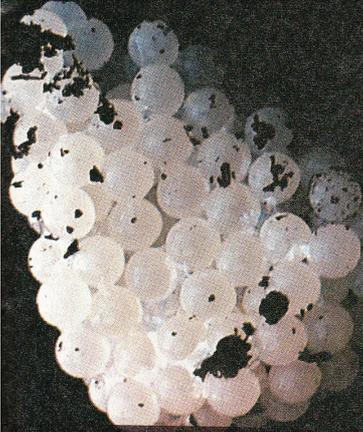


Côté Bretagne

TERROIR
DECOUVERTE
POUR NOUS



Dans quelques mois, ces œufs d'escargots deviendront d'excellents Petits-gris...

«Petits-gris» de la Pointe du Raz : les bons escargots du terroir !

Dans leur ferme hélicicole Cap'Hélix, à Goulien, Jeannick et Didier Bonis élèvent des escargots "Petits-gris" qu'ils mitonnent artisanalement à toutes les sauces. Visite et dégustation sont au menu de cette activité rare. Cela vaut le détour.

Si d'aventure vos pas vous conduisent vers la Pointe du Raz, il ne faut pas hésiter une seule seconde à suivre les panneaux Cap'Hélix. Vous le regretteriez. Car cette "ferme découverte", agréée par le réseau "Bienvenue à la ferme", est assurément l'une des curiosités les plus surprenantes de ce Cap Sizun si attachant. Une visite qui ravira autant le corps que l'esprit.

Hélix Aspersa Müller

Cela fait dix ans tout rond que Jeannick et Didier Bonis se sont installés à Goulien, à quelques battements d'ailes de la réserve ornithologique et des majestueuses pales du champ éolien voisin. Dix ans qu'ils élèvent en plein air quelque 250.000 "Petits-gris", alias Hélix Aspersa Müller, à ne pas

confondre avec leurs banals cousins bourguignons. Dix ans qu'ils fournissent les bonnes adresses parisiennes ou régionales... et les gourmets curieux venant leur rendre visite. Une visite qui, panneaux et vidéo à l'appui, montre toutes les étapes de la reproduction jusqu'à l'assiette.

6 mois, 15 g

"Nos Petits-gris naissent en atelier climatisé et grandissent en parc extérieur (sous des filets anti-oiseaux - ndlr) où ils disposent d'une alimentation constituée de trèfles et d'apport en céréales biologiques. Arrivant à maturité au bout de 4 à 6 mois, leurs coquilles sont alors bordées et ils pèsent entre 10 et 15 grammes, contre 14 mg à la naissance", explique l'héliculteur.

Recette

FILET DE BAR AUX ESCARGOTS

Pour 6 personnes : 900 g de filets de bar, 250 g de fines tranches de lard fumé, 1 boîte d'escargots, persil, sel, poivre, 2 citrons, beurre.

Saler les filets et rouler quelques escargots dans chacun d'eux. Entourer chaque filet ainsi farci dans une tranche de lard fumé. Ficeler légèrement. Placer tous les filets dans une feuille de papier aluminium et cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Sortir les filets de leurs papillotes et servir avec un beurre citronné ou une sauce légère. Accompagner de pommes de terre.

Cap'Hélix : Bréharadec - 29770 Goulien
Tél. 02 98 70 25 83 www.caphelix.com

"Une fois bien dodus, rajoute Jeannick Bonis, ils sont cuisinés par nos soins, selon les normes CEE, pour devenir encore plus tendre et savoureux". On confirme. L'héliculture demeure une activité rarissime puisqu'environ 90 % de la consommation est prélevée dans le milieu naturel et, pour la plupart, conditionnée en Pologne ou en Grèce.

Mille et une façons

Consommés depuis l'Antiquité, où on les enduisait d'un mélange de farine et de vin pour les engraisser, les escargots jouissent de grandes qualités diététiques. Ils sont peu caloriques, riches en protéines, en minéraux et en vitamines (C, B2). Et surtout ils sont délicieux. Frais ou en conserve, au naturel ou cuisiné, en sauce ou en potage, en feuilleté ou en "croquille", confit ou en pâté, etc... : il existe mille et une façons d'accueillir ces délicieux petits gastéropodes. Il n'y a pas que le beurre aillé dans la vie du Petit-gris. Une visite à Cap'Hélix vous convaincra... et vous ravira.

Côté Bretagne