



MARIE-LAURE BELLEC,
animatrice culinaire

Lors de ses ateliers culinaires, pour enfants ou pour adultes, Marie-Laure partage son goût pour la cuisine, notamment le poisson et les crustacés.

Les associations terre-mer sont sa spécialité, et la présentation ultrasoignée de ses plats est un régal pour les yeux. Sur son blog casentbeau.canalblog.com, elle partage ses bons plans et ses recettes avec les internautes.

SES MEILLEURES ADRESSES

✓ **Pour de délicieuses huîtres.** « J'aime les huîtres de Cancale et la façon dont elles sont produites et affinées. Je trouve mes préférées, celles d'Annick Prod'Homme, au bout du port de la Houle (à partir de 4,50 € la douzaine). »

■ **Annick Prod'Homme.** 2, rue du Vauhariot, Cancale.
Tél. : 02 99 89 66 48.

✓ **Pour du poisson extra frais.** « A cette saison, faites attention à l'endroit où vous achetez votre poisson et crustacés. Certaines enseignes n'hésitent pas à vendre du surgelé à prix d'or, ce serait dommage de se ruiner pour ça ! Personnellement, je me fournis aux halles centrales de Rennes, à la maison Gourdin Servenière. Au moment des fêtes, ils ont un étal magnifique, avec de superbes produits (prix en fonction de la criée). »

■ **Maison Gourdin Servenière.** Les Halles centrales, Rennes.
Tél. : 02 99 79 56 79.

✓ **FINIE LA CORVÉE DE VAISSELLE !** Pour être sûr d'avoir le bon nombre d'assiettes assorties, de verres, de verrines ou de coupes à champagne, l'idée, c'est de louer sa vaisselle, le temps de la fête. Lorenor présente des dizaines de modèles dans son showroom de Chantepie. On choisit, on se fait livrer et, à la fin de la soirée, on rend la vaisselle et les nappes sales. Assiette à partir de 0,26 €, verre à partir de 0,24 € et couvert à partir de 0,17 €.

■ **Lorenor.** 6, allée de Guerlédan, Chantepie.
Tél. : 02 99 41 64 41. www.lorenor.fr

✓ **Pour de beaux fromages.** « Nous sommes gâtés à Rennes, avec des fromageries très bien achalandées. J'apprécie celle de Farouk Benboubker, au marché des Lices, entre les deux halles. Il est passionné par le fromage et propose des produits de qualité. Pour un beau plateau, choisissez un vacherin (environ 19 €/kg), un beaufort d'alpage (environ 30 €/kg), une rosette de tête de moine (environ 40 €/kg) et un roquefort Gabriel Coulet (25-27 €/kg). »

■ **Farouk Benboubker.** Les Champs Robert, Pacé.
Tél. : 02 99 60 18 87.

✓ **Pour un savoureux foie gras.** « Ça reste un produit que je travaille beaucoup, pour faire plaisir aux invités. En amuse-bouche, je le sers en chantilly sur lit de fruits secs marinés. A la Chapelle du Lou, un couple de producteurs prépare tous les produits du canard, dont un excellent foie gras (foie cru : 53 €/kg. Foie gras entier mi-cuit : à partir de 15,80 € les 115 g). »

■ **Guit Breiz.** Le Champ Blanc, La Chapelle du Lou.
Tél. : 02 99 06 58 25.

SES CONSEILS MALINS

✓ **A faire.** « Elaborez votre menu à l'avance. Mise en bouche et dessert peuvent être confectionnés la veille. Si vous avez de nombreux convives, prévoyez un plat de résistance à partager, comme une dinde ou un chapon. Faites preuve d'originalité, avec une farce inventive : pommes, pain d'épice, touche de foie gras. Prise par le temps ? N'hésitez pas à acheter le dessert chez un bon pâtissier.

✓ **A éviter.** « Le service sur assiette pour le plat de résistance. Sinon, vous allez passer votre temps dans la cuisine ! »

