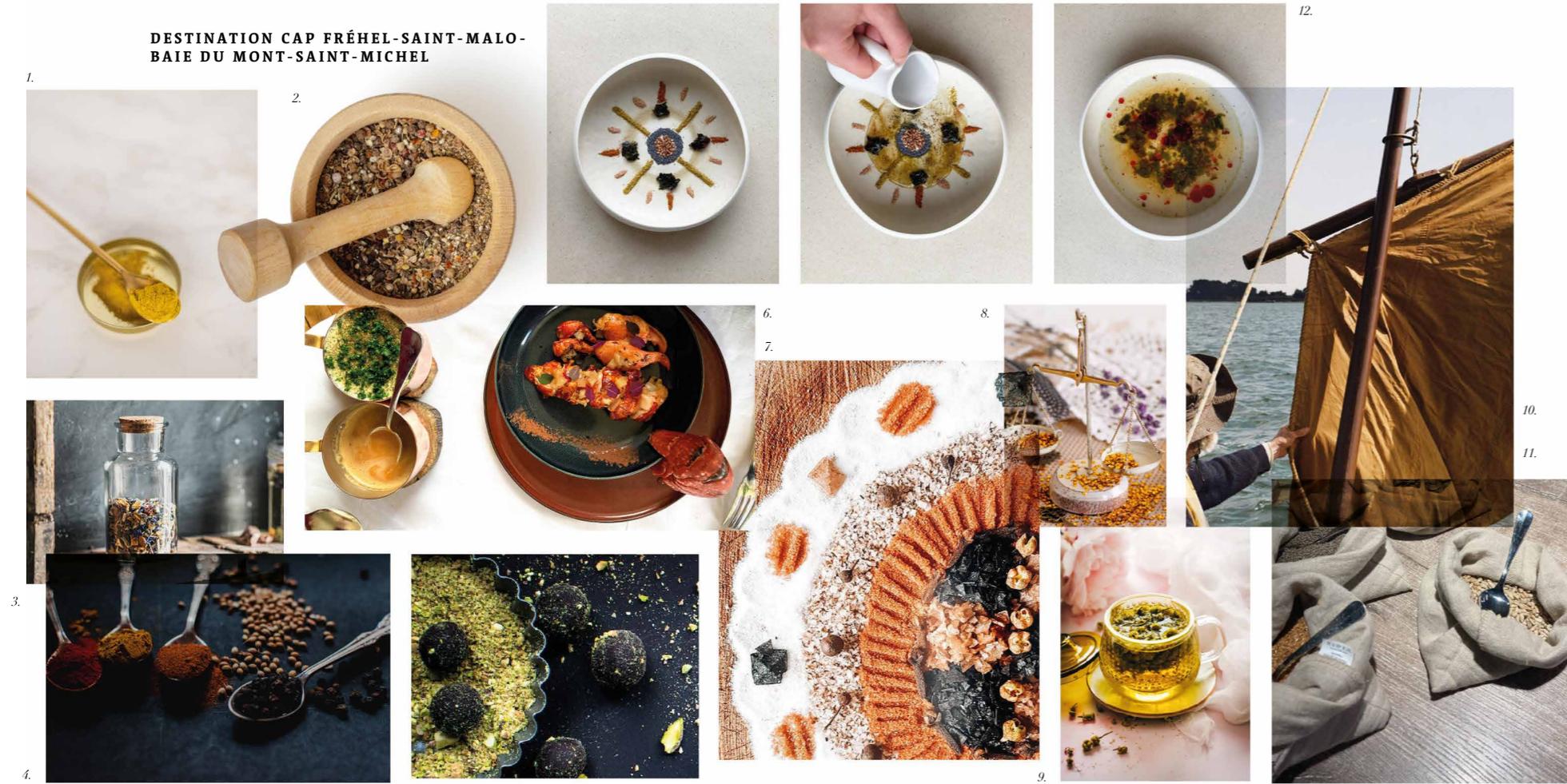
Ce matelotage nous inspire : cordages, tressages, verrerie, boussoles... Autant de motifs que l'on retrouve sur les bras des marins, sur les tables des restaurants et dans les assiettes des chefs.

- 1. Rhum au homard bleu breton vielli sous mer, bouchon de cire et nœuds marins par Malo Rhum et Trégoriou ©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. Trégoriou ©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



PLUS D'IMAGES SUR PINTEREST

**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

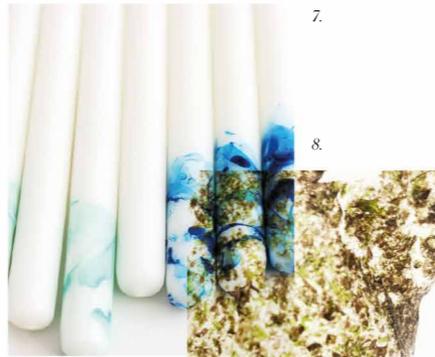


PLUS D'IMAGES
SUR PINTEREST



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 Hennot au Castelbrac - photo Virginie Brégeon

4. Palourdes crues au polen, tartare terre mer ©Julien Hennot 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



©Rosie Steggles - Unsplash / Ethic Océan, association de préservation des océans et de leurs ressources, concours de cuisine au lycée hôtelier de Dinard, Moules de bouchot dans leur écume, wakamé, Nicolas Lagrange ©Virginie Brégeon

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

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Explorer les
territoires comestibles
de Bretagne

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

al Lec'h touristel

Kab Frehel — Sant-Maloù
Bae Menez-Mikael

Cadernet d'inspirézon

Qhézinaije

de l'Aboutée touristique

Cape Ferhel — Saint-Mâlo
Bée de Cancale



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 76-79 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.