

Dans ce cours :

- Carte et ressources
- Les spécialités culinaires et recettes
- Les bonnes tables et Les chefs connus
- Les sites internet

Les ressources régionales

La région centre est bordée à l'ouest par les régions Poitou-Charentes et Pays-de-la-Loire et est à proximité immédiate au nord de l'île de France et de la région parisienne.

Cette région dans la capitale et Orléans à une superficie de 39 151 km² et compte environ 2 450 000 habitants.

Elle est composée de six départements.

- **Le Cher (18), préfecture Bourges.**
- **L'Eure-et-Loir (28), préfecture Chartres.**
- **L'Indre (36), préfecture Châteauroux.**
- **L'Indre-et-Loire (37), préfecture Tours.**
- **Le Loir-et-Cher (41) préfecture Blois.**
- **Le Loiret (45), préfecture Orléans.**

La région centre bénéficie d'un climat doux et tempéré. Son relief est relativement varié, plaines dénudées céréalières (Beauce, Champagne berrichonne), marécages assainis et bois (Sologne), vallées fertiles (Val de Loire) et herbages d'embouche dans le Berry (Indre-et-Loire).

Principaux produits

Produits de l'élevage et de la chasse

- bœufs du Berry et bœufs de race charolaise.
- Bœuf (noble délice de Touraine).
- Agneau Maine Touraine.
- Moutons berrichons et du cher, moutons solognots.
- Porcs de Touraine (roi rose et grain d'or.)
- Volaille fermière de Touraine (LR)
- volaille géline de Touraine dite la dame noire (LR)
- lapin de gâtinais.
- Cerf, biche, chevreuil, sanglier, lièvre, lapin de garenne, faisant, perdreaux, cailles et gibier d'eau (bécasse, canard colvert).

Produits de l'agriculture

- maïs, blé, colza, l'un, betterave sucrière.
- Asperges de Vineuil, de Contres et de Romorantin.
- Champignons de couches.
- Haricots secs rouges, blancs, verts (flageolets).
- Lentilles vertes du Berry (LR), fèves.
- Petits pois, carottes, navets, cardons de Tours.
- Pommes de terre du Blésois « belle de Fontenay ».
- Cèpes, pleurotes, coulemelles, pieds de moutons, girolles, lactaires délicieux.
- Melons de Vendôme et de Langeais.

Produits de la pêche et de pisciculture d'étangs

- sandres, brochets, alose, perches, gardons, truites, saumons, anguilles, écrevisses.

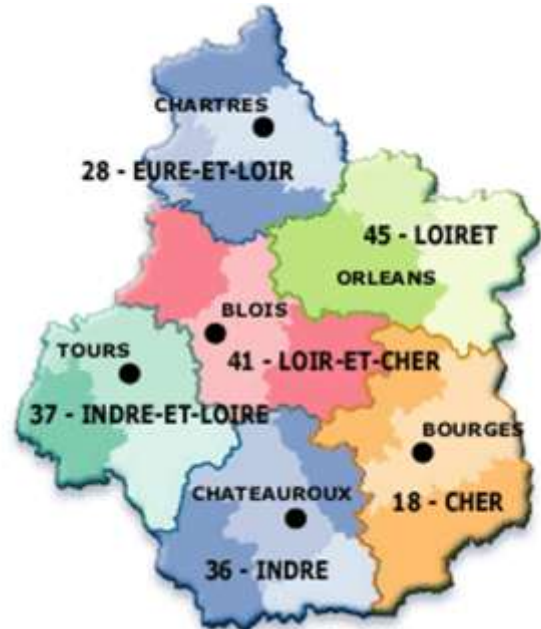
Produits élaborés

- rillons et rillettes de Tours, pâté de Chartres, pâté de lapin de Beaugency, pâtés berrichons, Pithiviers aux alouettes.
- Safran du gâtinais, miel de Sologne, pommes et poires tapées de Rivarennnes.

Produits laitiers

- valençay (AOC), Sainte maure de Touraine (AOC), selles sur cher (AOC), crottin de Chavignol (AOC), Pouligny Saint-Pierre (AOC)

La carte



Produits ayant obtenu un sigle officiel

- volaille fermière de Touraine (LR)
- géline de Touraine « la dame noire » (LR)
- lentilles vertes du Berry (LR)
- valençay, sainte-maure de Touraine, selles sur cher, crottins de Chavignol, Pouligny Saint-Pierre (AOC)
- Vins du Val de Loire, de Touraine, de l'orléanais et du Berry (AOC).

Les recettes

Pâté de Chartres

Le pâté en croûte de Chartres réputé depuis du XVIII^e siècle comprenait de la perdrix, des alouettes, des cailles, du lièvre ou du lapin de garenne. Aujourd'hui il est réalisé le plus souvent à partir d'une farce de porc, de veau, de foie de volaille, de canard, voire de perdreaux et parfois de foie gras et de truffes.

Citrouillat

Chaussons en pâte brisée garnie de petits dés de citrouilles bien rouges, d'oignons ciselés et de persil haché. Introduire l'intérieur des chaussons un peu de crème en fin de cuisson par la cheminée. Servir tiède avec une salade.

Carpes à la Chambord

Carpe cloutée et farcie, braisée au vin rouge sur une mirepoix. La cuisson est réduite est liée à la sauce espagnole maigre et montée au beurre d'anchois. La garniture est composée entre autres, de quenelles décorées de truffes, de laitance de carpes panées et frites, de tête de champignons tournées, écrevisses et de filets de soles détaillés en Goujons.

Potée berrichonne

Potée composée de salaisons diverses (palette, travers, jambonneau), de poitrine fumée, de queues et de pieds de cochon, de saucisson à cuire, de carottes, de navets, de choux, de pommes de terre et de lentilles vertes du Berry.

Poulet en barbouille

Poulet fermier découpé a cru est traité en ragoût au vin rouge. La liaison finale de la sauce est réalisée avec des jaunes d'œufs, de la crème et du sang de volailles.

Gigot de sept heures

Gigot de mouton lardé puis braisé longuement sur un lit d'aromates dans une cocotte chemisée de couennes de porc. Le gigot de sept heures se déguste à la cuillère avec des haricots blancs ou des pommes de terre à la solognote.

Pêches tourangelles à la royale

Pêches mondées et pochées dans un sirop léger et nappées de crème Chantilly additionnée de purée de fraise et de vouvray pétillant.

La tarte Tatin

La légende attribue la tarte Tatin renversée et caramélisée aux sœurs Tatin, aubergistes en Sologne à Lamotte-Beuvron. Née probablement d'un accident et du talent de deux sœurs cordons bleus, cette tarte renversée fut servie dès le début du XX^e siècle par le célèbre restaurant Maxim's de la rue royale à Paris.

Le vinaigre d'Orléans

Orléans était autrefois un centre de commerce très important des vins de Loire. Destiné pour la plupart à la capitale, les vins voyageaient sur le fleuve et tournaient parfois à l'aigre. On prit donc l'habitude de débarquer les barriques de vin piqué à Orléans. La réputation des vinaigriers se développa et le dernier des Valois Henri III, reconfirmé en 1850 par lettre ordonnance la corporation des vinaigriers, buffetiers, sauciers, moutardiers d'Orléans.

Les spécialités régionales

- Soupe aux truches ou tartouffes (pommes de terre).
- Velouté crème d'asperge, soupe aux orties.
- Crème de flageolets et de haricots verts à la tourangelle.
- Soupe à la citrouille.
- Tarte aux rillettes, tourteaux au fromage blanc, tarte aux pommes de terre.
- Feuilletée ou rissolle aux sainte-maure.
- Pâté de Chartres, de lapin, berrichon, de gibier, de citrouille.
- Rillettes de Tours, rillons.
- Oeufs au vin blanc ou vin rouge.
- Potée berrichonne aux lentilles vertes.
- Geline braisés à blanc à la lochoise, fricassée de mousserons.
- Civet de lièvre, de cerf, de sanglier.
- Lapin au Chinon et aux pruneaux.
- Pêche tourangelle à la royale.
- Poire tapée.
- Fouace au safran, nougats de Tours.
- Matelotes anguilles à la Chinonaise.
- Poulet en barbouille.

Menu Régional

- Asperge blanche de Vineuil, sauce mousseline au safran du gâtinais.
- Dos de sandres mis fumés au Chinon, lentilles vertes du Berry aux rillons.
- Geline de Touraine simplement rôtie, pommes de terre nouvelle à la solognote.
- Crottins de chavignol chaud, petite salade mélangée à l'huile de noix
- tarte tatin glace à la vanille et à la cannelle

Les bonnes tables

Restaurant Jean Bardet à Tours (37)
chef : Jean Bardet

Restaurant Dallais la promenade, au petit Pressigny (37)
chef : Jacky Dallais