



**PAYS DE
SAINT JEAN
DE MONTS**
VENDÉE OcéAN

l'horizon pour seule limite

LA CUISINE MONTOISE

L'ESTRAN

CUISSES DE GRENOUILLES

Recette Maraîchine

Les maraîchins les aiment poêlées dans du beurre, après les avoir fait tremper dans du vinaigre et les dégustent nature ou avec de l'ail et du persil.



ANGUILLES

Recette Maraîchine

Reine du marais breton vendéen, l'anguille se laissait prendre dans la nasse ou la treille des maraîchins qui les pêchaient.



Comme hier, elles sont cuites aujourd'hui sur des sarments de vigne ou à la poêle.



GRALAÏE

Recette Maraîchine

La moquette est sans doute l'aliment de nourriture, de convivialité et de culture ancestrale de la Vendée. Dans le bocage, il y avait toujours un pot de haricot au coin du foyer. La moquette est traditionnellement consommée étalée sur du pain grillé à la cheminée, tartiné de beurre, communément appelé une gralaïe.



LES SECRETS DES HABITANTS DU MARAIS CONFISÉS AUX CHEFS

« Des spécialités locales transmises par Josette et Annick au chef Anthony Clatour »



Suivez le label **Cuisine Montoise** dans les établissements du Pays de Saint Jean de Monts et dégustez des :



recettes maraîchines



fantaisies gourmandes

(créations originales des chefs montois à partir de produits ou de recettes).

Retrouvez-nous :

Pour en savoir plus sur ces recettes, connaître leur histoire, regardez les épisodes de la web série **Cuisine Montoise**
<https://bit.ly/2qg7B1c>



[instagram.com/cuisinemontoise](https://www.instagram.com/cuisinemontoise)



En partenariat avec :

