

KaOL an ORIANT



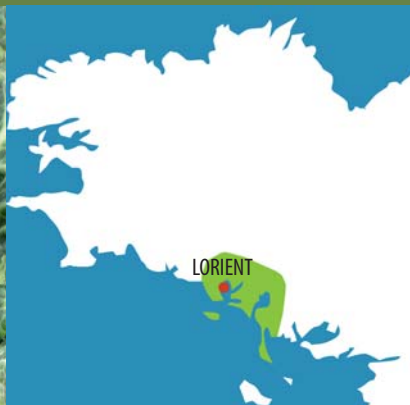
C'EST MON CHOU !



## Une variété locale du Pays de Lorient.

De type milan, avec les feuilles de la pomme légèrement cloquées, épaisses, de couleur bleu ardoise à bleu vert et à grosses côtes, ce chou se caractérise par une **pomme très dense**.

**Récolte : mi-novembre à fin mars**



**Né dans les années 1890**, il fut très important dans l'économie agricole de la région lorientaise, et était expédié partout en France, jusqu'en **Alsace** et même en **Allemagne** pour la préparation de la choucroute.

L'arrivée de variétés hybrides de type milan beaucoup plus homogène amena **son déclin dans les années 70-80**.





UNE VINGTAINE DE  
**MARAÎCHERS** ET  
**5 CHEFS GOURMANDS**  
*tous fous de*  
**CHOUX** de **LORIENT**

POUR SON  
**GOÛT UNIQUE**

FRAIS, CRAQUANT ET CROQUANT  
QUAND IL EST CRU,

TENDRE, SUCRÉ ET FONDANT  
UNE FOIS CUIT.



JEAN-LOUIS FARGEOT

“LE CINQUANTE”

Groix | 22 place de l'Église | 02.97.86.51.10

## VERRINE DE CHOU DE LORIENT CHANTILLY AUX POMMES & AUX AMANDES

*“Le chou de Lorient crée la surprise dès l'apéritif”*

Émincer finement 6 à 8 feuilles de chou, ainsi que le vert de 2 poireaux, bien laver. Faire fondre dans une casserole 50 g de beurre et 5 cl d'huile d'arachide, ajouter les légumes émincés, faire suer, ajouter 15 cl d'eau, cuire durant 10 mn.

Ajouter 10 cl de crème, cuire durant 3 mn, saler, poivrer. Passer au mixer puis au chinois étamine. Laisser refroidir.

Faire dorer au four les amandes effilées, monter 15 cl de crème liquide en chantilly.

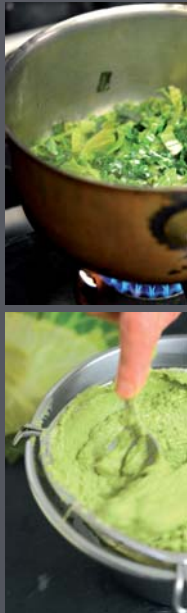
Tailler la moitié d'une pomme reinette en brunoise (en petits dés) et l'autre moitié en fins bâtonnets.

Étaler 100 g de pâte feuilletée, parsemer de sésame noir, détailler des rectangles de 10 cm sur 2, et former des torsades.

Cuire au four à 180°C pendant 14 mn environ.

Garnir le fond d'une verrine d'une mousseline de chou, poser dessus une cuillerée de chantilly mélangée à la brunoise de pomme, puis piquer sur la crème les bâtonnets de pomme, parsemer des amandes grillées et poser la torsade sur la verrine.

Servir accompagné d'une petite cuillère.





POUR 4 PERSONNES

1 chou de Lorient

2 poireaux

50 g de beurre

5 cl d'huile d'arachide

10 cl de crème

15 cl de crème liquide

15 g d'amandes effilées

1 pomme reinette

100 g de pâte feuilletée

Sésame noir







NATHALIE BEAUVAIS

“LE JARDIN GOURMAND” | Lorient | 46 rue Jules Simon | 02.97.64.17.24

& GERMAIN MAHEO du Gaec du Hingair | Kervignac

## SALADE DE CHOU DE LORIENT À LA MANGUE & À L'ORANGE

*“Le chou de Lorient se marie si bien aux parfums exotiques”*

POUR 8 PERSONNES

1 belle mangue mûre

2 oranges

¼ de chou de Lorient

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 cuil. à soupe de vinaigre

balsamique

Sel, poivre

Laver les feuilles de chou en retirant les plus vertes et les grosses côtes. émincer le chou le plus finement possible et le verser dans un saladier.

Peler à vif les oranges et séparer les quartiers. Les verser dans le même saladier que le chou avec leur jus.

Éplucher et tailler en fines lanières la mangue et les rajouter dans un saladier.

Mélanger le tout en salant, en poivrant et en versant l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais.

*La mangue est l'ingrédient coûteux de la recette. Vous pouvez la supprimer et cuisiner simplement la salade de chou à l'orange que vous relevez d'une pointe de curry. C'est aussi très bon !*

JEAN-LOUIS BOUVEUR & AMELINE CAYEUX

"TY AR BOUED MAD" Riantec | 7 place Aimé Corvec | 09.83.73.93.01

# SAUMON FUMÉ AU FEUILLETÉ DE SARRASIN, SALADE DE **CHOU DE LORIENT** CROQUANT AU CUMIN

*"Quand le chou de Lorient vient sublimer le sarrasin..."*

## POUR 8 PERSONNES

1 kg de filet de saumon fumé  
non tranché  
2 galettes de blé noir  
50 g de beurre  
50 g de blanc d'œuf

## POUR LA SALADE DE CHOU :

400 g de chou de Lorient  
6 cuil. à soupe de vinaigre de vin  
4 cuil. à soupe d'huile de colza  
2 cuil. à café de graine de cumin

## POUR LA SAUCE AIGRELETTE :

300 g de crème double fermière  
½ citron vert  
½ botte d'aneth  
½ botte de ciboulette  
2 cl de vodka



Retirer la peau du saumon et le désarêter si nécessaire. Passer le blanc d'œuf au pinceau et recouvrir les 2 côtés des galettes de sarrasin, filmer et presser.

**SALADE :** laver et égoutter le chou, l'émincer finement, enlever les grosses côtes. Faire bouillir le vinaigre et le verser aussitôt sur le chou. Mélanger. Ajouter l'huile de colza, du sel, du poivre et le cumin. **Réserver 3 h avant de servir car l'assaisonnement**

## **nement cuit le chou.**

**SAUCE :** fouettez légèrement la crème, le jus de citron, la ciboulette et l'aneth ciselées, la vodka, sel et poivre.

**DRESSAGE :** détailler les tronçons de saumon panés à la galette de blé noir, rapidement au beurre demi-sel, déposer sur les assiettes accompagné de salade de chou. Servir la crème aigrelette dans un petit bol à part.









DOMINIQUE DUBLÉ

"LE VICTOR HUGO" | Lorient | 36 rue Lazare Carnot | 02.97.64.26.54

& ALWENA OLLIERO à Kerbascuin | Plouhinec

## LIEU JAUNE À LA PLANCHA, SUR UN LIT DE CHOU DE LORIENT, BEURRE CITRON, SEL FOU

*"Le rêve de tout Chef : cuisiner le produit parfait !"*

POUR 4 PERSONNES

1 filet de lieu jaune coupé  
en 4 portions d'environ 150 g

½ chou de Lorient

1 oignon

180 g de beurre

1 ou 2 cuillerées de crème fraîche

Citron Q.S. (*selon votre goût*)

Sel fou (*mélange de sel épice*)

4 pommes de terre amandine

Faire fondre au beurre un oignon finement émincé, y ajouter le chou de Lorient émincé lui aussi, assaisonner sel et poivre, ajouter une goutte d'eau ou de vin blanc et un bon morceau de beurre. Laisser mijoter à couvert environ 20 minutes.

Lorsque le chou est cuit, cuire les filets de lieu jaune à la plancha après les avoir légèrement farinés et passés dans l'huile d'olive. À défaut de plancha, on peut utiliser une poêle anti-adhésive chauffée à température moyenne.

Dans une petite casserole, chauffer la crème avec un filet de citron, ajouter le beurre par petit morceau et mélanger au fouet pour obtenir un beurre émulsionné comme un beurre nantais.

Sur les assiettes, dresser au milieu un lit de chou de Lorient, disposer un filet de lieu jaune dessus, entourer d'un cordon de beurre citron, saupoudrer (prudemment) de sel fou. Servir avec une pomme de terre cuite à l'anglaise.



THIERRY FOUILLÉE

“LE BISTROT DU TEMPS QUI PASSE”

Auray | 7 place Joffre | 02.97.29.88.81

## POTÉE BRETONNE AU CHOU DE LORIENT

*“Revisitez vos classiques :  
avec le chou de Lorient, plus rien ne sera pareil ! ”*



Faire revenir dans un faitout les jarretons, les saucisses et la poitrine fumée coupée en quatre. Faire colorer puis réserver.

Dégraissier, puis déglacer à l'eau.

Remettre dans le faitout avec du sel et poivre, le bouquet garni, l'oignon coupé en deux et les gousses d'ail. Couvrir d'eau puis laisser cuire pendant 1 heure.

Ajouter les légumes : le chou de Lorient coupé en 4, les 4 pommes de terre, les 4 carottes et le poireau coupé en 4. Laisser mijoter 30 min environ puis retirer le tout et dresser.



POUR 4 PERSONNES

- 1 chou de Lorient
- 4 jarretons
- 4 saucisses
- 200 g de poitrine fumée
- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- 1 poireau
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 10 cl d'huile





SCANNEZ & DÉCOUVREZ  
D'AUTRES RECETTES



sur  
[www.choudelorient.org](http://www.choudelorient.org)



pour en  
savoir  
plus ...

## **Vous êtes gourmands, réclamez le Chou de Lorient !**

Le "Chou de Lorient" est une variété locale du Pays de Lorient. Originaire de Lombardie, ce chou de Milan, croisé certainement avec un chou de Vaugirard, deviendra par des sélections, "Chou de Lorient" ou "Kaol an Oriant", dans les années 1890.

**Il a failli disparaître** mais, grâce à des producteurs, des jardiniers et des restaurateurs passionnés, il est dorénavant sauvé.

Le chou de Lorient est **issu de semences paysannes** c'est-à-dire de variétés fermières (populations locales) multipliées dans les fermes.

Il a besoin pour se développer de la douceur du **climat maritime** du **Pays de Lorient** et du **Pays d'Auray**.

Afin de protéger et développer cette culture locale, le syndicat des producteurs de Chou de Lorient et le Réseau Cohérence ont déposé en juillet 2014 une demande de reconnaissance en Indication Géographique Protégée (IGP) auprès de l'Institut National de l'Origine et de la Qualité (INAO).

Toujours plus d'infos sur : [www.choudelorient.org](http://www.choudelorient.org)

**local  
mais pas  
banal**



**sucré &  
fondant**



**SYNDICAT DES PRODUCTEURS DU CHOU DE LORIENT**

1 place Jules Ferry, 56100 Lorient 02.97.84.98.18 [contact@choudelorient.org](mailto:contact@choudelorient.org)

[www.choudelorient.org](http://www.choudelorient.org)

