



Au fil des saisons

12 RECETTES DE L'ÎLE D'OLÉRON



ÎLE D'OLÉRON
COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

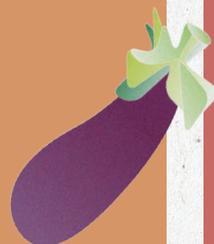
SOMMAIRE

Été

Maquereau • 6

Fraise • 9

Aubergine • 12

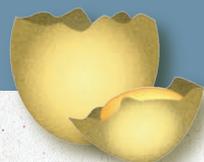


Hiver

Sel • 24

Œuf de poule • 27

Viande de bœuf • 30



Direction de publication :
Communauté de communes de l'île d'Oléron

Photographies : Nicolas Alvarez

Édition et illustrations : Communauté de communes
de l'île d'Oléron - 59 route des Allées, 17310 Saint-
Pierre-d'Oléron

Suivi de projet d'édition, correction et relecture :
Charlotte Fontanella

Conception graphique, mise en page et couverture :
Élise Godmuse

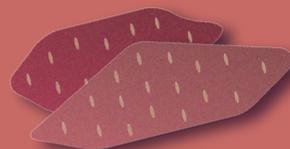
Imprimé en 2024 par M.A.C.E Imprimerie à Thouars

Automne

Patate douce • 15

Butternut • 18

Poire Conférence • 21



Printemps

Algues marines • 33

Petit pois et oignon nouveau • 36

Viande d'agneau • 39



Édito

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es... »

Dans ces pages, vous découvrirez les récits engagés des producteurs et des restaurateurs qui façonnent notre terroir. Leurs histoires, leurs passions et leurs savoir-faire s'entremêlent pour créer un lien authentique entre les Oléronais et leur île.

Le concept est simple : nous vous emmenons à la découverte des produits locaux et de leurs bienfaits. S'ensuivent alors des recettes uniques, inspirantes et pourtant faciles à réaliser, élaborées avec les producteurs et restaurateurs locaux.

Ce livret se veut ainsi une passerelle entre les champs oléronais et le contenu de votre assiette. Nous espérons qu'il suscitera en vous l'envie de cuisiner des produits locaux, et de vous engager toujours davantage en faveur d'une alimentation durable, savoureuse et faite maison. Bonne lecture et... bon appétit !

Michel Parent,
président de la Communauté
de communes de l'île d'Oléron.

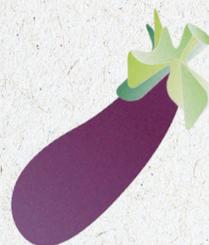
Dominique Rabelle,
vice-présidente de la Communauté
de communes de l'île d'Oléron,
chargée des espaces naturels,
des marais et de l'agriculture durable.



Les ingrédients d'une alimentation saine et durable

Respectons la saisonnalité

Bien s'alimenter, c'est aussi respecter l'environnement et la saisonnalité des produits. Privilégions les produits locaux et les circuits courts, et nous réduisons notre empreinte carbone. Limitons autant que possible les kilomètres alimentaires, l'utilisation d'engrais chimiques et de pesticides. Respectons le rythme naturel des végétaux, et nous améliorerons le goût et la qualité nutritionnelle des aliments. Enfin, optons pour des produits de saison : riches en vitamines et en saveurs, ils sont bénéfiques pour notre santé comme pour l'environnement.



Diversifions notre alimentation

Avant tout, une alimentation équilibrée se caractérise par la diversité des aliments consommés. Par bonheur, on trouve de tout sur l'île d'Oléron, des produits de la mer aux produits maraîchers. Ce livret présente quelques-uns de ces trésors alimentaires : maquereau, algues marines, oignons nouveaux, fraises, poires Conférence... Il offre un condensé de la richesse du territoire. Grâce à cette diversité insulaire, nous bénéficions des apports nutritifs de chaque produit. Une seule règle à suivre : veiller à un équilibre entre les différentes familles d'aliments.

Savourons le plaisir de manger

Le plaisir joue un rôle crucial dans notre alimentation.

Au même titre que d'autres sens, le goût s'exerce, se cultive, s'éveille. Cela nécessite de rester curieux. C'est aussi reconnaître que manger n'est pas seulement un besoin physiologique.

Pour ce livret, nous avons eu l'idée de faire appel à des talents culinaires locaux. Le but est de vous donner l'envie de préparer et de déguster douze plats originaux.

Tous ont été élaborés à partir de produits frais et locaux.

Aussi voulons-nous montrer à quel point l'alimentation est une affaire passionnante et créative. Pas besoin d'être un chef étoilé !

Certes, transformer des produits frais en un repas savoureux demande du savoir-faire. Mais cela peut aussi devenir une véritable source de plaisir pour soi-même, sa famille et ses proches.



Le Projet Alimentaire Territorial (PAT) de l'île d'Oléron



Depuis 2011, la Communauté de communes (CDC) de l'île d'Oléron a entrepris de nombreuses actions visant à reterritorialiser l'agriculture et l'alimentation. Ses ambitions comprennent entre autres la gestion du foncier agricole, l'installation de jeunes agriculteurs et de porteurs de projets agricoles, la réduction des déchets et la lutte contre le gaspillage alimentaire. D'autres initiatives visent à éduquer et à sensibiliser les consommateurs, jeunes et adultes, à une alimentation de qualité.

En août 2020, le plan d'action de la CDC a été labellisé par le ministère de l'Agriculture en tant que PAT (Projet Alimentaire Territorial) de l'île d'Oléron. Ce label a permis de reconnaître les efforts déjà menés par la CDC et d'initier, grâce aux financements accordés, de nouvelles actions en faveur du développement d'une agriculture et d'une alimentation durables.

Initié par la Communauté de communes de l'île d'Oléron, le programme « Oléron 2035 » défend une vision à long terme pour notre île. Les questions de l'alimentation et de l'agriculture sont ainsi au cœur de nos préoccupations. Avec, au programme, le développement alimentaire durable et la promotion de produits locaux.

Aussi le PAT contribue-t-il à atteindre les objectifs plus larges du programme « Oléron 2035 ». Il crée et soutient différentes actions visant à assurer la sécurité alimentaire et à préserver les ressources naturelles. Ou encore à favoriser le développement de l'économie alimentaire.

Par le biais du PAT, la CDC mobilise de nombreux acteurs du territoire : les agriculteurs, les communes et leurs cantines, les établissements scolaires, les professionnels de santé... ainsi que tous ceux concernés par l'économie alimentaire.

Zoom sur les labels de l'économie alimentaire

Cultiver et s'alimenter sur notre territoire d'Oléron dans le respect de l'environnement va au-delà de nos champs et de nos assiettes. Notre alimentation a en effet des enjeux à la fois écologiques et sociaux, que deux distinctions locales contribuent à valoriser.

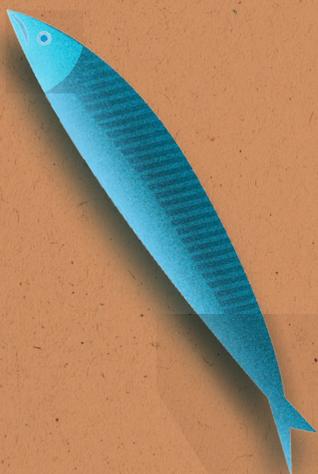
Le label « Assiette Saveurs » distingue les restaurateurs qui participent à la promotion des produits locaux en s'approvisionnant essentiellement en circuits courts. Ces établissements respectent une grille de notation exigeante et un audit de contrôle est effectué tous les deux ans.

Quant au label « Acteurs écoresponsables de l'île d'Oléron », il met en valeur les démarches responsables des différents acteurs économiques de l'île en matière de transition écologique et sociale. Lancé en 2019, il est ouvert à tous les types d'acteurs économiques, y compris nos restaurateurs. Plusieurs d'entre eux sont déjà engagés et ont été récompensés pour leurs pratiques de plus en plus vertueuses.



Maquereau

Classé parmi les poissons gras, le maquereau est une excellente source d'oméga-3. Ces acides gras, notamment de type DHA, sont précieux pour la santé : ils contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires et à réduire les inflammations. En prime, le maquereau contient une bonne dose de vitamines D et B12... De quoi combler nos besoins quotidiens !



COMME UN POISSON DANS L'EAU

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.

La SARL Pêcheurs de l'île d'Oléron

Fondée dans les années 2000 par le groupement d'intérêt économique (GIE) et l'organisation de producteurs (OP) représentant les marins de La Cotinière, la **SARL Pêcheurs de l'île d'Oléron (PIO)** gère les invendus de la criée. Elle propose également une multitude de services ayant pour objectifs la valorisation et la promotion de la pêche locale.

Sous la direction de Stéphane Puig-Y-Mestre (depuis 2022), les pratiques durables sont encouragées. Ainsi, la SARL PIO travaille, en collaboration avec la Communauté de communes de l'île d'Oléron, à la promotion et une utilisation plus responsable des produits de la mer dans les cantines.

Le restaurant-bar La Guitoune

À l'orée de la forêt et à quelques pas de la plage de la Gautrelle, le restaurant-bar **La Guitoune** enchante ses convives depuis 1957. Aux manettes, Martin Viaud et Arnaud Vasseur depuis 2019, aidés du chef Thierry Faillet. Ensemble, ils ont créé l'endroit idéal pour déguster une glace au soleil ou partager un verre entre amis. Vous y savourerez également des tapas, de bons plats faits maison, ainsi que les produits de la pêche du jour.



Stéphane Puig-Y-Mestre, gérant de la SARL Pêcheurs de l'île d'Oléron, un pilier de la pêche locale.



Martin Viaud et Thierry Faillet au restaurant-bar La Guitoune.

Tartare de maquereau aux algues marines

Pour 2 personnes

Pour le tartare :

2 maquereaux frais
Quelques feuilles d'algues fraîches (kombu et dulse)
1 poivron rouge
1 échalote
1 petit navet
1 petite betterave
Persil frais

Pour la marinade :

1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 à 2 cuillères à soupe de miel
Le jus d'1/2 citron vert
Huile d'olive
Sel
Poivre noir

Préparation du maquereau

Nettoyer les maquereaux, retirer les arêtes et couper la chair en petits dés. Réserver dans un bol. Hacher finement les algues fraîches et les ajouter au maquereau. Couper le poivron rouge, l'échalote, le navet et la betterave en petits dés et les incorporer au maquereau. Ciseler le persil frais et l'ajouter également au mélange.

Préparation de la marinade

Mélanger le vinaigre de cidre, le miel, le jus de citron vert et un filet d'huile d'olive. Assaisonner avec du sel et du poivre noir selon les goûts. Verser cette marinade sur le tartare de maquereau et mélanger délicatement pour bien enrober tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Dressage

Laisser mariner au réfrigérateur pendant 20 à 30 minutes pour permettre aux saveurs de se développer. Au moment de servir, dresser le tartare dans des assiettes individuelles et décorer avec quelques feuilles de persil frais.



Une recette réalisée à La Guitoune (p. 6) avec l'arrivage du jour de La Cotinière (p. 6).

Fraise

Ce fruit, qui est l'un des plus attractifs de l'été, offre une multitude de bienfaits. Malgré son goût sucré, il est naturellement faible en calories, ce qui en fait un ingrédient parfait pour les desserts légers et de saison. Surtout, il constitue une excellente source de vitamine C. Saviez-vous par exemple qu'une barquette de 250 g de fraises couvrirait l'intégralité de nos besoins journaliers en vitamine C ?



NOS BONNES ADRESSES

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.

Pour acheter des fraises chez le producteur

Établi à Saint-Denis-d'Oléron depuis 1991, **Fabrice Micheau** est spécialisé dans la culture de la fraise. Cet agriculteur passionné cultive également la vigne et divers légumes pour offrir aux Oléronais une gamme variée de produits locaux. Tout au long de l'été, vous pouvez retrouver ses délices en vente directe sur son exploitation. Les enfants se régalaient eux aussi de ses fraises fraîches, grâce à ses livraisons au restaurant scolaire de la ville. Alimentation saine et locale garantie !



Pour déguster des fraises

Sur l'île d'Oléron, la pâtisserie **Marqueur de Sens** incarne l'authenticité artisanale. Siméon Morisset et Marie Payraud (*photo ci-contre*), riches de quinze années d'expériences, ont ouvert cet atelier en 2023, après un voyage en Asie du Sud-Est et à La Réunion. Chacune de leur création met en valeur aussi bien les épices exotiques que les produits locaux. Commandez une de leurs savoureuses confiseries à la carte, renouvelée tous les deux ou trois mois... ou dégustez-la au marché de Saint-Pierre toute l'année !



À Saint-Denis-d'Oléron, Fabrice Micheau se spécialise dans la culture de la fraise.

Tartelette aux fraises et au basilic

Pour 6 tartelettes

Pour la ganache :

1 feuille de gélatine
200 g de crème à 35 %
de matières grasses
2 à 3 feuilles de basilic
hachées
45 g de chocolat blanc
(34 % de cacao)

Pour le confit de fraises au basilic :

100 g de fraises
30 g de sucre
Le jus d'1/2 citron vert
3 à 4 feuilles de basilic
hachées finement
4 g de maïzena

Pour la crème d'amande :

40 g de beurre pommade
40 g de sucre
40 g de poudre d'amande
1 œuf
16 g de crème à 35 %
de matières grasses
8 g de farine

Pour la pâte sablée :

60 g de beurre pommade
40 g de sucre glace
15 g de poudre d'amande
1 pincée de sel
25 g d'œufs (1/2 œuf battu)
105 g de farine

Pour la présentation :

3 fraises
Feuilles de basilic

Ganache (à faire la veille)

Tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide. Chauffer 100 g de crème jusqu'à frémissement, ajouter le basilic haché, laisser infuser 15 minutes, puis filtrer. Réchauffer la crème, incorporer la gélatine réhydratée, mélanger au fouet jusqu'à fonte totale et verser sur le chocolat. Ajouter 100 g de crème froide, mélanger et réfrigérer jusqu'au lendemain.

Confit de fraises au basilic (à faire la veille)

Couper les fraises, les compoter avec le sucre, le jus de citron vert et le basilic. Une fois fondantes, placer les fraises dans un bol à part. Diluer la maïzena dans le jus, porter à ébullition, verser sur les fraises, filmer et réfrigérer jusqu'au lendemain.

Crème d'amande

Mélanger le beurre pommade et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter ensuite la poudre d'amande, puis l'œuf, la crème et la farine. Réfrigérer.

Pâte sablée

Mélanger le beurre pommade, le sucre glace, la poudre d'amande, le sel, les œufs et la farine. Attention à ne pas trop travailler la pâte. Filmer à plat et conserver au frais une demi-heure. Étaler ensuite la pâte, foncer les moules à tartelette, cuire pendant 15 min à 155 °C et laisser refroidir.

Cuisson des tartelettes

Pour chacune des six tartelettes, disposer environ 20 g de crème d'amande et trois rondelles de fraises. Remettre au four pendant 10 à 15 min à 155 °C, puis laisser refroidir.

Montage des tartelettes

Garnir les fonds de tartelettes avec le confit de fraises. Fouetter la ganache montée, dresser une boule sur chaque tartelette, disposer les fraises découpées en rondelles, décorer de basilic et servir frais.

Une pâtisserie réalisée par les chefs
de Marqueur de Sens (p. 9) avec des fraises
de Fabrice Micheau (p. 9).



Aubergine

Originnaire d'Inde orientale, l'aubergine a été introduite en Europe au XIV^e siècle. On la récolte avant maturité pour éviter l'amertume. C'est un légume polyvalent, à savourer au barbecue, farci, en purée à tartiner... De la ratatouille provençale au *baba ganoush* libanais, en passant par la moussaka grecque, il traverse les frontières. Pauvre en calories et en sucre une fois cuit, il est riche en potassium. Rien de tel pour le bon fonctionnement de nos cellules, de nos nerfs et de nos muscles !

NOS BONNES ADRESSES

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.

Pour acheter des aubergines chez le producteur

Au **Jardin de la Josière**, leur exploitation familiale, Christine et Cécile Nadreau ainsi qu'Éric Prieur proposent une large gamme de produits maraîchers. Conserves, confitures, soupes en bocaux, vins, jus de fruits ou même farine... Faites vos emplettes dans leur magasin à Chaucre, au nord de l'île, tout au long de l'année, et au marché de Domino durant l'été. En tant que membre fondateur de l'association MOPS (Marennes Oléron Produits Saveurs), La Josière s'engage également pour le maintien d'une agriculture digne oléronaise.

Pour déguster des aubergines

Chef ambulant de **La Petite Cuis'île**, Cédric Boularan propose depuis 2019 une cuisine variée à base de produits frais et locaux, privilégiant les circuits courts. Les fruits et légumes dits « moches » y sont à l'honneur. Vous le trouverez principalement sur le marché de Saint-Denis, ou encore comme traiteur et chef à domicile. Engagé en faveur du développement durable, Cédric utilise des emballages écoresponsables et propose des invendus à prix réduits pour lutter contre le gaspillage.

Au Jardin de la Josière, Cécile propose une large gamme de produits maraîchers.



Cédric met les légumes oléronais à l'honneur dans sa Petite Cuis'île.



Mirza ghasemi et son velouté

Pour 6 personnes

Pour le mirza ghasemi :

- 3 grosses aubergines
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin
- 3 grosses tomates mûres
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1/2 cuillère à café de sucre en poudre
- 1 1/2 cuillère à café de sel marin broyé
- 2 gros œufs fermiers

Pour le velouté :

- 2 gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- 2 échalotes
- 50 g de beurre salé
- 300 g de pois cassés
- 1 branche de thym
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1/2 cuillère à café de poivre
- 15 cl de crème fraîche liquide
- Huile d'olive

Cuisson des aubergines

Fumer les aubergines sur une flamme nue (barbecue ou gaz domestique) jusqu'à ce qu'elles noircissent, puis les transférer dans une poêle huilée et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la chair soit ramollie au centre. Sinon, les faire rôtir dans un grand plat au four préchauffé à 220 °C pendant 40 à 45 minutes.

Une fois que les aubergines sont grillées, fendre la peau sur toute la hauteur et prélever la chair avec une cuillère. Réserver.

Préparation du mirza

Chauffer l'ail finement haché dans une grande poêle avec un filet d'huile à feu doux. Incorporer le curcuma et le cumin, puis ajouter les tomates en quartiers et laisser compoter 15 à 20 minutes. Ajouter les aubergines, le concentré de tomates, le sucre et le sel marin. Bien mélanger et laisser cuire encore 6 à 8 minutes, en remuant pour éviter que le mélange ne brunisse. Former des cratères dans la préparation et verser les œufs battus. Cuire pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce que les œufs deviennent opaques. Homogénéiser la préparation, laisser refroidir environ 20 minutes. Tartiner sur du pain.

Préparation du velouté

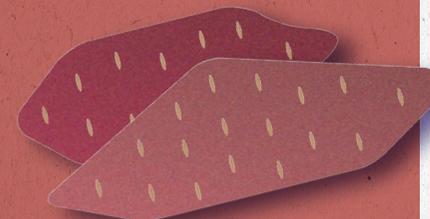
Confire les gousses d'ail en chemise au four à 210 °C pendant 20 minutes. Ensuite, ciseler l'oignon et les échalotes et les faire revenir dans le beurre. Ajouter les pois cassés rincés et les faire cuire avec le thym, le sel et le poivre pendant 35 minutes. Mixer les pois cassés cuits avec la crème fraîche liquide et l'ail pelé. Ajouter un filet d'huile d'olive avant de servir.



Une recette concoctée à La Petite Cuis'île (p. 12) à base d'aubergines du Jardin de la Josière (p. 12).

Patate douce

Avec ses composés phénoliques et caroténoïdes, la patate douce offre une grande diversité de couleurs. On peut les observer sur ses plus de 500 variétés. Blanche, jaune, parfois pourpre, elle prend une teinte orange vif dans sa variété la plus connue, riche en vitamine A. Une seule patate douce, de préférence associée à des huiles lors de la cuisson, suffit à couvrir nos besoins journaliers en vitamine A. Cette vitamine liposoluble contribue à la santé de la peau et des muqueuses, et joue un rôle important dans la vision.



NOS BONNES ADRESSES

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.



Pour acheter des patates douces chez le producteur

Sur la route des Grissotières se niche **Ø rythme des lombrics**, l'exploitation de Daniel Roblero et Rozenn Quique (photo ci-contre). Ces pionniers de l'espace test agricole de Dolus-d'Oléron y cultivent une grande variété de légumes bio depuis 2022. Avec détermination, ils contribuent à créer sur l'île d'Oléron une agriculture biologique florissante et accessible à tous. Retrouvez-les sur le marché de Dolus ou directement sur leur exploitation, où ils confectionnent également des paniers de saison. À consommer sans modération !

Pour savourer des patates douces

Fondé en 2012 par un couple de passionnés, le restaurant **Les Alizés** se distingue par une cuisine à la fois traditionnelle et créative. Stéphane (en cuisine) et Émilie (en salle) y préparent des plats raffinés à partir de produits locaux et de qualité. Leur établissement a reçu le label « Acteurs écoresponsables de l'île d'Oléron ».

En collaboration avec l'ADEME, il expérimente également l'excellence environnementale. Pour le plus grand plaisir de nos papilles comme de la planète !



Stéphane Auger, chef cuisinier du restaurant Les Alizés à Saint-Pierre-d'Oléron.

Gaufre de patates douces aux blettes et ketchup de légumes

Pour 2 personnes

Pour la gaufre :

300 g de patates douces
(1 ou 2 patates douces selon
la taille)

Huile d'olive, sel

2 œufs

150 g de farine

1 cuillère à café de levure

Pour le ketchup de légumes :

2 oignons

1 cuillère à café de sucre

Vinaigre balsamique

Légumes de saison au choix

Sel, poivre

Pour le dressage :

Quelques feuilles de blettes

Huile de noix ou beurre

Fromage frais (en option)

Gaufre

Cuire la patate douce au four à 190 °C dans du papier d'aluminium avec de l'huile d'olive et du sel pendant environ une heure. La mixer une fois cuite. Ajouter à cette purée les œufs, puis la farine et la levure. Chauffer le gaufrier et y verser une louche de préparation. Laisser cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la gaufre prenne une belle coloration.

Ketchup de légumes

Faire dorer quelques oignons émincés. Ajouter du sucre pour obtenir une texture caramel et déglacer avec un peu de vinaigre. Incorporer les légumes souhaités (tomate, aubergine, courgette...), assaisonner, puis laisser mijoter avant de mixer.

Dressage

S'il s'agit des petites feuilles jeunes des blettes, les garder en salade et se contenter de les assaisonner avec de l'huile de noix (ou toute autre huile).

Si les feuilles sont plus grandes, séparer les feuilles des côtes.

Faire revenir dans un peu de beurre les côtes coupées en dés jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Plonger les feuilles dans une grande casserole d'eau bouillante pour les blanchir, puis les poser sur du papier absorbant. Les garnir avec les côtes cuites et un peu de fromage frais, puis les rouler comme des cannellonis.

Dans une assiette, déposer la gaufre et l'agrémenter de blettes, soit en cannelloni, soit en salade. Assaisonner de ketchup.



Une recette du chef Stéphane Auger (p. 15)
réalisée avec des patates douces
de Ø rythme des lombrics (p. 15).

Butternut

Plus connue sous le nom de butternut, la courge doubeurre a la forme d'une cacahuète et la chair orange vif. Son goût légèrement sucré rappelle la noisette. On la récolte à maturité en automne, pour la savourer à la saison froide. Riche en pectine, une fibre soluble, elle est parfaite pour préparer des soupes crémeuses et d'autres plats réconfortants : tartes, gratins ou pizzas aux légumes de saison...



Erwan et Célia, dans leur food-truck Le Napoli0.

NOS BONNES ADRESSES

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.

Pour acheter des butternuts chez le producteur

À Dolus-d'Oléron, Florence et Nicolas Seguin dirigent depuis 2003 la **Ferme de la Poltière**, une exploitation de maraîchage bio. Ils travaillent main dans la main avec la cantine locale, pour permettre aux enfants de la commune de savourer des repas bio et de saison. Aussi contribuent-ils à la promotion d'une alimentation saine et responsable. Pour vous régaler de leurs savoureuses courges butternut, rendez-vous à la ferme !

Pour savourer des butternuts

L'aventure culinaire d'Erwan Lemesle et Célia Nadeau commence en juin 2022, avec l'ouverture du food-truck **Le Napoli0**. Toute l'année, le camion sillonne l'île d'Oléron, avec des emplacements différents chaque soir. À la carte, des bruschettas et des pizzas garnies de produits de saison, essentiellement français et locaux. Pour un plaisir 100 % oléronais, osez cette expérience gastronomique itinérante et authentique !

Dans leur ferme à La Poltière, Nicolas et Florence cultivent des légumes bio et de saison.



Pizza d'automne au butternut

Pour 4 pizzas

Pour la pâte :

65 cl d'eau tiède
14 g de levure boulangère
1 kg de farine à pizza
1 cuillère à soupe de sel fin
4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture :

1/2 courge butternut
Noix de muscade en poudre
Sauce tomate pour pizza
400 g de mozzarella
200 g de champignons
200 g d'oignons
100 g de noisettes concassées

Préparation de la pâte

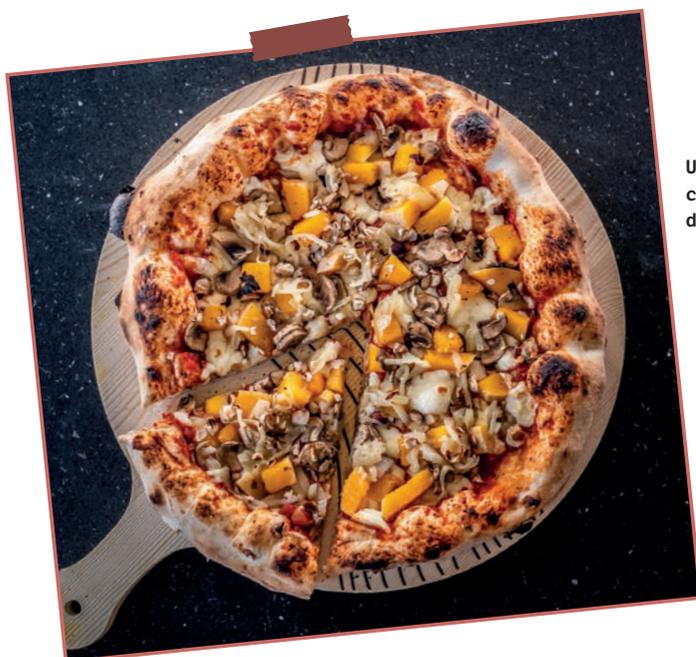
Verser l'eau tiède (max 37 °C) et la levure dans un récipient. Dissoudre la levure dans l'eau avec vos doigts. Dans le bol du batteur, mélanger la farine et le sel, puis ajouter l'eau. Battre jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse. Ajouter l'huile d'olive et continuer à battre. Placer la pâte dans un bol légèrement huilé, couvrir avec un torchon propre et laisser reposer à température ambiante pendant 1 à 2 heures jusqu'à ce qu'elle double de volume. Presser la pâte pour évacuer le gaz, diviser en quatre parts égales, former des boules lisses et laisser reposer à nouveau pendant 1 heure.

Préparation de la garniture

Laver les légumes, vider la courge de ses graines et la découper en petits cubes. Cuire ces cubes dans de l'eau bouillante salée, égoutter et saupoudrer de noix de muscade. Sur chacune des quatre pâtes préalablement étalées, étaler une couche de sauce tomate, puis ajouter la mozzarella. Répartir la courge cuite, les champignons et les oignons. Parsemer de noisettes concassées.

Cuisson

Placer les pizzas sur une plaque avec du papier cuisson et les enfourner à 220 °C pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants. Pour une cuisson plus rapide (environ 5 minutes), utiliser un four à 300 °C avec une pierre à pizza.



Une recette du NapoliØ (p. 18) concoctée avec des courges de la Poltière (p. 18).

Poire Conférence

Récoltées à la fin de l'été, les poires Conférence nous régaleront en automne. Leur chair juteuse, tendre et sucrée en fait une excellente source de fibres. À la clé, un effet laxatif bien connu et de nombreux bienfaits pour notre santé intestinale. Pour éviter qu'elles s'oxydent ou se couvrent de taches brunes, stockez vos poires à l'abri de la lumière, à environ 10 °C. Dégustez-les fraîches pour apprécier leur goût parfumé et légèrement acidulé. Ou utilisez-les comme ingrédient dans une grande variété de desserts crus ou cuits.



NOS BONNES ADRESSES

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.



Pour acheter des poires chez le producteur

Vergers d'abord familial, **Les Vergers de Domino** proposent des fruits frais et des confitures artisanales, tous produits localement. Ils sont nés de la passion d'Aymeric Charpentier, ancien chef de culture arboricole, pour les fruits, et de son désir de les cultiver de manière naturelle. Tandis qu'il se concentre sur leur production, Anne-Laure Tedesco (*photo ci-contre*) s'occupe de la transformation et des ventes. Retrouvez leurs délicieuses poires à Domino, ou dans les différents points de vente et restaurants de l'île !

Pour savourer des poires

Au cœur de Saint-Denis-d'Oléron, Cécile Chapet et Théo François dirigent le restaurant **Le Jour du Poisson**. Ils valorisent, à travers une cuisine exclusivement saisonnière et authentique, la richesse du terroir oléronais. « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme », telle est leur devise. La carte, évolutive, met en avant des produits frais et locaux : poissons, produits de la mer et fruits de saison.



← Cécile et Théo, aux manettes du restaurant Le Jour du Poisson.

Poire Conférence dans son biscuit aux épices, crème crue et sorbet poire

Pour 6 personnes

Pour l'appareil à biscuit :

70 g de beurre
2 œufs
30 g de sucre blanc
30 g de sucre roux
60 g de farine
1 pincée de sel
3 g de levure chimique
1/2 cuillère à café d'épices à pain d'épice

Pour les poires pochées en sirop :

70 cl d'eau
350 g de sucre semoule
Le jus d'un citron
6 petites poires Conférence

Pour le sorbet à la poire :

35 cl d'eau
240 g de sucre
15 g de jus de citron
400 g de poires Conférence épluchées en morceau

Pour le dressage :

33 cl de crème fraîche (30 % de matière grasse)

Appareil à biscuit (à faire la veille)

Réaliser un beurre noisette et laisser tiédir. Fouetter les œufs et les deux sucres. Dans un autre récipient, mélanger les poudres : farine, sel, levure et épices. Former un puit et ajouter progressivement le mélange œufs et sucres en fouettant. Une fois le beurre noisette refroidi, l'ajouter à la préparation. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant une nuit.

Poires pochées en sirop

Porter d'abord à ébullition l'eau, le sucre et le jus de citron. Éviter et éplucher les poires, puis les plonger dans le sirop. Cuire à frémissement pendant 3 à 5 minutes, ajustant le temps selon la maturité des fruits. Retirer du feu et laisser refroidir les poires dans leur sirop.

Cuisson du biscuit

Préchauffer le four à 160 °C. Répartir l'appareil à biscuit dans six moules de 7 à 8 cm de diamètre. Déposer une poire entière dans chaque moule en l'enfonçant légèrement. Cuire environ 15 minutes jusqu'à obtenir une coloration blonde. Laisser tiédir.

Sorbet à la poire

Dans une casserole, réunir l'eau, le sucre et le jus de citron, puis mélanger. Chauffer et, dès la première ébullition, réduire à feu moyen pendant 5 minutes en maintenant un frémissement. Retirer du feu et laisser complètement refroidir. Peser le sirop et ajouter de l'eau jusqu'à retrouver le poids initial, soit 600 g au total. Couper les poires en morceaux, les mixer à vitesse maximale avec le sirop froid. Turbiner dans votre sorbetière selon les indications.

Dressage

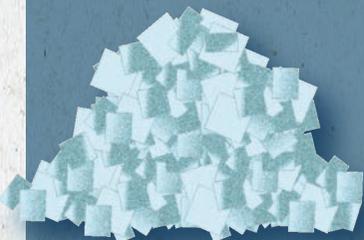
À la place du trognon de la poire, incorporer une cuillère à café bombée de crème fraîche épaisse. Disposer la poire dans son biscuit sur une assiette. Ajouter une boule de sorbet à la poire sur le côté. Servir aussitôt.

Une recette de Cécile, cheffe du Jour du Poisson (p. 21) avec des poires des Vergers de Domino (p. 21).



Sel

Grâce au sodium, son composant principal, le sel gouverne tout l'équilibre hydrique de notre organisme. Consommé à l'excès, il peut toutefois entraîner des problèmes de santé. Gare alors à l'augmentation de la pression artérielle et aux complications rénales ! Pour en contrôler le dosage, l'idéal est de cuisiner maison. Pour sa richesse en minéraux tels que le magnésium, le calcium ou encore le potassium, le sel de mer non traité constitue également une excellente option.



Carole et Clément
dans leur café-restaurant
Curtiss & Catalina.

NOS BONNES ADRESSES

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.

Pour acheter du sel chez le producteur

À Sauzelle, Laure Robigo dirige **La Saline aux 4 Vents**, une exploitation salinière. Réhabilités il y a une quinzaine d'années, ses marais suivent l'architecture traditionnelle des marais salants oléronais. Laure, qui a acquis les savoir-faire ancestraux du métier auprès d'un ancien saunier, privilégie une approche respectueuse de l'environnement. Aussi depuis quatre ans s'engage-t-elle à préserver l'équilibre écologique des zones naturelles avoisinantes. De début avril à octobre, elle tient également un point de vente à Chaucre. Le lieu idéal pour s'approvisionner en fleur de sel, en gros sel ou en sels aromatisés !

Pour savourer de bons petits plats

À la pointe sud de l'île d'Oléron, Carole Durand et Clément Videau ont fondé un café-restaurant convivial, où savourer de bons petits plats et des boissons faits maison. Baptisé **Curtiss & Catalina**, l'établissement est blotti derrière l'église, face au marché de Saint-Trojan-les-Bains. Avec sa terrasse et sa décoration éclectique, il a des airs de vacances insulaires. Du petit-déjeuner au dîner, vous y apprécierez les ingrédients de qualité, en circuit court. La carte change selon les arrivages de La Cotinière et du marché.

À Sauzelle, Laure Robigo dirige
La Saline aux 4 Vents.



Chou-fleur en croûte de sel à la sauce chermoula

Pour 4 personnes

Pour le chou-fleur en croûte de sel :

250 g de farine
125 g de gros sel gris
4 brins de romarin
1 blanc d'œuf
12 cl d'eau froide
1 chou-fleur

Pour la sauce chermoula :

1/2 botte de persil frais
1/2 botte de coriandre fraîche
1/2 gousse d'ail
1 cuillère à café de cumin en poudre
1 cuillère à café de coriandre en poudre
1 cuillère à café de paprika doux
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Le jus d'un 1/2 citron
Sel, poivre

Chou-fleur en croûte de sel

Dans un robot, verser la farine, le sel et le romarin et mixer jusqu'à obtenir un mélange sableux. Incorporer ensuite le blanc d'œuf et l'eau, mixer par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Réfrigérer pendant au moins 1 heure.

Préchauffer le four à 180 °C. Étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé fariné, placer le chou-fleur au centre et l'envelopper en rabattant la pâte autour. Presser pour sceller. Cuire au four pendant 1 heure.

Au moment de servir, briser la croûte de sel et déguster.

Sauce chermoula

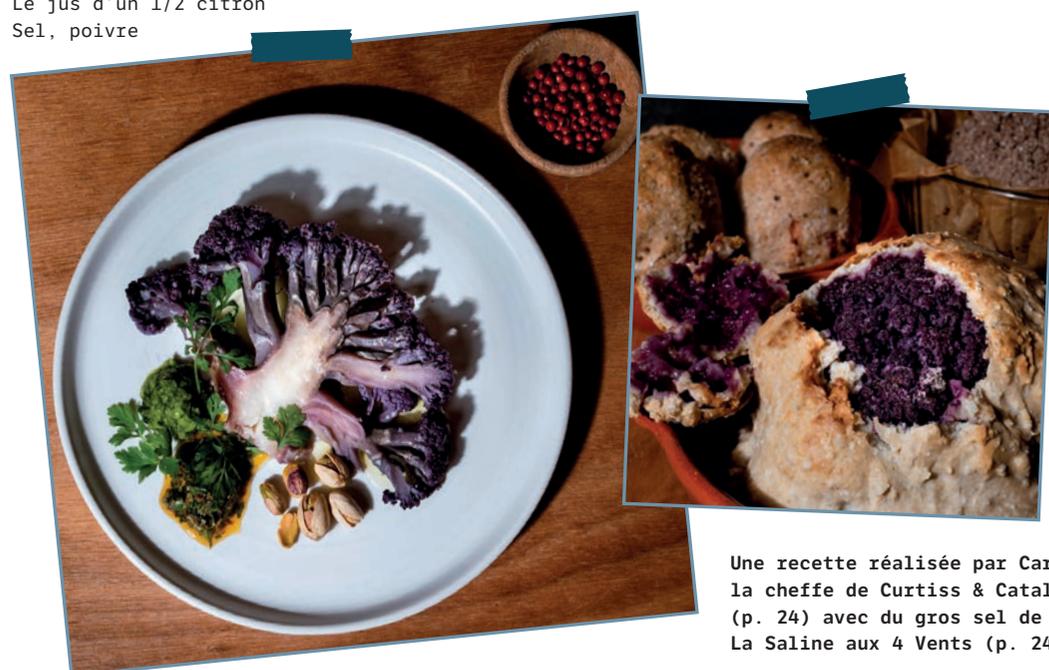
Effeuilier et hacher finement les herbes à l'aide d'un couteau.

Éplucher et écraser la gousse d'ail.

Mélanger tous les ingrédients.

Ajouter deux pincées de sel et une pincée de poivre.

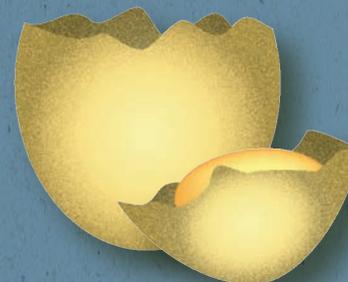
Ajuster l'assaisonnement si besoin.



Une recette réalisée par Carole, la cheffe de Curtiss & Catalina (p. 24) avec du gros sel de La Saline aux 4 Vents (p. 24).

Œuf de poule

En termes de composition nutritionnelle, l'œuf est un aliment parfait. Il renferme des protéines de haute valeur biologique, la plupart des vitamines essentielles et de précieux micronutriments (minéraux et oligo-éléments). En cuisine, on le prépare rapidement, et de nombreuses façons : sa polyvalence est inégalée. Il sert également à lier, épaissir, émulsifier, aérer...



NOS BONNES ADRESSES

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.



Pour acheter des œufs chez le producteur

La Petite Ferme d'Oléron se niche au sud de l'île, dans la petite forêt de Grésillon. À la tête de l'exploitation, Mathieu Fesseau (photo ci-contre) et Yelena Zivkovich œuvrent depuis 2019 pour une agriculture biologique et responsable. Ils veillent à produire des œufs de qualité dans le respect de l'animal et de son environnement. Avec, en ligne de mire, la création d'un équilibre entre production alimentaire et préservation de la nature.

Pour savourer des pâtisseries

Dans une bâtisse minutieusement rénovée datant du XIX^e siècle, une ancienne colonie, portée par une vision artistique, prend vie. Vous vivrez une expérience culturelle et gastronomique formidable dans ce lieu unique rebaptisé **La Colo & Co**. Du jardin aux patios, en passant par l'ancienne salle de chai transformée en salle d'exposition, arpentez des espaces variés où chaque recoin raconte une histoire. Au restaurant, régalez-vous d'une cuisine méditerranéenne et de desserts originaux préparés par le jeune chef pâtissier, Luigi Priour. Que ce soit le temps d'un verre, d'un spectacle ou d'un concert, laissez-vous emporter dans cet espace dédié aux rencontres et aux découvertes.



Luigi, le jeune chef pâtissier de La Colo & Co, à Dolus-d'Oléron.

Tarte aux deux chocolats

Pour 6 personnes

Pour la pâte sucrée au chocolat :

260 g de farine
20 g de cacao en poudre non sucré
98 g de sucre glace
0,10 g de sel
34 g de poudre d'amande
156 g de beurre
1 œuf

Pour la crème au chocolat noir :

2,5 g de gélatine
10 cl de lait entier
106 g de crème
52 g de jaunes d'œuf
52 g de sucre
77 g de chocolat noir

Pour la ganache au chocolat au lait :

2,5 g de gélatine
218 g de crème
17 g de sucre
57 g de chocolat

Pour le praliné :

50 g de noisettes
50 g d'amandes
100 g de sucre

Pâte sucrée au chocolat

Tamiser ensemble la farine, le cacao en poudre, le sucre glace et le sel dans un bol, puis ajouter la poudre d'amande et bien mélanger. Incorporer le beurre en morceaux jusqu'à obtenir une texture sableuse, puis ajouter l'œuf et mélanger pour former une pâte. Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Étaler la pâte dans le moule à tarte, piquer le fond avec une fourchette et laisser reposer pendant environ 30 minutes. Cuire à blanc dans un four à 180 °C jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Laisser refroidir.

Crème au chocolat noir

Ramollir la gélatine en feuilles dans de l'eau froide. Mélanger le lait et la crème et chauffer. Fouetter ensemble les jaunes d'œufs et le sucre, verser le mélange lait-crème chaud tout en fouettant. Cuire en remuant constamment jusqu'à ce que la crème épaississe légèrement. Hors du feu, ajouter le chocolat noir haché et mélanger. Incorporer la gélatine ramollie à la crème au chocolat chaud. Verser la crème dans des ramequins, laisser refroidir et réfrigérer pendant au moins 2 heures.

Ganache au chocolat au lait

Ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Chauffer 73 g de crème avec du sucre (ne pas bouillir) puis verser sur le chocolat haché : mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporer la gélatine à cette ganache chaude. Ajouter 145 g de crème froide à la ganache, la réfrigérer pendant au moins 2 heures, puis la faire monter pour décorer la tarte.

Praliné

Torréfier les noisettes et les amandes au four. Retirer du four, enlever la peau des noisettes, puis faire caraméliser le sucre dans une casserole. Ajouter les noisettes et les amandes dans le caramel, étaler le mélange sur une plaque et laisser refroidir. Broyer jusqu'à obtenir la consistance désirée pour le praliné.

Confection de la tarte

Lisser le fond de tarte avec la crème au chocolat noir, ajouter le praliné, puis décorer de ganache au chocolat à l'aide d'une poche à douille.



Une recette réalisée par Luigi
(p. 27) avec des œufs de La Petite
Ferme d'Oléron (p. 27).

Viande de bœuf

Présente dans de nombreux régimes alimentaires à travers le monde, la viande rouge est riche en protéines et en fer. On y trouve les neuf acides aminés essentiels à notre organisme. Cependant, sa teneur élevée en graisses saturées et en cholestérol invite à une consommation modérée. Pour une viande de qualité, privilégiez les sources locales et durables. Tout en contribuant positivement à l'environnement, vous savourerez une alimentation équilibrée.



Au Médo, à Saint-Pierre-d'Oléron, Kevin, Médéric et Sarah vous accueillent avec le sourire.

NOS BONNES ADRESSES

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.

Pour acheter de la viande bovine chez le producteur

Depuis plusieurs générations, la famille Guinot tient les rênes du **GAEC Guinot**, un pilier de l'agriculture oléronaise. Philippe et Jérémy y élèvent aujourd'hui des vaches de races Blonde d'Aquitaine et Bazadaise, privilégiant une approche extensive. Grâce aux 530 hectares de terre qu'ils exploitent sur l'île, dont 190 dédiés à la culture de céréales, ils nourrissent leurs animaux avec des fourrages de l'exploitation et contribuent à préserver les paysages insulaires. Cette tradition familiale, qui a débuté en 1920, témoigne de l'engagement du GAEC (Groupement Agricole d'Exploitation en Commun) Guinot pour une agriculture locale et durable.

Pour déguster un bon plat de viande

Passionné de cuisine, Médéric Brissonnet a ouvert le **Médo** en 2017, avec Sarah Brissonnet en salle et le chef Kevin Kinou aux fourneaux. Dans une ambiance conviviale, le restaurant sert une cuisine bistrannique mettant en valeur, autant que possible, les produits locaux. Des tapas aux burgers en passant par les plats de viande, chaque recette est élaborée avec soin. La sélection de vins et de spiritueux complète l'expérience culinaire. Direction Saint-Pierre-d'Oléron, où le Médo vous accueille tout au long de l'année !



Dans leur GAEC, Philippe et Jérémy Guinot élèvent des vaches de race Bazadaise et Blonde d'Aquitaine.

Parmentier à la viande bovine des marais d'Oléron

Pour 4 personnes

Pour la viande :

1 kg de paleron de bœuf
3 litres d'eau
1 bouquet garni
1 carotte

Sel
3 oignons de Saint-Turjan
Une noisette de beurre
1 cuillère à soupe de moutarde

Pour la purée de patates douces :

800 g de patates douces
1 gousse d'ail
180 g de beurre demi-sel
30 cl de crème liquide
10 cl de lait
Sel, poivre

Cuisson de la viande

Découper la viande grossièrement en cubes de 4 cm. Porter l'eau à ébullition avec le bouquet garni, la carotte et le sel, puis y cuire la viande pendant 3 h 30 à feu doux.

Purée de patates douces

Éplucher et découper les patates douces en petits morceaux. Mettre à cuire à feu doux dans une casserole d'eau salée avec la gousse d'ail coupée en quatre. Laisser cuire environ 30 minutes. Vérifier la cuisson en plantant un couteau : la patate douce doit être fondante. Passer la patate douce au moulin à légumes, puis incorporer le beurre, la crème et le lait en fouettant. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation de la viande

Lorsque la viande est prête, la retirer sur une planche à découper et l'effilocheur à l'aide d'une fourchette. Éplucher et couper les oignons en rondelles. Les faire revenir à la poêle dans un peu de beurre. Une fois bien colorés, déglacer avec la moutarde et incorporer la viande, puis faire revenir 3 minutes à feu vif pour bien saisir la viande.

Cuisson du hachis

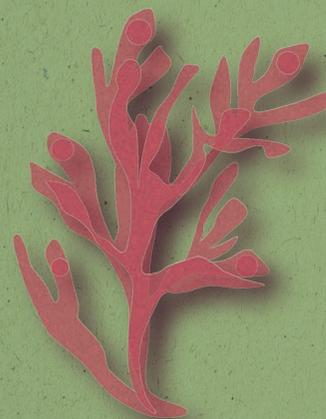
Répartir la viande au fond du plat à gratin, puis couvrir avec la purée de patates douces. Enfourner pendant 20 minutes à 180 °C, puis terminer pendant 5 minutes en utilisant la fonction gril de votre four.



Une recette à base de viande du GAEC Guinot (p. 30) et proposée par Le Médo (p. 30).

Algues marines

On dénombre plusieurs milliers d'espèces d'algues, réparties en quatre types : brunes, bleues, vertes et rouges. Un véritable cocktail de vitamines et de minéraux essentiels (calcium, magnésium, fer, iode et sodium) ! Concentrées en minéraux et oligo-éléments, les paillettes d'algues séchées pimentent nos plats et sont à utiliser avec parcimonie, tandis que les algues fraîches peuvent être consommées en plus grande quantité. Pour éviter un apport excessif en iode, respectez les recommandations indiquées sur les emballages. Et variez les espèces comme les plaisirs !



NOS BONNES ADRESSES

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.

Pour acheter des algues marines chez le producteur



Passionnés d'algoculture, Ingrid Peperstraete et Florian Lucas (*photo ci-contre*) ont fondé **Lumi'Algues**, une entreprise innovante spécialisée dans la production d'algues comestibles. À Oléron, ils sont les premiers à récolter et transformer des macro-algues à des fins alimentaires. Pour ce faire, ils cueillent à la main des algues fraîches sur les côtes, dans le respect de la saisonnalité, puis les conditionnent avec soin. Ils envisagent également de cultiver les algues de leur domaine, un ancien marais ostréicole sur la route de Boyardville. Rendez-vous dans leur boutique pour vous procurer les ingrédients qui vous serviront à confectionner un excellent pâté de poisson (*recette page suivante*) !

Pour savourer des algues marines

Arnaud Giron, chef et propriétaire du restaurant **Le Relais des Salines**, vous accueille dans un cadre exceptionnel à Grand-Village-Plage. Il met en avant des produits frais provenant autant que possible d'exploitations locales, et sert une cuisine à la fois raffinée, abordable et esthétiquement plaisante. En prime, vous profiterez de la vue sur les marais salants de Port des Salines.



Arnaud Giron, chef du Relais des Salines.

Pâté de poisson en croûte aux algues marines

Pour 4 à 6 personnes

Pour la farce :

500 g de chair de touille (émissoles)
75 g de pain de mie
125 g de lait
5 échalotes ciselées
75 g de carotte râpée
1 œuf
2,5 cl de cognac ou pineau d'Oléron
17 g de sel
7 g de persil de mer séché
7 g de laitue de mer séchée
Poivre

Pour la pâte :

250 g de farine
6 g de sel
80 g de beurre
10 g d'huile d'olive
7,5 cl d'eau
1 œuf pour dorer

Pour la gelée aux algues :

10 cl d'eau ou fumet de poisson
Quelques paillettes d'algues
1 g d'agar-agar

Farce (à réaliser la veille)

Hacher la chair du poisson à l'aide d'un hachoir. Dans un récipient, mélanger la chair avec les autres ingrédients de la farce et mettre au frais une nuit.

Pâte (à réaliser la veille)

Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre froid coupé en petits morceaux et l'huile d'olive. Travailler le mélange à l'aide de vos mains jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajouter ensuite l'eau petit à petit et pétrissez jusqu'à ce que la pâte forme une boule homogène. Envelopper la pâte dans du film plastique et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure, idéalement toute la nuit.

Confection du pâté

Le lendemain, sortir la pâte une heure avant. L'étaler sur une épaisseur de 0,5 cm environ, et la disposer dans un moule à pâté en croûte ou dans une verrine. Bien remplir à hauteur avec la farce. Faire cuire au four à 180 °C pendant 30 minutes. Sortir et laisser refroidir. Réaliser la gelée en chauffant tous les ingrédients qui la composent jusqu'à ébullition. La verser sur la farce. Réfrigérer le pâté pendant une nuit avant de le déguster.

Une recette réalisée par
Arnaud Giron (p. 33) avec
des algues de Lumi'Algues (p. 33).



Petits pois et oignon nouveau

Qu'il soit cru ou cuit, le petit pois offre de nombreux bienfaits. Cru, il vous apportera ses vitamines K et C, essentielles pour le système nerveux et la pression sanguine. Cuit, il est riche en protéines et en fibres. Pour un bon transit intestinal, faites-le bouillir ou cuire à la vapeur. Les futures mamans apprécieront sa teneur en vitamine B9, que l'on trouve également dans l'oignon nouveau. Ces deux légumes de printemps sont riches en polyphénols, tels que les flavonoïdes, aux propriétés antioxydantes.

NOS BONNES ADRESSES

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.

Pour acheter des petits pois et des oignons chez le producteur

À la limite sud de Saint-Pierre-d'Oléron, Jean-Marie Mouhé fonde en 1979 l'exploitation maraîchère du **Bois de la Lande**. Il s'associe à Benoît Simon en 1986, et obtient sa certification biologique en 2011. En 2017, son fils Baptiste prend les rênes de l'EARL (Exploitation Agricole à Responsabilité Limitée), et se lance quelques années plus tard, en 2021, dans le maraîchage sur sol vivant. Il la dirige encore aujourd'hui aux côtés d'Alban Launay et Grégory Gendre, avec le soutien de Martine et Jean-Marie Mouhé. L'exploitation compte désormais dix hectares, et commercialise principalement des produits maraîchers.

Pour mettre les petits pois dans les grands

Passionnés de gastronomie, Sophie Roland et Frédéric Darras (*photo ci-dessous*) fondent en 2018 un service traiteur de réception, **Fred n'So**. Depuis, ils font vivre à leurs clients, à l'occasion de mariages, de fêtes d'entreprise ou encore d'événements associatifs, une expérience culinaire sur mesure. La clé de leur succès : des produits frais et locaux. Ils progressent vers une gestion toujours plus durable, et visent l'obtention du label « Acteurs écoresponsables de l'île d'Oléron » en 2024.



Sophie et Frédéric,
fondateurs de Fred n'So.



Baptiste Mouhé
dans son exploitation
Le Bois de la Lande.

Mini-muffins aux oignons nouveaux et à la crème de petits pois

Pour 3-4 personnes

Pour les muffins salés :

- 70 g d'oignons nouveaux
- 80 g de lardons
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 6 cl d'huile de tournesol
- Sel, poivre

Pour la crème de petits pois à la menthe :

- 250 g de petits pois écosés
- 20 cl de crème fraîche
- 10 feuilles de menthe
- Sel, poivre

Muffins salés

Préchauffer le four à 160 °C et faire revenir les oignons et les lardons dans une poêle jusqu'à coloration. Dans un récipient, mélanger la farine et la levure, puis ajouter les œufs, le lait, l'huile, le sel et le poivre. Tout mélanger pour obtenir une pâte homogène, puis incorporer les oignons et les lardons. Verser ce mélange dans des moules à muffins beurrés et les enfourner pendant 25 à 30 minutes. Servir les muffins tièdes ou froids.

Crème de petit pois à la menthe

Cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Les égoutter, puis les plonger dans de l'eau glacée pour préserver leur couleur verte. Une fois refroidis, mixer les petits pois avec la crème, les feuilles de menthe, le sel et le poivre. Servir en tartinaade avec les muffins salés.



Une recette proposée par Frédéric Darras, chef de Fred n'So (p. 36) avec des oignons et des petits pois du Bois de la Lande (p. 36).

Viande d'agneau

La viande d'agneau est issue de moutons domestiques âgés de moins d'un an. Sa saveur varie selon l'âge de l'animal et son mode d'élevage. Tendre et moins grasse que celle du mouton, elle est riche en protéines et en nutriments essentiels (vitamine B12, fer et zinc).

Le collier d'agneau, un morceau peu populaire du fait des nombreux os qui le compose, se révèle pourtant tendre et fondant une fois cuit à feu doux. Osez les recettes de la cuisine orientale, et celles du Maghreb, afin de sublimer ce type de morceau et de créer une expérience culinaire riche en textures et en saveurs.



NOS BONNES ADRESSES

► Voir aussi le carnet pratique pages 42-43.



Pour acheter de la viande d'agneau chez le producteur

Installée sur l'île d'Oléron, Émilie Mariot (*photo ci-contre*) élève des brebis en plein air, principalement de race solignote, pour la production de colis d'agneau. Elle mène depuis 2016 un cheptel de race rustique, à faible effectif. Des vignes biologiques aux marais doux en déprise agricole, le troupeau participe à l'entretien des espaces naturels. Chez **L'Agneau d'Oléron**, l'écopastoralisme est de mise. Et rime avec une viande de qualité !

Pour déguster de la viande d'agneau

À mi-chemin entre la pointe de Manson et les marais des Bris, **L'Albatros** est idéalement situé à Saint-Trojan-les-Bains. Cet hôtel-restaurant jouit d'un cadre paisible, avec vue sur le pont de la Seudre. Aux fourneaux, Frédéric Boulay célèbre la simplicité gastronomique et met en avant les ingrédients de saison. Les produits locaux et régionaux font l'objet d'une attention toute particulière. Qualité irréprochable garantie dans chaque assiette !



Frédéric Boulay, chef du restaurant L'Albatros à Saint-Trojan-les-Bains.

Agneau des marais d'Oléron à la semoule végétale et aux légumes de saison

Pour 3-4 personnes

Pour le couscous :

600 à 800 g (ou 3 à 4 tranches) de collier d'agneau
2 à 3 cuillères à café de ras el-hanout
1 cuillère à café de paprika fumé
2 oignons moyens (ou 3 petits)
2 à 3 carottes (selon leur taille)
2 branches de céleri
1 courgette
Autres légumes de saison (fenouil, asperges, etc.)
300 g de tomates pelées
1 litre de bouillon de volaille
Sel

Pour la semoule végétale :

2 céleris-raves moyens
Une noisette de beurre
Sel
Menthe ciselée

Pour le dressage :

Une poignée de noisettes torréfiées
Une poignée de feuilles de menthe

Couscous

Faire revenir le collier d'agneau, puis le retirer et le réserver. Dans la même casserole avec la graisse de la viande restante, faire roussir les épices. Ajouter les légumes et les faire légèrement colorer, puis ajouter les tomates pelées et environ la moitié du bouillon de volaille. À la première ébullition, remettre le collier d'agneau et le laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande devienne tendre. Saler si nécessaire.

Semoule végétale

Éplucher les boules de céleri-rave à l'aide d'un couteau pour en ôter la peau épaisse. Découper la chair en cubes. Si possible, mettre ces cubes de céleri-rave dans le bol du robot et mixer par impulsions courtes pour obtenir une texture très fine, proche de la semoule. Sinon, utiliser le côté fin d'une râpe à fromage. Ensuite, cuire cette semoule végétale dans le reste du bouillon. Une fois cuite, ajouter un peu de beurre, de sel et de menthe ciselée.

Dressage

Dans une assiette creuse, déposer la semoule végétale, puis les légumes et la viande. Pour décorer, ajouter quelques noisettes torréfiées et un peu de menthe ciselée.

Une recette du chef Frédéric Boulay
(p. 39) réalisée avec de la viande
de L'Agneau d'Oléron (p. 39).



Carnet d'adresses



Nos restaurateurs

La Guitoune (p. 6)

Ouvert toute l'année
59, avenue de la Malconche
17 190 Saint-Georges-d'Oléron
05 46 76 58 38

Marqueur de Sens (p. 9)

Présent toute l'année au marché
de Saint-Pierre-d'Oléron
Rue Franck Massé
17 310 Saint-Pierre-d'Oléron
07 84 03 21 82

La Petite Cuis'île (p. 12)

Présent principalement au marché
de Saint-Denis-d'Oléron de mars à octobre
Place Charles-de-Gaulle
17 650 Saint-Denis-d'Oléron
07 82 06 20 36

Les Alizés (p. 15)

Ouvert de février à mi-novembre
4, rue Dubois-Aubry
17 310 Saint-Pierre-d'Oléron
05 46 47 20 20

Le NapoliØ (p. 18)

Différents emplacements consultables
sur le site <https://pizza-napoliø.fr/>
07 61 43 88 22

Le Jour du Poisson (p. 21)

Ouvert de mi-février à mi-décembre,
du vendredi au lundi, midi et soir
3, rue de l'Ormeau
17 650 Saint-Denis-d'Oléron
05 46 75 76 21

Curtiss & Catalina (p. 24)

Ouvert tous les jours sauf mercredi
de 9 h à 15 h 30, ainsi que les vendredis et
samedis soir à partir de 19 heures ; tous les
jours et tous les soirs en juillet-août.
7, place des filles de la Sagesse
17 370 Saint-Trojan-les-Bains
05 16 35 39 16
Instagram @curtiss_et_catalina

La Colo & Co (p. 27)

Ouvert du mardi au samedi de 11h à 15h
et de 18h à 23h
12, Grande-Rue au Bourg
17 550 Dolus-d'Oléron
07 68 67 65 79

Médo (p. 30)

Ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 21h15
69, avenue de Bel-Air
17 310 Saint-Pierre-d'Oléron
06 24 77 25 21

Le Relais des Salines (p. 33)

Ouvert de mi-février à mi-octobre
Village Pêcheurs
17 370 Le Grand-Village-Plage
05 46 75 82 42

Fred n'So (p. 36)

Disponibilités pour vos événements toute
l'année, à condition de réserver suffisamment
tôt : contact@frednsø.fr
ZA de l'Oumière, 36, route de Saint-Georges
17 310 Saint-Pierre-d'Oléron
07 50 58 09 94

L'Albatros (p. 39)

Ouvert du 1^{er} avril au début du mois de janvier
Plage du Soleil, 11, boulevard du Dr-Pineau
17 370 Saint-Trojan-les-Bains
05 46 76 00 08

Nos producteurs

GIE des Pêcheurs (p. 6)

Rue du Port
17 310 Saint-Pierre-d'Oléron

Fabrice Micheau (p. 9)

Vente directe sur l'exploitation en juillet-août
47, rue du Moulin de la Fabrique
17 650 Saint-Denis-d'Oléron

Le Jardin de la Josière (p. 12)

Toute l'année au magasin, sur l'exploitation
et au marché de Domino tous les jours
de juin à septembre
La Josière
17 190 Saint-Georges-d'Oléron
05 46 76 51 75

Ø rythme des lombrics (p. 15)

Vente sur l'exploitation et présent
au marché de Dolus les samedis
Route des Grissotières
17 550 Dolus-d'Oléron
06 24 74 23 38

Ferme de La Poltière (p. 18)

Vente directe à l'exploitation
La Poltière
17 550 Dolus-d'Oléron
05 46 75 43 62

Les Vergers de Domino (p. 21)

Sur commandes à Domino
et chez les revendeurs : Gamm vert,
Bocaux & Silos, La crème de la crème,
Aux gourmandises d'Isa et Nico
16, rue de l'Océan
17 190 Domino
06 18 78 16 51

La Saline aux 4 Vents (p. 24)

Ouvert d'avril à octobre, du mardi au samedi
de 10h à 13h, et tous les jours en juillet/août
Vente à la cabane
Chaucre direction la Josière

La Petite Ferme d'Oléron (p. 27)

2, chemin des Vignes
17 480 Le Château-d'Oléron
06 67 01 41 22
contact@lapetitefermedoleron.fr

GAEC Guinot (p. 30)

Pour commander des colis de viande,
consultez le site www.elevage-guinot.fr, ou
retrouvez leur viande au Super U de Saint-
Pierre-d'Oléron selon la disponibilité.
06 08 99 56 55 et 06 70 57 54 80
gaec.guinot@gmail.com

Lumi'Algues (p. 33)

Boutique ouverte toute l'année
Dégustation des produits en juillet
et en août de 11h30 à 14h30
Route de Boyardville
17550 Dolus-d'Oléron
06 08 65 64 92
lumialgues@gmail.com

EARL du Bois de la Lande (p. 36)

Présent sur les marchés de Chéray
et Saint-Trojan-les-Bains, ainsi que sur
le marché des Salines le mercredi
à Grand-Village-Plage, et également sur
l'exploitation (visites gratuites possibles).
Le Bois de la Lande
17 310 Saint-Pierre-d'Oléron
06 31 89 06 49

L'Agneau d'Oléron (p. 39)

Vente uniquement sur commande :
lagneaudoleron@yahoo.com
www.agneaudoleron.com
06 88 67 68 90

Retrouvez les recettes
de ce livret sur la page
de la Communauté
de communes :
www.cdc-oleron.com





Au fil des saisons

12 RECETTES DE L'ÎLE D'OLÉRON

Sur l'île d'Oléron, partez à la découverte de savoureux produits frais. Fleur de sel, algues marines, fraises, viande bovine des marais... Producteurs et restaurateurs locaux s'associent pour vous régaler. Authentiques et délicieuses, les douze recettes qu'ils vous offrent dans ce livret célèbrent les richesses du territoire. Un voyage gourmand, de la terre à l'assiette !

Une édition de

ÎLE D'OLÉRON
COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

Avec le soutien de

ÉDITIONS
Pélagie

