

## Escapade gourmande : en Bretagne à Trébeurden

Il y a quelques temps j'ai participé au concours Sensation Bretagne grâce au blog, j'ai fini deuxième dans la catégorie gastronomie et j'ai gagné un séjour en Bretagne. J'y suis donc partie au début du mois de juillet, et si vous [me suivez sur twitter](#) vous avez du profiter des photos.



Alors déjà coupons court aux idées reçues : pour ceux qui pensent qu'en Bretagne il pleut tout le temps je vous arrête tout de suite, le temps était splendide je suis revenue avec la marque les tongs, c'est pour dire :), et ma peau de viking a pris quelques belles couleurs.

Je vais vous parler un peu de l'hôtel dans lequel j'ai séjourné. Il s'agit de l'hôtel Ti Al Lannec, un hôtel 4 étoiles à l'esprit familial situé à Trébeurden. La famille Jouanny a rénové cette belle bâtisse et l'a transformé en hôtel. De l'hôtel nous avons une vue magnifique sur la mer, l'hôtel est un peu en hauteur et à 2 pas de la mer, un petit chemin traversant le parc de l'hôtel vous amène directement au pied de la plage. Cet hôtel dispose d'un SPA, une piscine magnifique et un restaurant à couper le souffle. Quand il fait beau on peut aussi profiter de la terrasse avec cette vue unique.



L'accueil est des plus chaleureux et attentionnés, on sent que les clients sont des habitués et que le service est impeccable et très bien rodé.

Bon vous le savez je suis une gourmande, la question ne se pose même plus j'ai donc bien sûr dîné dans le restaurant de l'hôtel et j'ai eu la chance de pouvoir aller dans les cuisines rencontrer le Chef Dominique Lanos et sa brigade.

Pour vous mettre un peu l'eau à la bouche voilà déjà un petit extrait du dîner :

Homard en léger gratin de vin de Vouvray aux mangues et à l'avocat



Dos de bar cuit lentement sur la peau, risotto au basilic et tomates en sauce vierge



Ris de veau laqué aux câpres et au citron confit, pulpe de pommes de terre écrasées



Fraîcheur de fruits rouges d'été, cheese cake tiède et sorbet framboises



La Tentation de l'Ecureuil

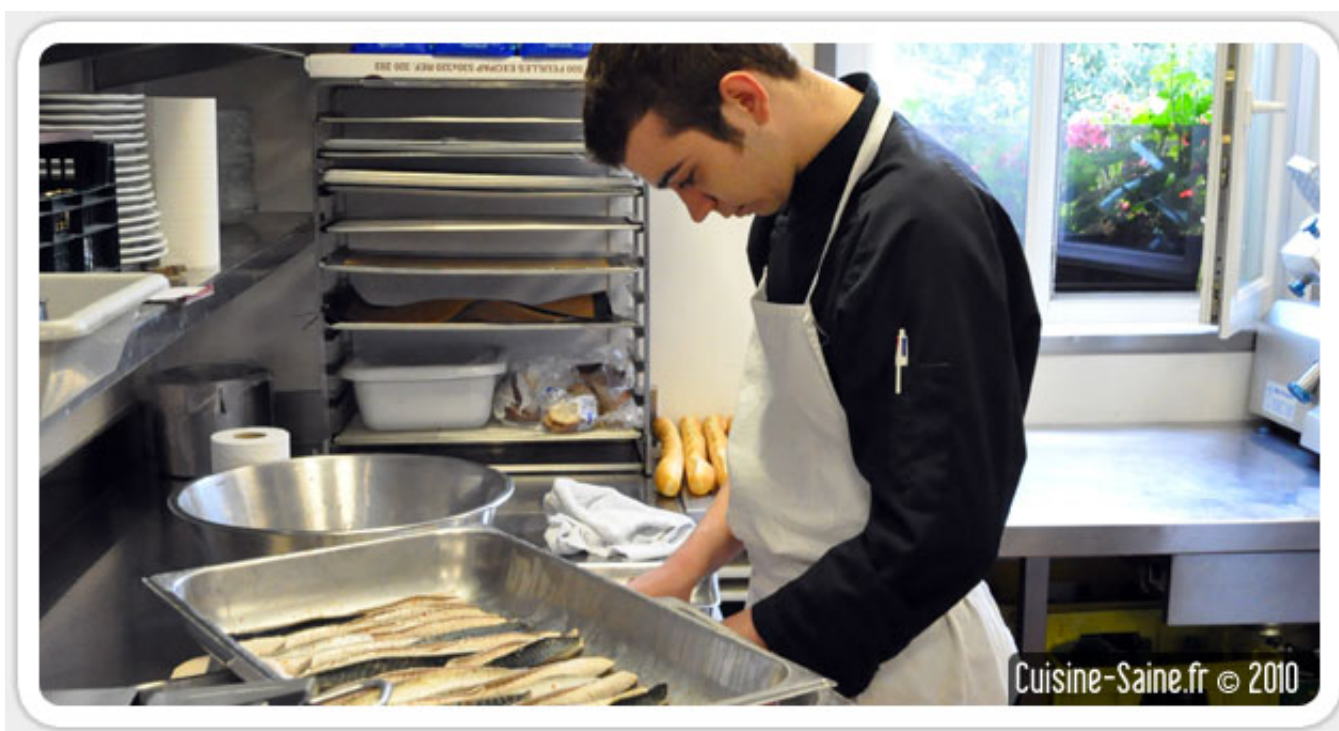


Le lendemain j'ai pu me rendre dans les coulisses, en cuisine : rencontre inoubliable avec le Chef Dominique Lanos et sa brigade. (Oui sur la photo je joue la groupie hihi)



Déjà il faut savoir que quand je rencontre un chef avec ce talent là je suis dans mes petits souliers, toute timide et impressionnée. Mais le Chef Dominique Lanos a su en quelques minutes me mettre très à l'aise en me faisant visiter sa cuisine.

J'ai vu le Chef Dominique Lanos comme un grand chef d'orchestre, il veille sur son équipe et gère les tâches à faire avec un certain talent. On sent qu'il prend soin de son équipe et qu'elle est au cœur de ses préoccupations. Il souhaite également que son équipe mange correctement et travaille dans les meilleures conditions ! Les plongeurs ne sont pas laissés à l'écart et font parti à part entière de l'équipe. Chaque détail compte en cuisine !



Dans la cuisine c'est un ballet incessant, des allers et venus comme une immense fourmilière où chacun sait ce qu'il a à faire. 15 personnes se relaient dans la cuisine. Le matin préparation des sauces, des

légumes, des bacs pour la mise en place ! Les poissons arrivent entier et les filets sont préparés sur place, les homards sont décortiqués.



Tous les produits sont traités sur place, on trouve même un vivarium à homards. Une règle : le client doit être servi rapidement et il doit y avoir un approvisionnement toujours suffisant en cuisine, pas question de dire « non nous n'en avons plus ».



Et quand on parle de bio au Chef on découvre qu'une partie de la carte est déjà bio : le riz à risotto, les œufs, l'huile d'olive ou encore la polenta sont bio. Les plus gros freins à mettre plus de bio dans la carte sont les circuits d'approvisionnement.

Et pour les recettes sans gluten ? Le Chef Dominique Lanos ne cache pas qu'il voit de plus en plus

d'intolérance alimentaire et il gère au coup par coup pour ses clients allergiques. Il reconnaît s'intéresser de plus en plus aux alternatives pour proposer des recettes toutes aussi savoureuses à ses clients mais cela demande du temps et un peu de pratique.

Est-ce que le restaurant suit les saisons ? Bien sûr la carte est renouvelée toutes les 5 semaines. On y retrouve les incontournables comme la Saint Jacques ou le homard et l'esprit de la maison est toujours là.

Quelques détails m'ont bluffée le premier c'est la cuisine sous vide, cuisson très douce qui préserve les saveurs (je ne connaissais pas) et l'autre les glaces et les sorbets sont faits maison, et ils sont à tomber !

Dans mon prochain billet je vous emmènerai à Perros Guirec où j'ai aussi passé une superbe journée !

J'en profite pour remercier encore l'office du tourisme de Trébeurden pour son accueil chaleureux et à l'équipe qui s'est occupé avec gentillesse d'organiser mon voyage.

Le conseil de Karen

[Voir le site de l'hôtel Ti Al Lannec](#)

[Voir le site de l'office du tourisme de Trebeurden](#)

[Suivre l'office de tourisme de Trebeurden sur twitter](#) et [sur facebook](#)