Guida alla cucina Bretone

e-alla-fine-arriva-il-burro-salato-6923d9be

Crêpes e galettes (versione salata delle prime), e Ostriche, coltivate tanto sulla Manica (a Cancale) quanto a Sud (nella Baia di Quiberon), sono i piatti tipici della Bretagna che ormai si trovano anche in Italia; in creperie create ad hoc, come J'aime les Crêpes di Genova (che ha anche lanciato il suo marchio in franchising) sia nei tanti locali ispirati a questa ricetta, tra cui segnaliamo a Milano La creperia d'Auriane, la prima sorta nella capitale lombarda, o la Maison Bretonne, e le tante altre di Torino, Napoli o Roma, etc.. O in semplici bar o ristoranti francesi dove, insieme a champagnerie o a ristoranti di alto livello non importa di che cucina, non mancano mai un buona dozzina (o demi-dizaine) di ostriche francesi. Ma se, naturalmente, di queste due proposte culinarie non potremmo esimerci di parlare, la Bretagna, grande regione agricola francese che dà cereali, frutta e primizie orticole (queste ultime soprattutto diffuse nelle aree litoranee e largamente esportate in Gran Bretagna) è famosa anche per i suoi allevamenti bovini, e quindi per i suoi formaggi e per il burro salato, oltre che la pesca e l'allevamento di frutti di mare. Tra cui naturalmente le ostriche.

L'ELEGANZA DELLE CRÊPES



Una cucina, quella bretone, che storicamente non propone il pane bianco

anche se, ovviamente, si trova dappertutto, a partire dalla iconica baguette. Un tempo qui infatti non si riuscivano a coltivare il grano e i cereali. In sostituzione i bretoni utilizzavamo il grano saraceno, o frumento nero, con il quale facevano il porridge, il pane cotto in un sacco in acqua bollente, fars, le frittelle o, appunto, le galettes, divenute così il piatto per antonomasia della cucina bretone, che si differenziano dalle crêpes preparate con farina bianca, uova e burro, e utilizzate come dessert. Le

crêpes infatti possono essere servite accompagnate con marmellata, gelato, cioccolato, liquore, come il Grand Marnier o il Calvados della vicina Normandia, con i quali l'impasto viene incendiato, o con i classici burro e zucchero.

GALETTES DAI MILLE VOLTI

Le galettes, invece, più spesse (anche se c'è differenza tra Est e Ovest della Bretagna) e fatte con grano saraceno, vengono proposte con una miriade di farciture salate, tra cui la classica è la "complete", con prosciutto cotto, formaggio, (solitamente gruyère) e uovo, a scelta tra miroir (ovvero al tegamino) posto nel centro della galette, o brouillé, (strapazzato). Ma, come succede da noi con la pizza, le possibilità di farciture sono innumerevoli; dalla "Glazik", con la tipica salsiccia bretone, o andouille, fatta con le trippe del maiale, tra cui la più famosa è quella di Guemené, alle farciture ai funghi, al prosciutto crudo o pancetta, ai formaggi di tutti i tipi, nonché con il pesce, magari con le famose capesante di Saint Malo, la trota o il salmone, o (ed ecco le varie sperimentazioni moderne) con l'ananas alla hawaiana (vi ricorda la pizza trovata negli States?), con cipolle, sidro e zenzero, o, ancora, con paté di olive nere e caviale di muggine…

…E SIDRO PER PASTEGGIARE

Crêpes e galettes solitamente vengono consumate accompagnate da sidro di mele, altro prodotto super tipico della regione, brut o demi brut per le galettes e doux per le crêpes, anche se sempre di più si bevono con questi piatti le tante birre artigianali della regione. E se si trovano creperie ormai in tutte le città della Francia e del mondo intero, vi stupirete comunque di trovare piazze nelle località bretoni dove si affacciano solo… creperie. Noi stessi ne abbiamo vista una a Saint Malo con ben sei di questi locali. Le differenze? Non abbiamo fatto in tempo a provarle tutte, anche perché solitamente, quando si va a mangiare le crêpes e le galettes, se ne consumano circa tre, di cui almeno un paio salate.

MIX TRA TERRA E MARE



Proprio il mare bretone propone le tre grandi famiglie di prodotti marini:

i molluschi di vario tipo, dalle ostriche, come detto, di tutte le misure e i sapori, proposte anche cotte alla “Boisbriannaise”, alle cozze, alle capesante o alle lumache di mare; i crostacei, famose le aragoste di Quiberon , le granseole e i gamberi, spesso proposti insieme nei Plateau royal con almeno sei diversi tipi di molluschi e crostacei presentati su un letto di alghe e accompagnati semplicemente da pane e burro; e i pesci dalla carne bianca, come il branzino, il merluzzo, la sogliola, preparati in diversi modi: in zuppe, alburro, accompagnati dalla tipica salsa armoricana, con scalogno, cipolla, erbe varie, tra cui prezzemolo ed estragon, cognac e/o vino bianco, pepe, farina e pomodoro, o, ancora, “à la bretonne”, ovvero con patate, salvia, burro, cipolle e vino.

BURRO BRETONE, BURRO SALATO

La coltivazione delle alghe è cresciuta molto ultimamente in Bretagna, e ormai non si utilizzano solo come decorazione dei piatti di molluschi e crostacei, ma si mangiano anche secche o si usano nella preparazione di sali, pani e burri speciali. Burro che in Bretagna diventa un’istituzione nel Medioevo, quando la regione fu una delle poche ad essere esentata da una “gabella” permanente sul sale voluta da re Filippo, che nel 1342 aumentò considerevolmente il suo prezzo; risultato? Mentre i Bretoni continuarono a salare il burro, il resto della Francia fu costretta a usare il burro non salato.
Il burro bretone è di colore giallo e dà il nome anche al dolce tradizionale più conosciuto, ovvero il “kouign-amman”, da amman appunto, come si chiama il burro in Bretagna.

DOLCEZZE AL BURRO

Burro che naturalmente viene usato moltissimo nella preparazione dei dolci locali, a partire da quello più tipico, ovvero il Far Breton, fatto con latte, uova, zucchero, farina, e, appunto, burro salato, e cotto al forno. Tra le aggiunte la versione più famosa è quella con le prugne, o Far Breton aux Pruneaux. Oppure con le uvette. Burrosi subito al palato anche i tipici biscotti locali, o Palets Bretons, fatti naturalmente con il burro salato o semi-salato, oppure con quello dolce…aggiungendo però un po’ di Sale di Guérande nell’impasto. E poi ecco il Caramello, fatto anch’esso con il burro salato. E che si presenta in due versioni; crema in vasetto o in caramelle soffici. Con gli ingredienti che sono gli stessi, ovvero caramello morbido con burro salato e panna. Anche se la ricetta originale, inventata nel 1977 da un celebre cioccolataio di Quiberon, Henri Le Roux, comprendeva pure noci, mandorle e nocciole tritate. Il contrasto dello zucchero caramellato e del sale di Guérande conferisce al “caramel” un gusto unico, con la crema che viene usata in molti modi; spalmata sul pane, sulle crepes, come accompagnamento di un dessert alle mele e, naturalmente, al cucchiaio.

I PRODOTTI DELLA TERRA

In Bretagna, che è la regione più Bio della Francia, si coltivano quindi tutti i tipi di verdure; dalle patate alle carote, di tutti i colori, alle cipolle, cipollotti, porri e scalogni, nonché i riconosciuti carciofi di

Roscoff, della qualità grande, senza spine, o i Fagioli, bianchi, di Paimpol. Tanta anche la frutta, tra cui le fragole “gariguette” di Plougastel-Daoulas (dove c’è anche un Museo dedicato e dove a giugno si svolge la Festa della Fragola) dalla forma un po’ più lunga e di colore rosso chiaro, e, naturalmente, le mele, da cui si fa il sidro, ma anche, assieme al miele, lo Chouchen, liquore a bassa gradazione (14 gradi) che prende le sue origini dall’idromele medievale, anche se si pensa che risalga addirittura ai Celti. Bevuto sia come aperitivo sia per accompagnare frutti di mare o dessert.



Chiudiamo questa lunga dissertazione sulla cucina bretone non con i dessert, di cui abbiamo già parlato prima e come in effetti si dovrebbe fare, bensì con le carni. Qui ottime grazie ai metodi di allevamento, e che vengono cucinate in mille modalità diverse; stufate, in padella, alla piastra ma anche sulle pietre, “pierrade”, tradizione importata dalle Alpi, o, scenograficamente Flambée con il Calvados nella proposta chiamata, con un nome evocativo, Potence Médiéval. Da segnalare, per i carnivori impenitenti, anche l’agnello (o il montone nero) dell’isola di Ouessant, o Agneau de prés salé (agnello di pascolo salato), che pascola nella baia del famoso Mont Saint Michel su prati di erba salata, facendo acquisire così alla carne un gusto tutto particolare. Infine il saporito “Kig ha Farz”, sempre più difficile da trovare, ovvero un piatto di carni lessate per tre ore insieme a semolino bianco e nero cotto in un sacchetto di tessuto e verdure. Il tutto servito con una salsa preparata con burro, ciccioli e grasso di maiale chiamata “lipic”. Insomma, forse è comprensibile perché stia sparendo, ma vale la pena provarlo, magari in una giornata piovosa invernale, in una trattoria con vista sull’Oceano e con davanti una buona birra artigianale Breizh… Per poi schiacciare un pisolino...