



**CUISINE**



Jeanne-Noëlle, Agathe et Céline... Chez les Lamour, on travaille en famille !

Table  
**PAYSANNE**

Direction Plélo, dans les Côtes-d'Armor, à la rencontre des sœurs Lamour. Depuis cinquante ans, la famille, pionnière, développe le tourisme agricole.

RÉALISATION VALÉRIE DUCLOS.  
PHOTOS NATHALIE CARNET.



**D**ans la famille Lamour, je demande les trois sœurs. Jeanne-Noëlle, qui gère le restaurant Au Char à Bancs; Céline, qui prépare les galettes et les crêpes et s'occupe de la boutique de déco et des chambres d'hôtes; Louise (absente de la photo), qui est chargée de l'approvisionnement et de la cuisine. Agathe, la fille de Jeanne-Noëlle, vient de rejoindre l'aventure comme responsable de salle. Ouvert tous les jours en juillet et en août mais aussi les week-ends d'avril à décembre, Au Char à Bancs, ferme-auberge familiale depuis 1971, peut accueillir 160 couverts alimentés principalement par le potager.



**UN MENU EN DIRECT DU JARDIN...**

Dans sa cabane en bois, au milieu des 3000 m<sup>2</sup> de terres cultivables, Benjamin, salarié, veille sur les graines. « Je travaille au fil des saisons. Quand il n'y a plus de fraises ou de betteraves, on passe à autre chose. Chaque jour, la carte du restaurant change. C'est la nature qui décide. » « Nous exploitons aussi un champ de 1 hectare pour la culture des choux verts et blancs et des pommes de terre. Côté viande, mon mari élève de cochons. Pour le reste, les produits laitiers, le bœuf... on fait appel à des producteurs locaux », explique Jeanne-Noëlle.



## Carpaccio de betterave

Pour 4 personnes

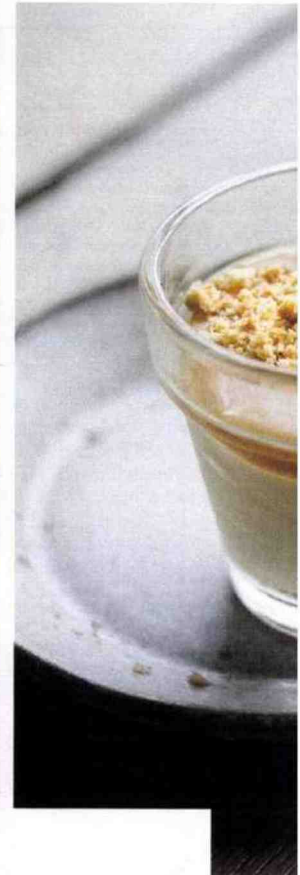
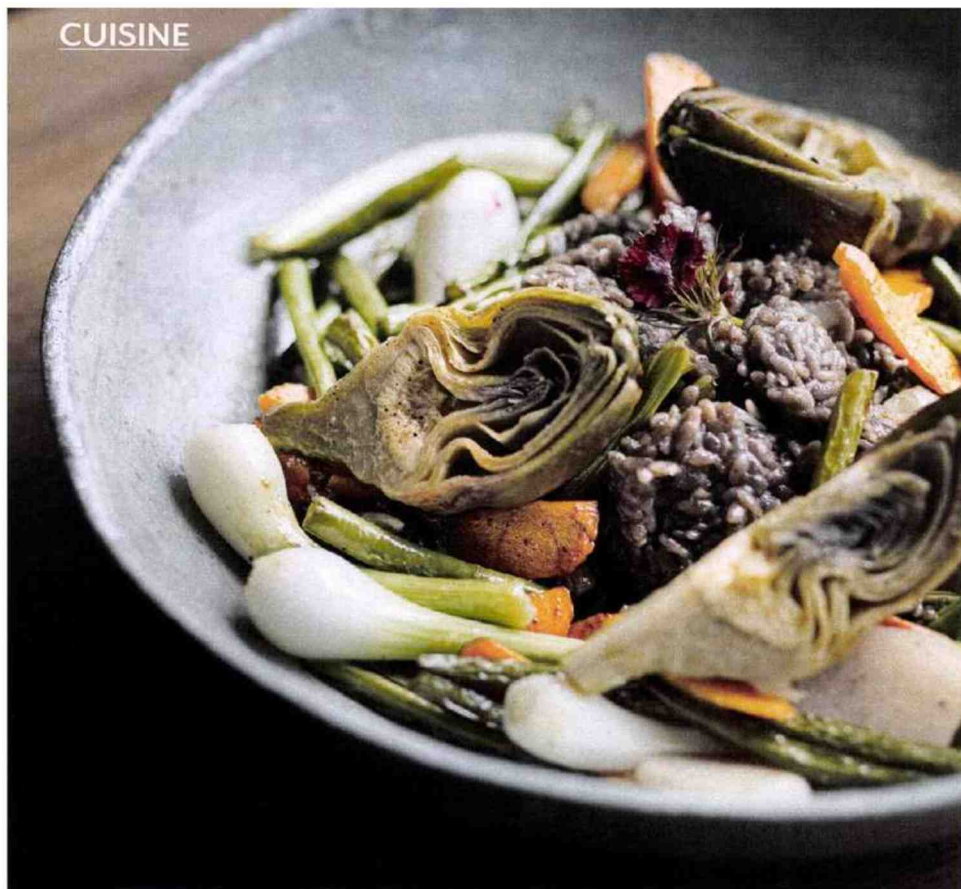
Préparation : 15 min

• 5 betteraves cuites épluchées • 120 g de fromage de chèvre frais • 1 botte d'oignons nouveaux • 2 cuil. à soupe de cerneaux de noix • 120 g de mesclun

**Pour la vinaigrette** • 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 2 cuil. à soupe de miel • 4 cuil. à soupe de vinaigre de noix • 2 cuil. à soupe d'huile de noix • sel, poivre

Mélangez les ingrédients de la vinaigrette. Salez, poivrez et réservez. Emincez à la mandoline les betteraves, puis dressez à l'assiette en rosace. Ajoutez des cubes de fromage de chèvre, quelques oignons nouveaux, des cerneaux de noix et du mesclun. Arrosez de vinaigrette et dégustez aussitôt.





## Riz au blé noir et poêlée de légumes croquants

Pour 8 personnes - Préparation : 45 min - Cuisson : 1 h 20

**Pour le bouillon de légumes** • 2 oignons • 3 carottes • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 5 brins de persil plat • sel, poivre **Pour la crème au pesto** • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 1 échalote • 2 bouquets de basilic • 100 g de pignons de pin ou de noix • le jus de 1 citron jaune • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 30 cl de crème liquide • sel, poivre **Pour le riz au blé noir** • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 400 g de riz complet • 400 g de sarrasin toasté • 40 cl de bouillon de légumes maison • sel, poivre **Pour la poêlée de légumes (en fonction du potager et de la saison)** • 5 carottes • 5 navets • 250 g de haricots verts • 4 panais • 4 betteraves (ou artichauts poivrade, cébettes) • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive

**Le bouillon** Epluchez les oignons, les carottes et l'ail. Coupez-les en morceaux. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez les légumes. Faites colorer, puis ajoutez le thym, le laurier et le persil. Mouillez avec 1 litre d'eau, salez, poivrez. Prolongez la cuisson de 30 min. Passez au tamis et réservez. **La crème au pesto** Epluchez l'oignon, l'ail et l'échalote. Coupez-les en morceaux. Mixez avec le basilic, les pignons, le jus de citron et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte. Versez dans une casserole et placez sur le feu. Ajoutez la crème, salez, poivrez et laissez cuire 7 min à feu doux. **Le riz au blé noir** Epluchez l'oignon et l'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, puis ajoutez l'oignon émincé et l'ail haché jusqu'à coloration. Salez, poivrez et baissez le feu au minimum. Ajoutez le riz et le sarrasin, puis mouillez avec le bouillon de légumes progressivement. Faites cuire durant 20 à 25 min en mélangeant de temps en temps. **La poêlée de légumes** Epluchez les légumes et taillez-les en dés ou en bâtonnets. Faites-les cuire (hors haricots) dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 8 min. Egouttez-les et plongez-les dans l'eau froide pour interrompre la cuisson. Plongez les haricots verts dans la même casserole pendant 4 min. Egouttez-les. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et poêlez les légumes durant 5 min. Servez le riz avec les légumes et la crème au pesto.



## Tiramisu breton

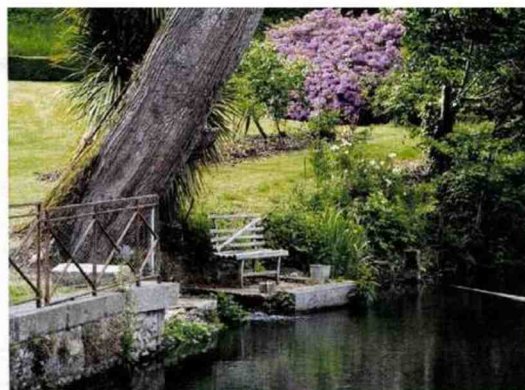
Pour 4 personnes - Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

• 50 g de sucre • 2 œufs • 125 g de mascarpone • 8 palets bretons

Pour le caramel au beurre salé • 100 g de sucre en poudre • 40 g de beurre demi-sel • 20 cl de crème fraîche liquide entière

**Le caramel au beurre salé** Faites chauffer le sucre dans une casserole sur feu moyen. Laissez fondre, puis caraméliser sans remuer. Ajoutez le beurre coupé en morceaux, puis la crème, tout en mélangeant à l'aide d'un fouet pour éviter la formation de grumeaux. Poursuivez la cuisson pendant 5 min. Retirez du feu et réservez. Mélangez le sucre avec les jaunes d'œufs, puis ajoutez le mascarpone et les blancs montés en neige. Déposez dans le fond de 4 verres un palet breton émietté, ajoutez de la préparation au mascarpone, du caramel au beurre salé, et terminez par un palet breton émietté. Si les verres sont hauts, continuez de monter en étages jusqu'à épuisement des ingrédients. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



## DES PIONNIERS DE L'AGROTOUTISME

Paysans bretons, les parents Lamour n'ont pas attendu le XXI<sup>e</sup> siècle pour s'engager dans le tourisme agricole. « Dans les années 1965-1967, raconte Jeanne-Noëlle, ils appartenaient au mouvement de la Jeunesse agricole catholique (JAC). Lors d'une formation, ils découvrent ce qui, aujourd'hui, est une évidence. Ils achètent alors quelques poneys pour faire visiter la campagne environnante. Le pied est mis à l'étrier. » D'ailleurs, le nom du lieu, Au Char à Bancs - une longue voiture à quatre roues équipée de bancs, tractée par des chevaux -, rappelle le temps où l'on se déplaçait au rythme des équidés. Aujourd'hui, la ferme propose des balades équestres, des promenades à Pédalo sur le Leff et, non loin, un grand parc de trampolines suspendus entre les arbres, un loisir imaginé par Guillaume, le mari de Louise. Cette palette d'activités permet à l'entreprise familiale d'employer 45 personnes l'été : « Nous sommes ouverts 160 jours par an, d'avril à décembre », précise l'aînée, qui est aussi première adjointe de Plélo.

## CHAMBRES ET DÉCO

Pour compléter l'offre du lieu, Céline a ouvert des chambres d'hôtes à 500 m d'Au Char à Bancs. Architecte d'intérieur à Paris, elle est revenue au pays - elle s'était pourtant juré de ne jamais s'y réinstaller ! - et a créé des espaces chaleureux, agrémentés de trouvailles chinées dans des brocantes. Des objets que l'on peut s'offrir dans la boutique de déco ouverte au-dessous du restaurant. Statuettes bretonnes, piles de bols anciens, paniers en osier... on repart avec un joli souvenir !



Au Char à Bancs, membre de Bienvenue à la ferme, moulin de la Ville-Geffroy, 22170 Plélo.  
Rens. au 02 96 74 13 63 et sur [aucharabancs.com](http://aucharabancs.com).