

## Pays de la Loire

Dans ce cours :

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

### Les ressources régionales

Cette région de l'ouest de la France présente une façade atlantique de plus de 400 km avec les îles D'Yeu et de Noirmoutier. Voisine de la Bretagne au nord-ouest et du Poitou-Charentes au sud, la région administrative et pays de la Loire touche également la Basse-Normandie et la région centre.

Cette région dont le chef-lieu est Nantes a une superficie de 32 082 km<sup>2</sup> pour une population d'environ 3 222 000 habitants elle réunit cinq départements :

- **la Loire-Atlantique** (44), préfecture Nantes.
- **Le Maine-et-Loire** (49), préfecture Angers.
- **La Mayenne** (53), préfecture Laval.
- **La Sarthe** (72), préfecture Le Mans.
- **La Vendée** (85), préfecture la Roche-sur-Yon.

#### Principaux Produits

##### Produits de l'élevage

- Volaille de Challans (poulet noir, pintade, Cailles, dinde noire, oie, chapon).
- Canard de Challans (IGP)
- Volaille de Loué (LR), volaille du Maine (GP), volaille d'Ançenis.
- Chapon et poularde du Mans, de la flèche.
- Pigeon, cailles, lapin (le Saint Robin).
- Bœuf fermier du Maine (LR et IGP)
- porc fermier de la Sarthe, porc de Vendée (IGP)

##### Produits de l'agriculture

- cultures maraîchères, fruitières, horticoles, florale et vigne
- champignons de couche.
- Asperge, mâche, carottes nantaises, poireaux, concombres, radis, navets, salade chicorée frisée, cornette d'Anjou.
- Pommes de terre de primeur (Bonnotte de Noirmoutier)
- chou, haricots blancs plats
- poire doyen du comice, William, conférence, passe crassane.
- pommes reinettes, Jona gold, idared, golden, granny Smith, reine des reinettes.
- Melon charentais

##### Produits de la pêche et de la Conchyliculture

- sardine de Royan et de Saint-Gilles croix de vie.
- Bars, sals, Rougets, lamproies marines.
- Civelles, anguilles, brochets, alose, sandres, saumons, gardons, Goujon et autres ablettes.
- Étrilles, tourteaux, homards, langoustines du Croisic.
- Moule de bouchot de l'aiguillon.
- Huîtres creuses de Vendée de la baie de Bourgneuf et de l'île de Noirmoutier
- Grenouilles des marais poitevins, de Bretagne, de Brière.

### La carte



#### Produits élaborés

- produits de pâtisserie et de biscuiterie
- conserve de champignons
- conserve de légumes
- conserve de poissons
- anguilles fumées de Brière
- produits dérivés de la découpe de la viande et des volailles
- rillettes, Rillons, boudin blanc du Mans
- jambon cuit et jambon de Vendée.
- Sel et fleur de celle de la presqu'île guérandaise et de L'île Noirmoutier.
- Salicorne des marais

#### Produits laitiers

- beurre Charentes Poitou dont l'aire géographique de production inclut la Vendée.
- Beurre au sel marin de Guérande, beurre à la fleur de sel de Noirmoutier, beurre au lait cru de Machecoul.
- Curé nantais, port-salut de l'abbaye d'Entrammes
- fromages de trappistes, raclette (LR).
- Caillebotte, crémet d'Anjou (spécialités fromagères fraîches)

## Les recettes

### Cotriade

Soupe de poissons ou plat complet à base de poireaux étuvés au beurre, de lamelles de pommes de terre, de tronçons de poissons, de moules et de langoustines mouillées au fumet safrané. La Cotriade est généralement accompagnée de tranches de pain séchées légèrement aillées et facultativement d'une sauce d'aïoli.

### Coquille Saint-Jacques nantaise

Coquilles Saint-Jacques pochées dressées en coquille avec une garniture de moules de crevettes et de champignons nappés d'une sauce vin blanc a glacer, ou disposer les coquilles Saint-Jacques escalopées sur un lit de pain de mie trempé saupoudré de chapelure gratiner.

### Fricassée de poulet à l'angevine

Fricassée de volaille mouillée au vin blanc. Garnir avec de petits oignons glacés et de champignons de couche cuite à blanc. Réduire la cuisson et la crémée généreusement.

### Veau braisé à l'angevine

Quasi ou cul de veau de veau braisé dans une cocotte chemisée de couenne de porc sur un lit d'oignons et de carottes émincées. Mouillé au vin blanc sec d'Anjou et au fond blanc de veau. Réduire la cuisson puis la crémier.

### Potée sarthoise

Potée composée de salaisons de saucisses demi-fumées de jambon d'un râble de lapin ou d'une Geline et de légumes traditionnels.

### Chouée des Chouans

Chou pointu de printemps blanchi et braisé sur une mirepoix, avec un talon de jambon.

### Far de jottes à la vendéenne

Flan réalisé à partir de feuilles vertes de blettes d'un cœur de chou pommé de blanc de poireau d'œufs et de crème peut-être embossé dans un boyau.

### Mogettes piales à la crème

Mogettes cuites avec une garniture aromatique, égouttées puis liées avec de la crème réduite. Parsemer de persil plat fraîchement haché.

### Flan maraîchin

Tourtière foncée d'une abaisse de pâte brisée précuite et garnie d'un appareil à flan riche en œufs et en crème parfumée à la vanille et à la cannelle.

### Crémet d'Anjou

Mélange de fromage blanc frais, de crème fouettée et de blancs d'œufs battus en neige avec du sucre de la vanille. Égoutter en faisselle et servir avec un coulis d'fruits rouges.

### Pâtée aux prunes

Tourte en pâte brisée garnie de reines-claude dénoyautées et dégorgées au sucre semoule.

## Les spécialités régionales

- Chaudrées et cotriades
- Bouilliture et matelote d'anguille à l'angevine
- Alose farcie à l'oseille, bar en croute de sel de Guérande, brochet de Loire au beurre blanc ou beurre nantais, petite friture de Loire.
- Fricassée de civelles à l'échalote, sardines grillées.
- Coquilles saint jacques nantaises, plateau de fruits de mer, mouclades, moules poulettes.
- Huitres chaudes à la duxelles de champignons sauce vin blanc.
- Cuisses de grenouilles des marais à la crème.
- Lumas à la maraichine.
- Gogues à l'Angevine
- Pâté de lapin vendéen ou de la Roche-sur-Yon
- Canard de Challans aux petits pois, aux navets.
- Fricassée de poulet à l'angevine.
- Potée Sarthoise
- Quasi de veau braisé à l'angevine
- Purée de fèves vendéenne
- Gâches ou brioches tressées de Vendée
- Pommes tapées angevine
- Tarte aux poires au vin rouge.

## Menu Régional

Toast aux rillettes du Mans

Brocheton de Loire au beurre blanc

Canard fermier de Challans petits pois à la nantaise  
Bonnote de Noirmoutier à la fleur de sel

Fromages du curé nantais salade de mâche à huile de noix

Tarte aux poires belles angevines

## Les bonnes tables

Manoir de la Boulaie, à haute Goulaine 44  
Chef Laurent Saudeau

Anne de Bretagne à la plaine sur mer 44  
Chef Philippe Vetelé

Bistro de Paris à Laval 53  
Chef Guy Lemercier