



île de Noirmoutier

Gastronomie
&
produits
du terroir



La Pomme de terre...

Charlotte, Sirtema, Lady Cristal, Bonnotte...

Rondes, fraîches et délicieuses sont ces filles de l'île...

Depuis plus d'un siècle que les Noirmoutrins veillent avec un soin jaloux sur leurs progénitures...

En effet, les premières traces de pommes de terre sur l'île de Noirmoutier, sont attestées par un écrit de 1879.

Plus de 500 agriculteurs, sans compter les pêcheurs-cultivateurs, (dits marins-patates), y consacrent alors 600 hectares.

C'est également à cette période, 1920-1930, qu'un noirmoutrin rapporte de Barfleur en Normandie, des plants nouveaux, que les paysans locaux vont nommer "bounotte", "bonnette" et enfin "**Bonnotte**".

Profitant d'un climat exceptionnellement doux et d'un air salé, la pomme de terre de l'île de Noirmoutier pousse dans une terre sablonneuse, baignée par les embruns. Elle est comme un petit fruit doré et juteux.

On la préfère en "grenaille", c'est à dire grosse comme le pouce, arrachée depuis peu, frottée sous l'eau et revenue dans du beurre...



...de l'île

Dès la mi-avril, on peut déguster la **SIRTEMA** : la primeur des primeurs, elle annonce le retour du printemps. Elle est la plus ancienne des variétés cultivées sur l'île. Viennent ensuite **LADY CRISTL** et **ROSEVAL**, la rouge. En juin c'est le temps de la **CHARLOTTE** : blonde à chair ferme, elle offre au palais une saveur profonde et fondante.

La Bonnotte quant à elle, est spécifique à l'île de Noirmoutier. Cultivée en petite quantité, elle ne représente que 100 tonnes pour 13000 tonnes de pommes de terre , récoltées sur l'île.

Elle est plantée à la Chandeleur, à la main sur un lit de goémon, pour être récoltée 90 jours plus tard : le premier samedi de Mai appelé aussi le JOUR DE LA BONNOTTE ;

C'est l'occasion d'une grande campagne de communication en France. On se souvient par exemple, de cette vente aux enchères au cours de laquelle le kilo atteignit 400 euros (au profit des restos du cœur !)

Sur l'île, les producteurs, quant à eux, ont l'habitude de fêter ça à leur manière : Autour de grandes tables dressées, avec chansons de pays, sardines grillées , Bonnottes, et tout ce qui va avec ...



Sel marin et Salicorne...

Dès le 5^{ème} siècle, les moines Bénédictins transforment les marais humides de l'île en marais salants, par d'importants travaux de drainage.

Au 18^{ème} siècle, le commerce du sel est florissant, un tiers de l'île est consacré à l'exploitation des marais ;

Si dans les années 70, on a craint pour l'avenir du sel à Noirmoutier, aujourd'hui 2300 œillets sont « travaillés » par une centaine de sauniers, coopérateurs ou indépendants.

Cet or blanc est récolté artisanalement, dans le respect de 1600 ans de tradition car la nature reste reine et maîtresse des lieux.

On récolte environ 1500 tonnes de sel marin dans une année « moyenne », même si les derniers crus on été nettement plus abondants ;

L'eau de mer circule dans un réseau de canaux et de bassins minutieusement entretenus, jusqu'à « l'œillet » (petit bassin d'eau de mer créé par le saunier, où se dépose le sel).





Grâce à l'évaporation, la concentration en sel s'intensifie tout au long d'un lent parcours de 48 heures, elle passe de 35 gr/litre à 300 gr/ litre. Le gros sel se cristallise alors, et se dépose en fond d'œillet.

Au plus chaud de l'été, lorsque le vent d'Est s'y prête, de fins cristaux miroitent à la surface des œillets. Cueillie délicatement avec la lousse (sorte d'écumoire), c'est la Fleur de sel. Elle sera déposée sur des tables en bordure de marais, pour sécher au soleil. Cristallisée naturellement à la surface de l'eau, elle est d'une blancheur et d'une saveur unique.

Le sel marin récolté traditionnellement, est non lavé, et non traité. Il est naturellement riche en sels minéraux (magnésium, sodium, potassium, calcium) et en oligo-éléments (manganèse, fer, zinc...). Il possède à ce titre, des qualités diététiques exceptionnelles.

LE MARAIS SALANT NOUS OFFRE UNE RICHE PALETTE DE PRODUITS NATURELS :

Le gros sel : Sel marin tiré de l'œillet, qui s'utilise pour l'eau de cuisson, les salaisons, les recettes en "croûte de sel".

Le sel fin : Gros sel séché et broyé, il assaisonne et relève les goûts des plats.

La fleur de sel : Nectar du Marais, c'est le sel des grands chefs. Elle trône sur la table, on la saupoudre, en pincée,

sur les légumes, viandes et les poissons.

La salicorne : plante herbacée poussant exclusivement sur des terrains salés, elle est conservée le plus souvent dans une marinade. Elle est surtout utilisée comme un condiment, mais on peut la consommer fraîche, cuite à la vapeur.



Les Poissons de l'île...



Aux premières heures du jour, le port de l'Herbaudière résonne déjà de bruits de bacs que l'on traîne, de cris, de crachotements de moteurs. Il est 6h30 et les bateaux mettent leur pêche « à la vente » : bars de ligne, soles, dorades et rougets, côtoient homards, langoustes, araignées ou tourteaux hauts en couleur.

Régulièrement, une centaine de bateaux débarquent le produit de leur pêche, au port de l'Herbaudière. La pêche noirmoutrine est principalement côtière, les fileyeurs et ligneurs embarquent pour la journée, sur des bateaux de 8 à 25 mètres. Les plus gros s'absentent plusieurs jours.

On pêche ainsi 500 tonnes de soles, 400 tonnes de congres, 300 tonnes de seiches et 120 tonnes de bars de ligne par an.



A la criée, on trouve aussi crevettes, lieux jaunes, dorades, rougets on encore la fameuse lotte. Mais la sole représente à elle seule la moitié du chiffre d'affaire, ce qui place l'Herbaudière au deuxième rang des ports français pour cette espèce.

Presque 2000 tonnes de poissons y sont débarquées chaque année. Malgré la crise, la pêche reste un secteur d'activité vital pour l'île, puisqu'il se place au second rang après le tourisme. La fraîcheur et la variété des poissons et crustacés rapportés par les patrons-pêcheurs, le soin dont ils font preuve pour préserver la qualité de leurs poissons, font la richesse de ce joli port vendéen.

L'aquaculture sur l'île de Noirmoutier, est née de la découverte au milieu des années 70, d'une nappe

d'eau de mer souterraine à 14°, riche en sels minéraux, qui s'étend sous les trois quarts de l'île.

Le turbot d'élevage

Dans les années 70 , on se désespère de l'abandon des marais littoraux de l'île, l'aquaculture devient alors une activité de renouveau et l'on entreprend divers essais d'élevage de poissons et coquillages.

Dès 1987, Michel Adrien, a cru en l'avenir du turbot d'élevage. Et en quelques années, cet enfant de l'île de Noirmoutier, en est devenu le leader mondial, puisque son entreprise a alimenté jusqu'à 80% du marché de la planète.

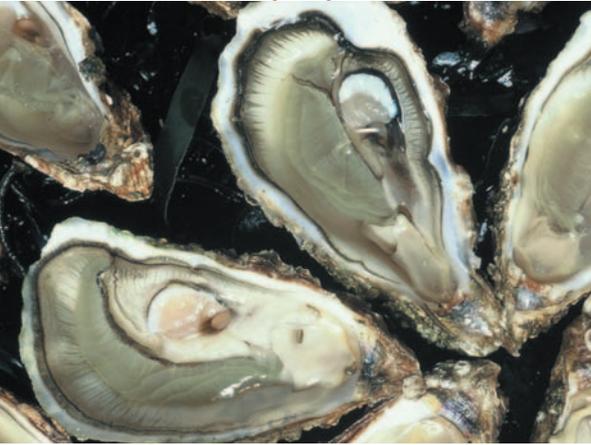
On y produit 1 million d'alevins par an. La moitié de ces bébés turbots grossissent chez France Turbot, et sont destinés à la commercialisation de poissons adultes. L'autre partie est vendue aux fermes aquacoles européennes.

Soucieux de préserver l'environnement et de proposer un turbot comparable au poisson sauvage, Michel Adrien s'est employé à obtenir la certification Label Rouge, gage de qualité s'il en est.

Aujourd'hui, l'entreprise noirmoutrine a ajouté une corde à son arc : la production de Naissains d'huîtres ;

Cette nouvelle activité est fort prometteuse, car on attend la naissance de 250 millions de bébés huîtres par an !!!





Huîtres et coquillages...

Depuis une cinquantaine d'années, l'ostréiculture a pris son essor autour de l'île. Sur ses vastes estrans, on a implanté de larges champs de cultures marines. Les ostréiculteurs de Noirmoutier y produisent annuellement 1300 tonnes d'huîtres creuses : la *Crassostrea Gigas*.

Comme un bon vin, une huître reflète son terroir : celle de l'île de Noirmoutier est réputée pour la finesse de sa chair et son goût très iodé.

A Noirmoutier l'huître grandit en milieu naturel, soit dans la Baie de Bourgneuf, soit directement dans l'Océan.

Le "NAISSAIN" constitué des larves est implanté en mer. Plus tard, les petites huîtres seront placées en poches, posées sur

des tables d'élevage, bien alignées. Au gré des marées les tables se découvrent. Cela permet aux ostréiculteurs de retourner les poches d'huîtres, afin d'assurer leur homogénéité, ou bien de les ramener à terre pour les séparer, et conditionner celles qui peuvent être commercialisées.

En fin de cycle elles séjournent dans des CLAIRES, marais alimentés en eau de mer, où elles gagnent en rondeur et en finesse.

Entre son captage et sa commercialisation, il aura fallu plus de 3 années à l'huître, durant lesquelles elle aura été maintes et maintes fois travaillée par les mains de l'ostréiculteur.

Suivant l'affinage de fin de croissance, chacun peut trouver une huître à son goût :



- **Les huîtres de pleine mer** : issues directement des parcs,
- **Les fines de claires** : qui ont séjourné dans des Claires pour s'arrondir encore et assouplir leur goût.
- **Les spéciales de claires** : ce sont les fines de Claires qui séjournent deux fois plus longtemps en bassin pour prendre encore plus de chair, leur saveur devenant très douce. Elles ont parfois une jolie couleur vert émeraude, donnée par un phytoplancton, contenu dans les Claires à certaines périodes de l'année : la Navicule bleue.

L'île de Noirmoutier est aussi réputée pour être une zone de captage de naissains de moules. Ces larves sont vendues sur toute la France et les mytiliculteurs de l'île élèvent sur place 600 tonnes de moules de bouchot par an.



Recettes de l'île...



Turbot rôti en croûte d'herbes et aux cèpes

Pour 4 personnes

- 4 filets de turbot de 170 g
- 500 g de cèpes frais

Pour la croûte

- 2 c à soupe de persil haché

- 5 g de romarin haché
- 5 g de cumin en poudre
- 1 c à soupe de parmesan râpé
- 50 g de mie de pain fraîche

Séparer les pieds des têtes de cèpes.

Détailler les pieds en brunoise, émincer les têtes.

Faire suer à l'huile d'olive la brunoise de pieds de cèpes, l'égoutter et récupérer le jus.

Dans le même récipient, faire suer deux échalotes ciselées, adjoindre la brunoise de cèpes et 2 cl de crème fleurette, ajouter une pointe d'ail haché, assaisonner à votre goût.

Passer au robot tous les éléments de la croûte.

Crémer le jus de cèpes, le réduire et mettre à point.

Finition :

Saisir à l'huile d'olive très chaude les filets de turbots, côté peau les recouvrir de la croûte d'herbes et finir la cuisson au four.

Poêler les têtes de cèpes émincées.

Dressage :

Sur 4 assiettes chaudes, partager la brunoise des cèpes, poser sur le poisson.

Saucer autour et disposer les têtes de cèpes poêlées en tranches autour du filet.

Le sel Marin, un allié de tous les jours ...

ASTUCES

- Pour rafraîchir plus vite une bouteille, ajoutez cinq cuillères à soupe de gros sel dans un seau à glace ;
- Pour activer la prise d'un feu dans une cheminée, jetez du gros sel sur les flammes
- Pour ôter la peau des anguilles, ou écailler un poisson, saupoudrez-les de sel fin et attendez 15 minutes
- Pour faire barrage aux limaces et les insectes rampants entourez vos légumes de gros sel.
- Ajouter une pincée de sel à l'eau des fleurs, les fera durer plus longtemps ;

REMEDES

- Les bains de bouche d'eau salée fortifient les gencives.
- Tamponner une piqûre d'insecte bénigne ou une brûlure d'ortie avec de l'eau salée enlève douleur et inflammation.
- Pour soulager une entorse, prendre un bain de pied d'eau tiède très salée.

Et La pomme de terre

Si votre plat est trop salé, ajouter 2 à 3 pommes de terre épluchées coupées en morceaux, laissez cuire 7 minutes puis retirez-les . Elles auront absorbé l'excédent de sel.

Le Tastevin

9, av. Eglé - 78600 Maison Laffitte



Bar rôti à la duxelline d'huîtres...

*Bonne pogue
de pommes de terre nouvelles
de Noirmoutier à la salicorne.*

Faire lever en filet les bars par votre poissonnier. Laver et cuire les pommes de terre à l'eau salée, puis égoutter, réserver. Nettoyer les champignons de Paris, les laver rapidement, les éponger et les hacher finement en ajoutant 2 belles échalotes hachées. Faire chauffer 1 grosse noix de beurre dans une poêle et mettre à revenir le hachis à feu vif pour évaporer l'eau des champignons. Saler, poivrer.

Ouvrir les huîtres dans une casserole avec un fond de vin blanc, récupérer l'eau de cuisson, la réserver. Hacher les huîtres et les incorporer à la duxelle en fin de cuisson. Ajouter deux cuillères à soupe de crème épaisse et faire réduire quelques secondes. Réserver au chaud. Mettre les bars à cuire à four chaud avec une noix de beurre, saler, poivrer. Faire chauffer les pommes de terre avec une noix de beurre salé et la salicorne égouttée dans un sautoir. En même temps faire réduire de moitié le jus d'huîtres avec le jus d'un demi-citron et quatre feuilles de basilic hachées. Y incorporer 200 g de beurre doux en petits dés tout en fouettant. Dresser la duxelline et poser le bar dessus.

Restaurant Côté Jardin

1 bis, rue du Grand Four - Tél. 02 51 39 03 02



Bar de ligne de Noirmoutier Aubergines confites aux fèves

*asperges vertes, artichauts poivrades,
tomates confites à l'huile d'argan,
coriandre et estragon*

Pour 4 personnes

- 4 pavés de bar de ligne
- 2 petites aubergines
- Asperges vertes, tomates confites, fèves, artichauts poivrades, olives
- Huile argan, huile olive
- Jus de citron
- Estragon et coriandre frais
- Fleur de sel et poivre du moulin noirs

Couper les aubergines dans le sens de la longueur, cuire au four avec filet huile olive, thym, sel, poivre.

Cuire tous les légumes.

Confectionner vinaigrette avec huile d'argan, jus citron, estragon et coriandre.

Cuire au four avec filet d'huile olive les pavés de bar entre 5 et 8 mn selon taille.

Farcir les aubergines avec les légumes et la vinaigrette.

Dresser les pavés de bar et les aubergines, finir avec fleur de sel et poivre du moulin.

Restaurant le Vélo Noir
13, rue du Vieil Hôpital - Tél. 02 51 35 85 29



