



INSTANT GOURMAND

FION VENDEEN

Le fion est une spécialité de l'ouest de la Vendée, en région maraîchine, située aux alentours de Challans, de l'île d'Yeu et du bord de notre belle côte Vendéenne.

Cette pâtisserie était traditionnellement faite pour Pâques par les femmes de marins. La vraie recette était faite d'une sorte de pâte à pain, cuite dans une marmite d'eau. Le fion se déguste bien froid, en patois Vendéen il veut dire tout simplement flan.



Ingrédients pour 6 personnes :

300 grammes de farine
1.20 œufs
75 ml de crème épaisse
45 grammes de beurre demi-sel
30 grammes de sucre
Jaune d'œuf pour la dorure

Préparation de la pâte :

Versez la farine dans votre saladier, faites un puits au milieu et mettez-y tous les ingrédients en commençant par les œufs, puis le sucre, le beurre et la crème et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte très ferme. Étalez-la au rouleau à pâtisserie.

Faites bouillir de l'eau dans une casserole pouvant contenir entièrement votre moule.

Tapissez le moule et les bords avec la pâte en aplatissant bien sur les côtés et en écrasant bien les plis. Plongez le moule entièrement dans l'eau bouillante, il doit être recouvert d'eau. Laissez cuire pendant 4/5 minutes. Puis sortez-le de l'eau, égouttez-le, et démoulez-le délicatement. Laissez sécher la pâte au moins 10h.

Préparation de la Fiounée :

Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue.

Dans une jatte, fouettez rapidement les œufs entiers avec le sucre puis versez progressivement le lait sans cesser de fouetter et laissez tiédir.

Mélangez le jaune d'œuf avec une cuillère de lait et badigeonnez au pinceau tous les bords extérieurs de la pâte. Enfourez-la, à 180°, pendant 5 mn pour une cuisson à blanc.

A la sortie du four, versez la fiounée dans la pâte et enfourez à nouveau à 160° pendant 45 à 50 minutes. Sortez lorsque la fiounée frémit sur les bords de la pâte.

Laissez refroidir et dégustez



INSTANT GOURMAND

RATA DE MARGATES

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de margates (seiches)
1 ou 2 carottes
1 grosse boîte de tomates pelées avec jus ou coulis
300 g de pommes de terre,
1 oignon
2 ou 3 gousses d'ail
Thym, laurier
Cognac
Beurre



Préparation :

Éplucher l'oignon et le ciseler finement.

Peler les gousses d'ail, retirer leur germe et les ciseler très fin ou les écraser avec un presse-ail.

Couper les margates en morceaux (le blanc, les tentacules).

Dans une cocotte ou casserole, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon environ 5 à 6 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement transparent. Remuer fréquemment pour qu'il ne brûle pas.

A part, faire suer les margates dans une poêle beurrée jusqu'à leur coloration.

Placer dans la cocotte avec les oignons et l'ail, les légumes (sans les pommes de terre) et les margates.

Verser le cognac et faire flamber.

Ajouter de l'eau.

Ajouter thym et laurier.

Laisser mijoter environ 45 minutes.

Faire cuire les pommes de terre à part et les ajouter à la préparation en fin de cuisson.



INSTANT GOURMAND

LA GRALAÏE

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de moquettes de Vendée
4 tranches de pain de campagne
beurre salé
2 gousses d'ail
sel, poivre



Préparation :

Mettre la moquette à tremper toute une nuit.
La rincer le lendemain et la faire cuire dans une casserole dans 3 fois son volume d'eau froide non salée.
Cuire doucement durant 1 h 30 minutes en rajoutant de l'eau si besoin.
Saler en fin de cuisson.
Couper le pain de campagne en tranches, les griller
Frotter l'ail sur les tartines encore chaudes.
Recouvrir de beurre salé
Ecraser les moquettes tièdes sur les tartines. Dégustez !



LE GATEAU DE MILLET

Ingrédients : 110 g de millet, 1 litre de lait, Fleur d'oranger ou tout autre parfum de votre choix, 60g de sucre.

Préparation :

Faites bouillir le lait et versez le millet.
Baissez le feu et laissez cuire à feu très doux pendant 20 mn, en remuant constamment.
En fin de cuisson, ajoutez 60 g de sucre et la fleur d'oranger ou un autre parfum
Laissez refroidir avant de déguster.