

# La Cuisine montoise à L'Estran



L'ESTRAN



CUISSES DE GRENOUILLES

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



ANGUILLES

Reine du marais breton vendéen, l'anguille se laissait prendre dans la nasse ou la treille des maraichins qui les pêchaient. Comme hier, elles sont cuites aujourd'hui sur des sarments de vigne ou à la poêle.



GRALAÏE

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.



"Des spécialités locales transmises par Josette et Annick au chef Antony Cloutour"



Suivez le label *Cuisine Montoise* dans les établissements du Pays de Monts et dégustez des spécialités locales maraichines.

*Des souvenirs d'enfance referont surface..  
Des saveurs authentiques à explorer...*

Retrouvez nous :

- [www.saint-jean-de-monts.com/cuisine-montoise](http://www.saint-jean-de-monts.com/cuisine-montoise)

- [facebook.com/cuisinemontoise/](https://facebook.com/cuisinemontoise/)

- Youtube



En partenariat avec

