

Dans ce cours :

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

Les ressources régionales

D'une superficie de 23 547 km², la Lorraine compte environ 2 310 000 habitants.

Est composée de quatre départements :

- **la Meurthe-et-Moselle (54), préfecture Nancy.**
- **La Meuse (55), préfecture Bar-le-Duc.**
- **La Moselle (57), préfecture Metz.**
- **Les Vosges (88), préfecture Épinal.**

Les principaux produits

Produits de l'élevage

Bovins de race vosgienne, porc, agneau, volaille de sauteret.

Gibier (chevreuil, cerf, biche, sanglier)

Escargots.

Produits de l'agriculture

pommes de terre, asperge de Metz, endives de Marly les Metz, carottes et oignons de Toul, salsifis de Lunéville, champignons (cèpes, girolles, coulemelles)..., Truffes de Meuse, abricots de Nancy, fraise de Woippy, groseilles rouges et blanches, myrtille, pommes et quetsches de Lorraine, mirabelle de Lorraine (AOC).

Produits de la pêche

Brochets, carpes, perches, ombre, Brême de la Meuse.

Traites des Vosges, saumons de fontaines, anguilles. Écrevisses à pattes rouge. Grenouilles.

Produits élaborés

Charcuteries (andouille du Val d'Ajol, fuseaux lorrains, andouillette de Lorraine, jambon fumé cuit, boudin de Nancy, fromages de tête, foie d'horloge, saucisses à tartiner, à frire, de foie de veau, de jambon de sang), knack.

Pâté lorrain, quenelles de foie, de moelle.

Foie gras de Phalsbourg, macarons de Nancy, de Boulay.

Madeleine de Commercy, de Liverdun, bergamotes de Nancy, dragées de Verdun, bourgeons de sapin des Vosges.

Nonnettes de Remiremont, pain d'anis de Gérardmer, miel de sapin des Vosges (AOC).

Confiture de groseilles de Bar-le-Duc, confiture de mirabelle. Sel gemme raffiné.

Produits laitiers

Carré de l'Est, munster géromé (AOC) brie de Meaux (AOC), cancoillotte, emmental grand cru, méging, lait, beurre, crème.

La carte



Les spécialités régionales

- Quiche lorraine, tourte et pâté lorrain, bouchée à la reine, pâté de truites des Vosges, pâté d'Oie de Rupt, tourte aux grenouilles.
- Carpes à la bière, matelote de Metz, truites à la crème.
- Coq au vin gris, oie en daube, lièvre à la crème et aux betteraves, potée lorraine, daube de bœuf à la bière.
- Carotte de tout le au lard, pommes de terre au Roncin, salade de pissenlit au lard.
- Baba au rhum, brioche tressée, tarte aux mirabelles, à la rhubarbe, aux quetsches, aux pommes, à la migaine.

Les recettes

Chique

Fromage blanc (munster géromé et frais tout juste égouttait) faisselle mélangée avec de l'échalote et de la ciboulette ciselée, de l'ail et de la crème. Servir frais avec du pain ou des pommes de terre cuite en robe des champs.

Quiche lorraine quiche au lard ou galette au chons

à l'origine à base de pâte à pain garnie uniquement d'un appareil composé d'œufs et de crème (quiche à la crème de Pont-à-Mousson), la quiche actuelle est composée d'un fonds de pâte brisée garnie de lardons fumés blanchis et sautés de lamelles de fromage (emmental) et d'un appareil à crème prise salée. Sa consistance doit être très moelleuse.

Tourte lorraine

tourte foncé en pâte feuilletée garnie de fines lèches d'échine de porc, de noix de veau mariné au vin blanc gris, additionnée d'oignons, d'échalotes, d'ail, de persil et enfin de cuisson d'un appareil composé d'œufs et de crème.

Pâté lorrain

Abaisse rectangulaire de pâte brisée garnie d'une fine farce de viandes marinées intercalées de lèches également marinée de l'animal en traitement (porc, sanglier, lièvre). Le pâté et recouvert d'une abaisse de feuilletage puis cuit au four.

Carpes à la bière

Carpes pochées au court mouillement à la bière blonde sur un lit d'oignons et d'échalotes émincées, sués au saindoux. La sauce est réalisée par réduction avec de la crème et éventuellement du beurre manié.

Potée lorraine

Plat unique composé de palais de porc fumé, de lard maigre, de poitrine, de saucisses fumées et de tous les légumes de saison (carottes, navets, poireaux, chou, haricots verts, blanc, 16, petits pois, pommes de terre)...

Confiture de groseilles de Bar-le-Duc

Cette confiture de groseilles tire sa particularité du fait que les groseilles sont épépinées à la main à l'aide d'une plume d'oie.

Véritables madeleines de Commercy

Référence incontournable sur le marché des madeleines selon la richesse en beurre et en sucre on distingue les madeleines royales, les duchesses et les princesses.

Macaron des sœurs ou de Nancy

Macaron réputé commercialisés des 1793 par deux religieuses chassées de leur couvent lors de la révolution.

Les bonnes tables de la région

Le grenier à sel à Nancy (54)

Chef : Patrick frechin

La bonne auberge à Stiring-Wendel (57)

Chef : Lydia Egloff

Château d'Adomenil, à Lunéville (54)

Chef Cyrille Leclerc

Ducs de Lorraine à Épinal (88)

Chef : Claudy Obriot et Stephane Ringer.

Menu Régional

Andouille fumée du Val d'Ajol

Pâté de truites de Remiremont

Civet de marcassin au vin gris de Toul,
Fricassée de champignons des bois

Munster géromé

Tarte aux mirabelles

Produits ayant obtenu un signe officiel

- Mirabelles de Lorraine (AOC)
- Brie de Meaux (AOC)
- munster géromé et (AOC)
- carrés du plateau lorrain (IGP)
- miel de sapin des Vosges (au pays)
- côte de Toul (AOC)
- vin gris de Toul, Moselle, côtes de Meuse (AOVDQS)