

+48 PAGES A DETACHER

JUILLET 1990

avantages

REUSSIR

- Un bronzage tout terrain
- Un dîner-apéritif comme en Grèce
- Des salades plat unique
- Un pull Kenzo

DECOUVRIR

- La morphopsychologie pour reconnaître l'homme de sa vie sur la plage
- Des vacances petits prix en échangeant son appartement

LIRE

- Enfants: réviser en s'amusant
- Pour ou contre le nudisme

**PATRON
GRATUIT**

**FACILE
A REALISER
LA ROBE
FOURREAU**

M 2006 - 22 - 11,00 F



En Bretagne, Le Char à bancs, un moulin noyé sous la vigne vierge, propose à sa table une des meilleures cuisines paysannes de la région. Il a transformé récemment son grenier en chambres très romantiques.

Les Côtes d'Armor viennent de se refaire une identité perdue il y a deux cents ans à l'avènement des communes. Hier encore, vous disiez «Côtes du Nord» pour l'été... et on vous regardait, les yeux ronds, en vous imaginant passer vos vacances à Dunkerque... Avec «Côtes d'Armor» (près de la côte) plus de confusion possible. En voilà une appellation qui fleure bon le terroir breton! Mais où ça se complique, c'est qu'en même temps en côtes d'Armor, il y a le pays d'Armor (côté mer) et le pays d'Argoat (côté bois)... De toute façon, il faudra vous faire



La rivière du Trieux, à l'approche de la mer, vit au rythme des marées.

Un moulin en pays d'Armor



Jeanne Lamour est aussi gourmande que fin cordon-bleu.

une raison, les deux sont rehaussés de rochers, les deux ont du charme à revendre, des landes serpentineuses cousues d'ajoncs et des chemins creux ponctués de menhirs où se fauillent les légendes. Dans l'un comme dans l'autre pays, de l'espace pour respirer l'air du grand large, carré bleu et carré vert confondus...

La ferme-auberge que nous avons déniché illustre parfaitement le trait d'union entre ces rivages. A douze kilomètres de la mer, ancré dans un environnement de prairies valonnées et de bois éparpillés, le moulin trempe les pieds dans le Leff. Il s'agit d'un affluent du Trieux qui doit son nom (rivière des larmes) à une sombre

histoire de marquis de Sade local qui aurait défrayé la chronique en des temps immémoriaux. Le Leff marque aussi la frontière naturelle entre le pays «gallo» et le pays «breton». Et ça se corse encore! Pensez, jusque dans les années 1960, on s'épiait aux bals du samedi soir où il était très mal vu de frayer entre gallo et bretonne (et vice versa)!

N'ayez crainte, plus de racisme –même à la mode de Bretagne!– au Char à bancs où chaque convive est accueilli comme un ami de longue date. Le moulin tient son appellation d'une charrette à cheval qui servait jadis à aller au marché et à la messe et qui, après une vie pleine de bons et loyaux services, se repose désormais au jardin. Souvenir d'une époque où l'on prenait le temps de regarder pousser les blés et les ajoncs... Nostalgie d'un certain style de vie avec lequel la famille Lamour au grand complet essaie de renouer au cœur de son vieux moulin sous un capuchon de vigne vierge.

Il y a vingt ans, aux prémices du «tourisme vert», Jeanne et Jean-Paul Lamour, les parents maîtres d'œuvre, en travaillant à la fois à l'exploitation agricole et aux fourneaux, font figure de pionniers. Jeanne-Noëlle, la fille aînée, joue avec chaleur et délicatesse le rôle de maîtresse de maison. Il y a

aussi Céline, la cadette, préposée aux compositions florales et à l'embellissement du site. Co-rentin, lui, est à la ferme. Il donne un coup de main à son père pour servir la potée. Louise, la petite dernière, s'occupe des balades à poney autour de l'immense prairie et des parties de pédalos sur la rivière. Et la cousine Louissette s'active aux crêpes, tandis que Suzanne, une dame du pays, concocte la potée. La potée, c'est le plat de la résistance du Char à bancs. La titanique marmite, qui mijote dans la cheminée de granit, dégage déjà ses effluves prometteurs au nez des convives à peine installés autour d'énormes meules de bois récupérées en dessus de table. Les

potences qui jadis servaient à soulever les charges ont été reconverties en suspensions lumineuses et le cœur du moulin est gorgé de fleurs séchées. Le coin le plus intime ménage une vue sur les communs et le ruisseau.

D'autres préféreront la terrasse protégée du vent par une grande baie vitrée qui donne sur le Leff. Vous y dégusterez la potée, un vrai régal... avec des galettes de blé noir ou d'autres crêpes. Pour le dessert, laissez jouer votre inspiration gourmande.

Après le repas, savourez le plaisir d'une balade digestive dans la campagne. Le Char à bancs vous convie non seulement à un formidable repas paysan mais vous offre aussi la possi-



La ferme-auberge du Char à bancs est installée dans un ancien moulin.



H. GYSSÉL / DMAP

Armor

bilité de faire connaissance avec les animaux de la ferme: veaux, vaches, cochons, couvée (il y a même un dindon au caractère affirmé!), chevaux de labour bretons, poulains et gentils poneys pour la promenade. Les oies, elles, nagent sur le cours d'eau.

Pour parachever cette harmonie champêtre, les Lamour ont aménagé en haut du chemin bordé de hêtres et de noisetiers la Ferme des aïeux en charmant musée du monde rural. Vous découvrirez dans ce joyeux bric-à-brac d'objets usuels désuets toute l'atmosphère d'une maison traditionnelle. Ainsi que les multiples activités de la cour autour de laquelle s'ordonnent le fournil, le cellier, la forge, l'écurie avec toute leur panoplie d'outils. Entrée adulte: 12F. Enfant: demi-tarif.

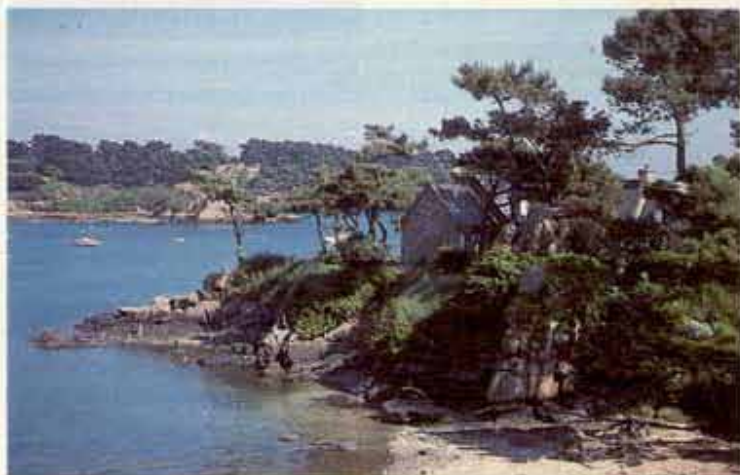
Dans le grenier du moulin, les Lamour viennent d'ouvrir deux chambres mansardées pour l'été afin d'y loger des hôtes de passage (il y aura cinq chambres en 1991). Elles sont décorées avec un mobilier glané dans les brocantes et ventes aux enchères des alentours. De vieux cadres d'ancêtres habillent les murs chaulés et des jetés de lit en dentelle ou en cretonne soutiennent le ton du décor. Salles d'eau individuelles. Chambre double: 250 F, petit déjeuner compris avec profusion de pain de campagne, crêpes et confitures maison. Repas: menu à 100 F, cidre compris. Potée paysanne seule: 62F. Ouvert de mi-juin à mi-septembre tous les jours. Pendant le week-end le reste de l'année. Et toujours sur réservation. Jeanne et Jean-Paul Lamour, Le Char à bancs, Plélo, 22170 Châtelaudren. Tél.: 96 74 13 63.

BONNES ADRESSES

- **Château de Kermezen.** Une petite chapelle de granit garde l'entrée de cette grande maison vivante et gaie. Vue superbe, à l'arrière, sur le parc. Quatre chambres (la plus mignonne est celle des fleurs orangées) de 300 F à 500 F. Petit déjeuner: 38 F. Dîner sur réservation à partir de 170 F. Château-Accueil, Pommerit-Jaudy, 22450 La Roche-Derrien. Tél.: 96 91 35 75.
- **Château de Brélidy.** Cernée d'eaux vives où l'on taquine la truite et quelquefois le saumon, cette belle demeure du XVI^e siècle a été restaurée avec beaucoup de goût. Chambres douillettes entre 320 F et 480 F, et dîner élégant sur réservation: 145 F. 22140 Brélidy. Tél.: 96 95 69 38.

MAISONS D'HÔTES

- **Le Bellevue. Sur l'île de Bréhat.** Plonge plein sud sur l'anse où accostent les bateaux. Chambres confortables mais petites. Demi-pension entre 250 F et 300 F. Produits de la mer à la carte. 22870 Bréhat. Tél.: 96 20 00 05.
- **Ferme-auberge de la Villandon.** Dans un décor brut de Bretagne: poutres séculaires, mur de granit et cheminée monumentale où fument de gigantesques saucisses. Isidore et Marie Corbel vous serviront un copieux repas campagnard à base de charcuterie, volailles et large choix de tartes. Menus: 65 F. Enfants: 38 F. Fermé le lundi et ouvert du 15 juin au 15 septembre. Sur réservation. A Plélo. Tél.: 96 74 21 77.
- **Manoir de la Noé verte.** Au bord d'un étang, un jardin encadré de rosiers. Des tourelles, un



L'île de Bréhat s'offre le luxe d'une végétation quasi méditerranéenne.

J. CHARTIER / DAM

MENU BRETON



VALENTIN

galettière ou poêle avec un peu de saindoux (à défaut, du beurre). Versez une louche à soupe bien pleine de pâte sur la poêle très chaude. Quand les bords se relèvent et que la pâte commence à prendre couleur, retournez-la. Réduisez le feu (très très doux). Dans une autre poêle, vous aurez commencé à faire dorer une tranche de lard fumé. Déposez une noix de beurre sur la galette. Cassez un œuf dessus. Laissez cuire le blanc et veillez à ce que le jaune reste intact. Posez le lard cuit à côté. Ajoutez sur l'œuf 1 cuil. à s. de crème fraîche salée et poivrée. Rabattez la galette et servez aussitôt.

GALETTE PAYSANNE

Pâte prévue pour 15 galettes: 500 g de farine de blé noir, 50 g de farine de froment, 1 œuf, 1 cuil. à s. de gros sel.

Creusez une fontaine au milieu des farines salées. Cassez l'œuf au centre et mouillez progressivement avec 1,5 l d'eau. A l'aide d'un fouet, soulevez bien la pâte et étirez-la en longueur. Graissez aussitôt la

POTÉE PAYSANNE

Pour 8 personnes: 1 palette de porc de 1 kg, de préférence fumée, 1 kg de



VALENTIN

poitrine fumée, 800 g de saucisses de campagne, 1 bouquet garni (thym, laurier), 2 branches de céleri, 4 navets, 2 oignons, 5 échalotes, 4 ou 5 gousses d'ail, 4 poireaux, 1 kg de carottes, 2 beaux choux verts et 1 kg de pommes de terre. Faites bouillir 8 litres d'eau dans une grande marmite. Lorsqu'elle frémit, ajoutez oignons, échalotes, ail, céleri, navets, bouquet garni, poireaux, gros sel, poivre et lard de poitrine. Quand

tous ces ingrédients ont bouilli pendant un quart d'heure, ajoutez la palette, les choux et les carottes. Faites bouillir à nouveau pendant une heure et quart puis ajoutez durant 20 mn de plus les pommes de terre et les saucisses. Disposez légumes et viande sur un plat bien chaud. Servez accompagné de cornichons, moutarde, beurre demi-sel et tranches de pain de campagne.

CREPES A LA RHUBARBE

Pâte prévue pour une douzaine de crêpes: 250 g de farine de froment et 30 g de farine de blé noir, 1 pincée de sel, 140 g de sucre, 3 œufs, 1 filet de vanille naturelle liquide et 1/2 verre à liqueur de Grand-Marnier. Creusez une fontaine dans la farine et le sucre mélangés. Ajoutez au centre les œufs, la vanille et le Grand-

Marnier, puis 1/2 l d'eau, 1/3 de l. d'huile et 1/2 l de lait. Battez bien le tout. Laissez reposer une heure. Versez une petite louche de pâte sur la poêle beurrée. Faites dorer des deux côtés. Ajoutez une noisette de beurre et 1 cuil. à s. de confiture de rhubarbe. Pliez et servez aussitôt.



VALENTIN

● Pour accompagner ce repas, Jean-Paul Lamour vous conseille de boire un cidre fermier que vous trouverez chez M. Barbé, Le Petit Fausset à Merdrignac.