

## Poitou Charentes

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 Poitou-Charentes regroupe quatre départements :

- les Deux-Sèvres (79), préfecture Niort.
- La Vienne (86), préfecture Poitiers.
- La Charente (16), préfecture Angoulême.
- La Charente-Maritime (17), préfecture la Rochelle.

De taille moyenne 25 810 km carrée, la région a pour capitale Poitiers et compte une population d'environ 1 600 000 habitants.

#### Principaux produits.

#### Produits de l'élevage de la chasse.

Agneaux diamandin (LR), agneaux de pré-salé, agneaux du Poitou-Charentes (IGP), veaux et bœufs « fine fleur Parthenaise » (LR), veaux de Chalais, chevreaux de lait, lapin (Rex du Poitou), volailles du Val de Sèvres, chapons de Barbezieux, oies blanches du Poitou, escargots, gibier d'eau ou des marais.

#### Produits de l'agriculture.

Melon du haut Poitou (LR), gros oignons jaunes du Poitou, rouges de Niort, échalotes grises, échalotes cuisses de poulet, fèves et fèves des marais, asperges de l'île de Ré, haricots blancs plats, betteraves rouges crapaudine, Angélique de Niort, pommes de terre de primeur et de sable de l'île de Ré (AOC) choux et jeunes choux, blettes, poireaux du Poitou, haricots verts, petits pois de Chaniers, truffes de Civray, cerises, châtaignes, noix, pommes reinettes, clocharde.

#### Produits de la pêche et de la conchyliculture.

Huîtres de Marennes-Oléron, fines de claires (LR), spéciales et pousses de claires, moules de bouchots de l'Anse de l'aiguillon, palourdes, pétoncle, langoustines de la Côtinière, chevrettes, cassérons, Royan, céteaux, bars, maquereaux, mullets, turbots, esturgeons, carpes, aloses, civelles, écrevisses, grenouilles.

#### Produits élaborés.

- Charcuterie, jambon de pays au sel sec, grillons charentais, boudins aux épinards et à la semoule.
- Angélique confite de Niort. Sel marin, fleur de sel de l'île de Ré, safran Angoumois.
- Tourteaux fromagers, macarons du Poitou, de Lusignan et de Montmorillon, broyés du Poitou, nougatine de Poitiers, duchesse d'Angoulême, casse museau, Mélusine de Lusignan.
- Huile de noix, de tournesols, salicorne en saumure.

#### Produits laitiers.

- Beurre (AOC): Charentes Poitou, des Deux-Sèvres (Echiré), des Charentes (sur gères), crème des Charentes.
- Chabichou du Poitou (AOC) Mottais sur feuille, fromages de chèvre de Ruffec, tomettes du marais, tome du Poitou, Caillebotte, jonché du pays Rochefortais, caillade.

#### Boissons.

- Cognac (AOC) pineau des Charentes (AOC)
- vins du haut Poitou, du pays charentais.

### La carte



#### Produits ayant obtenu un signe officiel de qualité :

- Agneau du Poitou-Charentes (IGP)
- Agneau diamandin (LR)
- veau et bœuf fine fleur Parthenaise (LR)
- melon du au Poitou
- pommes de terre primeur de l'île de Ré (AOC)
- cognac (AOC)
- pineau des Charentes (AOC)
- beurre (AOC) : Charente Poitou, des Deux-Sèvres, des Charentes.
- Chabichou du Poitou (AOC)

## Les recettes

### Chaudrée saintongeaise

à mi-chemin entre la cotriade de bretonne et le ttoro basque, cette soupe de poissons est composée de lanières de sèches étuvées au beurre, d'oignons émincés, d'ail, de céteaux, de mulets, de plies, de merlans, parfois de barbue et est mouillée au vin blanc et au fumet. Monter la cuisson au beurre et servir avec des croûtons aillés.

### Cagouilles à la saintongeaise.

Escargots cuits au court-bouillon puis mijoté dans une sauce au vin rouge corsé comportant de la chair à saucisse, les échalotes, de l'ail et du persil.

### Poularde à la poitevine.

Poularde revenue avec coloration au beurre puis poché avec des carottes, d'oignons, des poireaux, des côtes de blettes et un chou. Servir avec un velouté léger de volaille liée à la crème et aux jaunes d'œufs.

### Daube de Beu saintongeaise

Morceaux de bœuf à braiser (macreuse, surlonge) rissolés avec des échalotes, des carottes, des lardons et des morceaux de pieds de veau blanchi et cuit dans une sauce à base de vin rouge corsé et de cognac flambé.

### Pirot.

Spécialité poitevine à base de morceaux de chevreau sautés avec de l'oseille et des pousses vertes d'ail frais.

### Gigorit de porc Tantouillet.

Ragoût d'abats de porc cuit dans du vin rouge. Peut comporter selon la recette, des morceaux de couennes, de la volaille et une liaison au sang.

### Mojettes piattes sauce de pire

Mojettes piattes cuites liées avec un petit ragoût d'abats de porc au vin rouge. Le pire désigne en charentais, le foie noir et le foie blanc du porc (le mou). La sauce est réalisée à partir d'oignons et d'échalotes revenues au saindoux, de vin rouge, de quatre épices et de cognac flambé.

### Farci poitevin

Chou blanchi puis farci d'un appareil à base de feuilles de chou, de blettes, d'oseille, de poireaux, d'ail, de persil, de lard en dés et d'œufs. Le farci est enveloppé dans une mousseline, ficelé puis poché dans un fond blanc de volaille ou du bouillon. Le farci peut se consommer chaud avec la soupe ou le pot-au-feu dans lequel il cuit ou froid en tranches le lendemain.

### Grimolles

Sorte d'aumônière réalisée dans des feuilles de chou blanchie garnie de quartiers de pommes mélangée à un appareil à flancs épaïs.

## Les spécialités régionales

Daube de bœuf charentaise, jarret de veau de Chalais au pineau des Charentes, farci poitevin, train arrière de bicot rôti à l'ail vert, ragoûts de chevreaux aux mojettes, gigorit de porc, tripes au vin blanc Angoumoise, mojettes piattes sauce de pire, poularde pochée à la poitevine, fricassée de jaud au cognac, pigeonneau aux herbillettes, fèves à la sarriette, purée de fèves, mojettes fraîche à la crème, far pain de jotte à la sauce blanche (côte de blettes), piochons en fricassée (jeune tête de choux verts de printemps), embeurrée de chou.

Gâteaux du Poitou à l'angélique, galettes charentaises, cruchade de Saintonge à la confiture, Grimolle, merveilles, bottereaux tourtisseaux, cornuelles à l'anis, brioche tressée, tarte chaude aux prunes de Royan, flan aux fruits, flan maraîchères.  
Broyé poitevin et autres biscuits croquants, casse-museaux.

## Menu Régional

Melon charentais au pineau rosé

Mouclade rochelaises au curry et au safran

Chaudrée saintongeaise  
Mojettes piattes et pommes de terre primeur de l'île de Ré au beurre d'Echiré

Caillebotte fraîche au pouce d'ail vert  
Plisson du Poitou caramélisé petites galettes de Niort à la liqueur Angélique

## Les bonnes tables

Restaurant Richard et Christophe Coutanceau à la Rochelle. (17)  
chef : Richard et Christophe Coutanceau

La Ribaudière à Bourg Charente (17)  
Chef : Thierry Verrat

Passions et gourmandises, à Saint-Benoît (86)  
Chef : Richard Toix