L'écrit des mouettes

n° 8 - printemps 2015
Le journal des Bretons de Lyon
www.bretons-de-lyon.org

Sommaire

2 La Bretagne entre faux Saints et Dieux celtes
3 Vie de l'association
4 *Un hiver en Bretagne* de Michel Le Bris
5 Construire sa généalogie bretonne
6 Les lieux-dits en Bretagne - Ar Vouster
7 Patrimoine vivant de Bretagne : la Froment du Léon
8 Au gré du vent

Le mot du Président

C'est déjà le printemps et l'enthousiasme des Bretons de Lyon ne faiblit pas.

Voilà 6 mois que tous les lundis, une cinquantaine de danseurs se retrouvent à la ferme du Vinatier dans une ambiance très conviviale sous la houlette de Bernard et Pierre.
Les travaux de la salle de l'Eveil étant enfin terminés, nous reprenons les cours du jeudi animés par Bernard.
Jusqu'à fin juin, vous pourrez danser 2 soirées par semaine, nous ferons ensuite un bilan pour décider si nous maintenons ce rythme à la rentrée.
Mars a aussi vu le bon déroulement de notre fest-noz de printemps avec 4 groupes dynamiques, merci à ceux qui ont aidé à la réussite de cet évènement.
Et n'oubliez que notre association qui "porte bien" ses 92 ans est fragile et forte à la fois et ne garde son dynamisme que grâce à l'engagement de tous.

Jean Michel MOLEY

Le mot du rédacteur

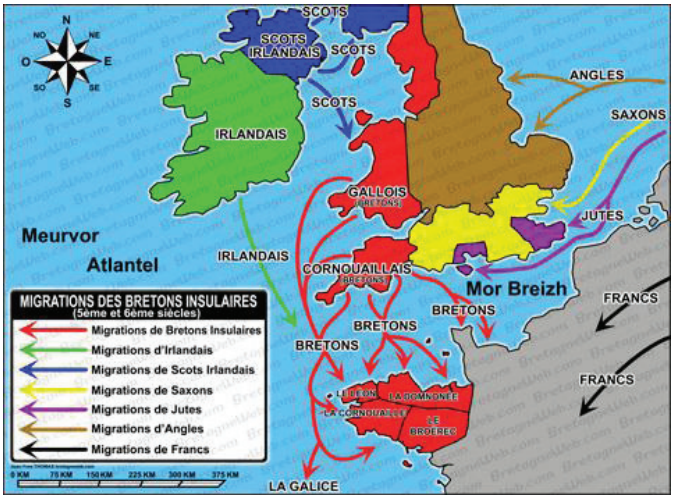
« mais où cours-je, où vais-je, et dans quelle état j'ère… »
Longtemps dans l'erreur, j'ai attribué cette citation au Philosophe Pierre Desproges, mais je me dois rendre à Bruno ce qui est à Masure !

Nous sommes quelques passionnés de généalogie bretonne et donc, naturellement, d'histoire bretonne, à avoir voulu partager avec vous cette passion qui dévore notre temps libre. Ces dernières années, la société qui nous entoure, à plus mis l'accent sur les racines de chacun et sur les valeurs que nous avons héritées de nos parents. Et comme beaucoup, nous avons voulu connaître nos origines.
Situer sa famille, c'est aussi se situer la dans l'histoire. Et dans cette société qui nous inonde de superficiel, nous pouvons, grâce à ce travail sur nos origines, nous situer nous-même dans ce bas-monde actuel, et parfois même comprendre certains épisodes sombres et/ou des silences gênés sur quelques sujets…
C'est maintenant un sport moins fatiguant car la technique nous a donné les moyens de pratiquer depuis son fauteuil devant son écran. Mais si Internet a passé le temps des voyages, de mairie en archives, la diversité des sources et la difficulté de lire certains textes ont pris le rang dans l'échelle des difficultés. Et c'est donc avec grand plaisir que j'ai découvert comment Philippe Arques nous a décrypté ce sujet.

Guy SCHAHL

La Bretagne, entre faux Saints et Dieux celtes *suite*

Deux vagues migratoires, venues notamment des terres celtes de Cornouailles et du Pays de Galles, s'y sont échouées aux IIIe et Ve siècle de notre ère. La première, organisée pour lutter contre les pirates, fut l'œuvre des Romains, la seconde eut lieu après le départ de ces derniers, sous la poussée des envahisseurs saxons.



Cette seconde vague amena des populations déjà christianisées qui vinrent avec moines et ermites. Sept d'entre eux sont considérés par les Armoricains comme les Saints fondateurs et protecteurs de l'Église de Bretagne : Saint-Samson à Dol ; Saint-Malo, qui donna son nom à la ville éponyme ; Saint-Brieuc dans sa baie ; Saint-Tugdual à Tréguier ; Saint-Paul-Aurélien à Saint-Pol-de-Léon ; Saint-Corentin à Quimper ; et Saint-Patern à Vannes. La légende dit qu'ils traversèrent les flots déchaînés dans des auges de pierre. La réalité est sans doute plus simple : ces grandes pierres, qui ont par la suite tenu lieu d'autels pour célébrer la messe, devaient servir de lest à des bateaux dont les carcasses de bois ont disparu sans laisser de traces.

Cette légende est à l'origine du fameux « Tro-Breiz », le pèlerinage aux sept saints. Un « tour de Bretagne » … que devrait accomplir tout bon chrétien breton au cours de sa vie.

« Ces bretons colonisateurs sont arrivés sous forme de clans très organisés, avec une hiérarchie bien établie, explique Joël Cornette, historien à l'université de Paris VIII. Vincennes-Saint-Denis.

Ils se sont établis dans des enclaves, dont on peut détecter la trace grâce à la toponymie des lieux commençant par Plou, Tre, Lan, etc. suivi de noms de saints. Ces derniers sont peut être en réalité des chefs de clan ou des membres de familles aristocratiques. »

Le mot plou (Ploudalmézeau, Plougastel, etc…), dont la racine indo-européenne (que l'on retrouve dans le latin plebs) veut dire le peuple, ou du moins communauté de fidèles, est généralement suivi du nom du fondateur de la paroisse, le chef de clan en quelque sorte, par la suite sanctifié. Lan signifiant ermitage, tre une sous-paroisse et gui un bourg. « L'histoire des saints ayant été écrite bien après l'établissement des paroisses, il est difficile de faire le départ entre ceux que ces saints ont de réel et l'imaginaire populaire », poursuit Joël Cornette. C'est à des Armoricains imprégnés de paganisme que ces nouveaux arrivants prêchent le christianisme. Formés dans les couvents corniques, gallois, irlandais, les religieux apportent sans doute dans leurs bagages, la mémoire de dieux et de rites celtes. Ils composent ainsi d'autant mieux avec les croyances des Armoricains.

Un syncrétisme s'épanouit naturellement en Bretagne. D'ailleurs, plusieurs saints présentent des attributs qui rappellent clairement ceux de dieux celtes. C'est le cas de Blaise (ou Saint-Loup – Bleiz veut dire loup en breton), possible christianisation de lug, divinité solaire de la mythologie celtique. Certes, Saint-Blaise a vite revêtu l'habit d'évêque mais il reste accompagné d'un loup … quand Lug est lui représenté avec deux de ces canidés. On rapporte également que Blaise serait l'un des derniers grands druides, l'instructeur de Merlin l'enchanteur. D'autres divinités païennes ont semble-t-il été digérées par le christianisme breton, comme Cernunnos, dont le culte était associé au cerf, animal occupant une place de choix dans la mythologie celtique. Or, plusieurs saints bretons légendaires, Edern, Théleau, Herbot, sont représentés chevauchant un cerf.

A suivre...

H.S. - Sc. & Av. - Art. de Sylvie Rouat

On a chanté avec TRI YANN !

Le weekend du 14 et 15 Février à Roanne, nous avons eu la chance de participer à un stage de chant avec Tri Yann. Nous étions un peu plus de 350 choristes, sous la houlette de deux jeunes chefs de chœur et d'un pianiste dynamiques, à travailler à quatre pupitres, trois morceaux celtiques du répertoire triannesque : Si Mort à Mors, Pour faire de bonnes crêpes, et La Blanche Hermine.
Quel bonheur et quelle fierté de chanter AVEC le groupe breton le plus emblématique, après avoir assisté à leur superbe concert au Scarabée de Roanne. Toujours autant d'énergie, de simplicité et de gentillesse chez Tri Yann ! Le stage s'est achevé dans une ambiance chaleureuse le dimanche par un An Dro, mené par Jean-Louis Jossic, l'ambiance musicale étant assurée par les voix magiques de Jean- Paul, Jean et Gérard avec la célèbre Jument de Michao ! Que du bonheur pour les Bretons de Lyon que nous sommes et une seule question : A quand la venue de Tri Yann chez nous, avec leurs nouveaux titres qu'ils devraient dévoiler cet été ?

Stéphane et Gisèle

Téléthon 2015

Comme les années précédentes les Bretons de Lyon se sont mobilisés le 8 décembre pour récolter des fonds (655,70 €) pour le Téléthon en vendant de succulentes crêpes bretonnes, avec l'aide de la crêperie L'Ecume.
L'ensemble des manifestations organisé par les associations du CCA6 a permis de remettre un chèque de 6051 € à l'AMF.

Pierre Berquand

Activités du *Stal Labour Brezhoneg* (Atelier de Langue Bretonne)

Les 28 février et 1er mars, nous avons organisé notre premier stage de langue bretonne de l'année 2015. Pour cette occasion, nous avons invité Yann-Bêr Kemener (2ème en partant de la droite au fond de la photo) à venir animer et lakaat da gomz brezhoneg (mettre à parler breton) les 12 personnes qui sont venues au CCA6 pendant ces 2 jours.
A partir de mises en situation, de sketchs, de chansons et de textes issues des méthodes qu'il a créées (Brezhoneg, Prim ha dillo et Pell ha fonnus), Yann-Bêr nous a permis de nous exprimer e brezhoneg et de nous familiariser avec le vocabulaire de base de la vie quotidienne (le temps, les saisons, les repas, etc.).

A la fin du stage, les plus avancés d'entre nous ont participé à la rédaction d'un article qui paraîtra prochainement dans l'hebdomadaire en langue bretonne YA ! Il sera mis en ligne sur notre site. Les stagiaires ont été enthousiasmés par notre nouvel intervenant qui nous a proposé de venir participer au prochain stage Ar Falz en immersion qui aura lieu du 17 au 21 août prochain à Carhaix.

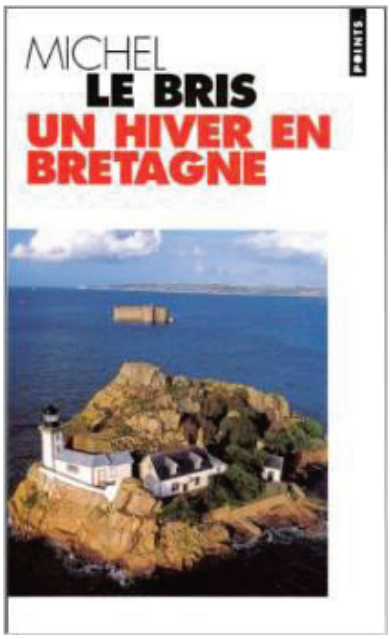
Par ailleurs, l'atelier de langue bretonne assure toujours son activité tous les vendredis soir entre 18h et 21h30 à la salle Fonlupt, 13 rue Antoine Fonlupt 69008 Lyon.

Alan Ar Floc'h (aarfloch@gmail.com)
Responsable du Stal Labour Brezhoneg

Un Hiver en Bretagne *de Michel Le Bris*

Ce livre écrit en 1996, présenté comme un roman, est une autobiographie de l'auteur.
(POINTS - NiL Editions)

« Vivre en Bretagne c'est habiter le vent »



Michel Le Bris, écrivain, romancier, philosophe, éditeur, est né en 1944 sur les hauteurs de Ti Louzou à Plougasnou (Finistère) dans la baie de Morlaix qui sépare le pays du Léon (Bro Léon) et le pays du Trégor (Bro Dreger).

Il créa en 1990, le festival de Saint Malo « Etonnants Voyageurs ». Il est à l'origine du mouvement dit des écrivains voyageurs. Il est également l'auteur de *La beauté du monde*, finaliste du prix Goncourt 2008, de *L'homme aux semelles de vent*, *Au vent des royaumes*, *Fragments du Royaume* (entretiens avec Yvon le Men), *Rêveurs de Confins* (autobiographie).

Spécialiste de Robert Louis Stevenson à qui il a consacré une monumentale biographie, il achève en 2011 un roman de Robert Louis Stevenson *La malle en cuir ou La société idéale* publié par Gallimard.

Extrêmement attaché à ses terrains d'enfance, il nous raconte et nous fait partager ses rêves d'enfants et ses jeux dans cette baie parsemée d'îlots : l'île Stérec, l'île Noire, le Château du Taureau, les Roches Jaunes, la pointe Saint Samson… Il s'installe trois mois durant dans une maison de pierres et d 'ardoises, dominant légèrement la baie de Morlaix : Trostériou , pour y écrire et nous faire vivre dans son livre *Un hiver en Bretagne*, son attachement à sa terre bretonne « je suis né ici, sur ce rivage, de ce dialogue interminable entre terre et mer, et ce sont ces rochers, ces lumières, ces odeurs de sel et de vent qui n'ont fait ce que je suis ».

L'histoire reprend les expériences les plus fortes de son enfance. C'est un voyage au cœur de la Bretagne, d'hier et d'aujourd'hui, celle que l'auteur à connue enfant, celle qu'il retrouve des années plus tard. Ce livre nous apprend beaucoup sur la sociologie de la Bretagne, tordant le cou à certains clichés, nous parlant du temps, des vents et de la mer, des paysages, de modes de vie évoquant le souvenir des marins et des paysans bretons d'autrefois, le dur labeur des goémoniers, des marchands, et des histoires devenues légendes, à la façon d'un peintre, d'un conteur et d'un explorateur.

Il imagine les grands espaces, les aventures du roi des mers : Nicolas COËTANLEM grand corsaire et même pirate, William le SQUIN, né à Roscoff, qui survécut à un naufrage aux Iles Crozet et celle de Troïlus du Mesgouez, seigneur qui tenta de soumettre la ville « libre » de Morlaix. Alors adulte, il retrouve ses amis au TI COZ, non loin de la venelle au Beurre dans cette petite ville de Morlaix, où l'attends « le havre des âmes en peine, des traîne-savates et rêveurs de la baie »

« Rien que le bruit du vent, dans la baie de Morlaix. Toute la beauté du monde. »
Chapitre 7 derniers mots du livre

Soizig D .

Besoin de retour aux sources, gérer une perte d'identité, compenser l'éclatement de la famille et sa dispersion géographique, pallier l'absence de racines fortes, plaisir de la découverte dans une véritable enquête policière... les raisons sont multiples.

Généralement, en se limitant aux seuls registres paroissiaux, on ne peut guère remonter au-delà du XVIIe siècle ; toutefois, en travaillant sur d'autres catégories d'archives, on peut quelquefois atteindre le XIVe siècle, voir encore plus loin. C'est par l'ordonnance de Villers-Cotterêts (août 1539) que le pouvoir royal a réglementé l'utilisation de la langue française pour rédiger les actes baptêmes (B), mariage (M) et décès (D) ou sépulture (S) des registres paroissiaux. Le texte fondamental est l'ordonnance civile de Louis XIV (Saint-Germain-en-Laye, avril 1667) : registres paroissiaux dressés en double exemplaire, dont l'un doit être déposé au greffe du juge royal.

La recherche généalogique est aujourd'hui facilitée par la mise sur Internet des actes numérisés (BMS) contenus dans les registres paroissiaux et parfois des archives départementales de justice et autres. En Bretagne Les Côtes d'Armor ont effectué un brillant travail en mettant en place côte à côte les registres paroissiaux numérisés (Merci au Conseil Général) et un moteur de recherche Généarmor (Merci au centre généalogique des côtes d'Armor) qui permet de rechercher les actes BMS de ses ancêtres à partir du nom. L'ensemble est gratuit, ce n'est pas le cas des autres départements où les centres généalogiques font payer une redevance par acte. Ainsi, la découverte d'homonymie devient très coûteuse pour le chercheur et profitable au centre généalogique.

Où chercher ?

Dans les archives départementales pour les petites agglomérations et municipales pour les grandes.

Tableau ci-dessous : État de la numérisation, de sa mise sur Internet et du moteur de recherche.

Comment procéder ?

Vous connaissez la date de l'acte : vous recherchez en tâtonnant l'image correspondante dans la base de données.
Vous ne connaissez pas la date de l'acte : vous recherchez la table décennale où sur dix ans, les actes sont répertoriés par ordre alphabétique. Avec la date de l'acte : vous recherchez en tâtonnant l'image correspondante dans la base de données.
Vous ne connaissez que le nom à rechercher : Vous interrogez le moteur de recherche (Cote d'Armor essentiellement et Ville de Rennes), vous éliminez si possible les homonymies, vous notez les dates et les renseignements familiaux. Vous allez rechercher l'image de l'acte compte tenu de la date et parfois des références de l'image.

La création des moteurs de recherche

Elle est faite avec l'aide de bénévoles qui remplissent la base de données en relisant chaque acte et en extrayant les informations par internet. La ville de Rennes a lancé une campagne de dépouillement à la fin des années 90 pour les décès. 70 personnes dont l'auteur de toute la France ont participé au dépouillement.

En guise de Conclusion

Il est possible de construire sa généalogie depuis chez soi sans se déplacer dans les différentes archives qui concernent votre famille. Un regret : l'informatique est différente pour chaque ville ou département, ce qui ne facilite pas les recherches. L'utilisation d'un logiciel commun aurait été plus judicieuse et probablement moins coûteuse.

Morbihan http://scecp.cg56.fr/etat-civil/index.jsp
Côtes d'Armor http://archives.cotesdarmor.fr/asp/
Rennes http://www.archives.rennes.fr/geneanno/identification.php
Vendée http://archives.vendee.fr/

Philippe Arques

	État de la numérisation	Mise sur Internet	Moteur de recherche
Côte d'Armor	1467-1792	Oui	Oui
Morbihan	1550-1998	Oui	Non
Finistère	?	Oui, partielle	Non
Ille et Vilaine	?	Oui, partielle	Oui
Brest	?	Oui, partielle	?
Rennes	1550-2000	Oui	Oui

Les lieux-dits en Bretagne

La galère du généalogiste breton

A force de chercher…

Depuis quelques années, je développe moi aussi l'arbre généalogique de la famille et la branche bretonne m'a donné du fil à retordre !

Non pas que les actes soient indisponibles, bien sûr tout n'est pas sur Internet, mais un petit passage aux archives peut permettre de trouver ce qu'on cherche… Métro E Arrêt Archives ! Alors souvent on ne peut me fier qu'aux données des autres généalogistes, qui sont sur place ou sont allé voir…

Et voilà que les problèmes commencent : en Bretagne bon nombre de communes sont constituées d'un Bourg et d'une multitude de hameaux plus ou moins grands dont le nom à son importance : à Châteauneuf du Faou, on est du Bourg ou de Kersalig ou de Kerreun an Hanv ou de … en fait, il y a là 160 lieux-dits. Et bien sûr certains noms de lieux-dits se retrouvent dans plusieurs communes, et même certains noms correspondent à des communes d'autres départements.

Ainsi, le Moustoir (Ar Vouster) est un lieu de pèlerinage sur la commune de Châteauneuf, mais aussi une commune des Côtes d'Armor ; et Le Quillot est un lieu-dit de Plonevez du Faou et un village des Côtes d'Armor.

Bien sûr, pour plus de rapidité, un généalogiste amateur pressé (il y en a beaucoup), se fie à son logiciel et quand il tape « Le Quillot », celui-ci lui dit « 22 ». Et donc nous voici au cœur du problème : la confusion entre ces lieux-dits et ces villages, est fréquente et du coup les données disponibles sont souvent erronées.

Nota : Pour les généalogistes amateurs concernés Châteauneuf du Faou, je tiens à leur disposition les cartes et listes des lieux-dits, avant et après leur révision par Hervé Irvoaz, adjoint au maire chargé de la culture.

Guy Schahl

Un de ces lieux-dits

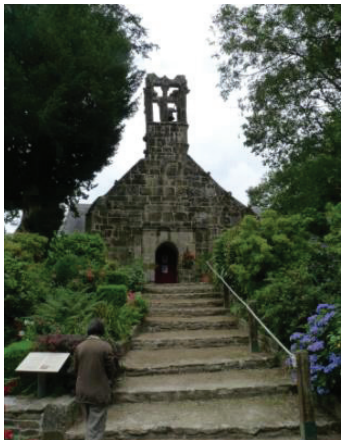
Ar Vouster

Un de ceux qui m'ont posé le plus de problèmes

Voici un haut lieu de la famille…

C'est un hameau à l'Est de Châteauneuf du Faou en allant vers Spezet, à un moment faut tourner à droite, vous verrez il y a un panneau…

Pour ma généalogie, c'est avant tout une ferme où ont vécus certains ancêtres. Elle simple mais charmante car bien fleurie : on ne doit plus y cultiver trop de choses… que les fleurs et l'amour des bonnes choses



Mais c'est aussi un lieu de pèlerinage, une charmante chapelle, visitable avec des boiseries qui méritent le détour.

Et voici donc, un de ces lieux-dits qui m'a causé tant de problèmes, car longtemps les archives des Côtes d'Armor n'ont pas été directement accessibles. Alors imaginez avec quelle avidité je m'y suis plongé quand elles se sont ouvertes, et cela pour remettre les données correctes en place…

Patrimoine vivant de Bretagne : la Froment du Léon

La sauvegarde du patrimoine breton, c'est bien sûr les calvaires et la gavotte, le cidre et le biniou, le macareux moine et le Kan Ha Diskan, mais lorsqu'on parle de patrimoine, on oublie souvent les races domestiques qui ont fait l'histoire de l'agriculture bretonne, et qui pourraient disparaître sur l'hôtel de la productivité et de la standardisation, si des passionnés, comme **Benoit ALLAIN** de PLOUBEZRE (22), n'avaient pas mis leur passion du métier et du patrimoine au service de la sauvegarde de cette race dont l'origine se situe entre Paimpol et Saint-Brieuc. Il m'a semblé important de vous la présenter :

Carte d'identité de la race

- Taille : Jusqu'à 1,40m environ au garrot
- Poids vif moyen : environ 500kg (vaches), 650 à 800 kg (taureaux)
- Robe zain froment, clair ou foncé et parfois pie – cornes en croissant relevé.

Ses atouts

- Une vache très douce et docile, appelée "vache à madame" ou "vache des châteaux" car particulièrement appréciée des châtelains à l'époque
- Rusticité, très bonne adaptation au plein air
- Un lait particulièrement riche et de qualité : Richesse en bêta-carotène à l'origine de la couleur du beurre "bouton d'or", presque orange. Forte teneur en acides gras, Grande taille et quantité de globules gras donnant une excellente teneur de crème.

Missions de l'association de race

Le syndicat des éleveurs Froment du Léon, créé depuis 1974, s'emploie a la mise en œuvre d'une politique de soutien à l'élevage visant a développer les effectifs de race, par une prise en charge financière en race pure et le versement d'une prime de conservation à la génisse filiée. Il participe à des actions de promotion et de communication (Salons, portes ouvertes…). L'encadrement zootechnique et génétique est assure par l'Organisme de Sélection "races bovines en conservation", dont la direction est assurée par l'Institut de l'élevage.

Son histoire en quelques dates clés...

19ème siècle : Du type bovin breton, est sélectionnée progressivement une population à robe blonde ou froment et à robe rouge (future pie rouge des plaines), plus grande que la variété de l'intérieur des terres. La race est génétiquement proche des races des îles Anglo-Normandes : la Jersiaise, dont elle serait cousine, et la Guernesey, dont elle serait une ancêtre (ou l'inverse, on ne sait pas exactement). On parle de race « Léonarde » ou « Léonnaise ».

1907 : Création du livre généalogique de la race Froment du Léon à Saint-Brieuc ; 35 000 vaches sont alors recensées.

1914 : la Froment du Léon est présentée pour la première fois au Concours Général de Paris.

1932 : La chute des effectifs démarre : 25 000 vaches sont recensées en 1932, puis 5000 en 1962, et seulement 2 500 en 1968.

1939 : La race n'est plus présentée au Concours Général Agricole.

Années 50 : Les éleveurs de Froment du Léon, très actifs, sont les pionniers de la création du Syndicat du contrôle laitier dans les Côtes d'Armor.

1961 : 58 sujets sont présentés au Concours de Saint-Brieuc, mais la race est très en danger. Les éleveurs décident d'importer de la semence de taureaux Guernesey pour aider à sauvegarder la race.

1964 : Les premières inséminations de Froment sont réalisées avec des paillettes de taureaux Guernesey.

1978 : On retrouve quelques spécimens dans la Région du Goëlo (Etables-sur-mer, Binic), permettant le sauvetage de la race. Une quarantaine de vaches et 4 taureaux subsistent.

1980 : Création d'un code race

1981 : Entrée de 4 taureaux Froment du Léon au Centre d'Insémination Artificielle de Créhen (22)

1994 : Le syndicat d'éleveurs froment du Léon est créé, sous l'impulsion de Jean Sergent, technicien au Parc Naturel Régional d'Armorique.

Réalisé avec le concours de Clémence Morinière
Animatrice de la Fédération des Races de Bretagne

Spécialité

Cake blé noir, algues et truite

Par Katell

Préparation : 15 mn
Cuisson : 45 mn
Nombre : pour 6

Voici un délicieux cake salé aux notes bretonnes et marines à base de farine de blé noir, parfumé aux algues et à la truite fumée. Je vous recommande de le servir à l'apéritif ou même en accompagnement avec des fruits de mer ou des huitres !

Ingrédients

- 120 g de farine de blé
- 30 g de farine de sarrasin
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 5 algues type wakamé
- 1 cuillère à café de persil de la mer
- 50 g de truite fumée
- 10 cl de lait
- 5 cl d'huile
- 1 cuillère à café de sel

Instructions

- Faites tremper environ 5 algues pendant 15 mn de façon à obtenir 50 g d'algues une fois hydratées : ensuite égouttez-les et déposez-les sur du papier essuie-tout.
- Faites préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Découpez la truite fumée en petits morceaux.
- Préparez l'appareil à cake : fouettez les œufs puis ajoutez la farine de blé et de sarrasin, la levure, le lait (légèrement tiédi) et pour finir, l'huile, les morceaux de truite et une petite cuillère à café de sel.
- Beurrez votre moule à cake.
- Versez une couche de pâte et déposez une algue type wakamé, recouvrez avec un peu de pâte et déposez à nouveau une algue : continuez ainsi jusqu'en haut du moule.
- Faites cuire le cake pendant 45 mn environ.

Dicton

Gwell eo ur c'had tapet evit div o redek.

Mieux vaut un lièvre attrapé que deux qui courent.

Astuces

Je vous déconseille d'utiliser du saumon à la place de la truite car son parfum étant plus «prononcé», il risquera de masquer celui des algues.

Ingrédients particuliers

***Persil de la mer** : Récolté à Roscoff (29) par la conserverie marine Algoplus*
*Le **Wakame** est une algue japonaise qu'on peut remplacer par des algues de nos côtes comme l'ulve (laitue de mer)*

Ou voir chez :
Algue wakamé : www.lemarchejaponais.fr/
Epicerie Japonaise en ligne. 4 €
ou
Epicerie japonaise : www.satsuki.fr/
Vente en ligne et à Lyon - 37 Av. Lacassagne

Au plus profond de l'histoire de la Bretagne, les très anciens préparaient déjà les bases de ce qui deviendra l' « en-avant Guingamp », du « Brest Armorique » et d'autres formations prestigieuses de Bretagne…

Tous nos remerciements à Maïwenn pour la mise en page, et à tous ceux qui ont participé à la rédaction des articles.