

Dans ce cours :

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

Les ressources régionales

Située au sud-est de la France, cette région administrative voisine de l'Italie et de la Suisse et séparée à l'ouest du Massif central par les monts du Forez et au nord par la Bourgogne. La région Rhône Alpes est composée de huit départements :

- **L'Ain (01), préfecture Bourg-en-Bresse.**
- **L'Ardèche (07), préfecture Privas**
- **la Drôme (26), préfecture Valence.**
- **L'Isère (38), préfecture Grenoble.**
- **La Loire (42), préfecture Saint-Étienne.**
- **Le Rhône (69), préfecture Lyon.**
- **La Savoie (73), préfecture Chambéry.**
- **La Haute-Savoie (74), préfecture Annecy.**

Principaux produits

Produits de l'élevage et de la chasse.

Volaille de Bresse (poulet, poularde, chapon, dinde) (AOC).
Dinde de Crémieux, pintade de la Drôme (AOC).
Bœuf charolais.
Veaux de Lyon et de Saint-Étienne (veaux lourds)
Porcs, sanglier, chamois, daims, chevreuil, lièvre.
Cailles, perdrix, gibier d'eau (bécasse, canard)

Produits de l'agriculture

Céréales : blé tendre, maïs, orge.
Oignons du forez, gardons, crosnes.
Pommes de terre, asperge, courges, blettes, épinard.
Châtaignes de l'Ardèche, noix de Grenoble (AOC)
Amandes de Valence, noisette du piémont. Truffes du Tricastin, pêche de vigne des coteaux du Beaujolais. Pêche blanche et jaune, nectarines, brugnons de la vallée de l'Yrioux, abricots Bergeron de la Drôme, cerise, cassis, mures, myrtille, framboise.
Olives noires de Nyons. (AOC)

Produits de la pêche

Brochets, sandres, Ferrat quatre, ombles chevaliers, lavaret, truites fario, perches, carpes de la Dombes, Goujon, anguilles, saumons de fontaines, grenouille, écrevisses.

Produits élaborés

Huiles d'olives de Nyons et olives de table (AOC).
Charcuterie et salaison de Savoie (LR) : jambons secs et fumés de Savoie et d'Ardèche, saucisson de Lyon, rosette, Jésus, saucisson à pocher, cervelas, Sa bodet, andouillette à la fraise de veau.

La carte



Les spécialités régionales

Gratinée lyonnaise, soupe de potiron ou de courge.
Cervelle de canut, œufs à la tripe, salade lyonnaise, saladiers lyonnais, salade de pieds de mouton, cervelas pistaché chaud pommes à l'huile, saucisson en brioche.
Gratin d'écrevisses sauce Nantua, quenelles de brochets au beurre d'écrevisses, écrevisses à la nage, raviols de Royan, gâteau de foie blonds, ombles chevaliers meunière, truites fario au bleu. Cuisses de grenouilles de la Dombes sautées.
Gras-double à la lyonnaise, tablier de sapeurs.
Poularde de Bresse, à l'estragon, aux écrevisses, demi deuil, en vessie, fricassée de volaille à la crème, poulet sauté au vinaigre, pintades de la Drôme aux marrons, cailles de la Dombes vigneronnes.
Foie de veau rôti entier, foie de veau au vinaigre, lyonnaise.
Pot-au-feu à la jambe de bois, potée savoyarde.
Caillette de porc au vert de blettes, daube de bœuf à la dauphinoise.
Fricassées de caïon os vinaigre, lapin à la polenta.
Gratin de macaronis, cardon à la moelle au gratin.
Côte de blettes au gratin et à la voironnaise, gratin de potiron.
Gratin dauphinois, forezien, savoyard. Crozet à la crème, fondue savoyarde et tartiflette...

Les recettes

Gratinée lyonnaise

La particularité de la gratinée lyonnaise a ajouté dans la soupe une fois gratinée, un mélange de jaunes d'œufs et de Porto ou de Madère.

Cervelle de canut

il ne s'agit pas d'abats mais d'une préparation à base de fromage blanc en faisselle bien égoutté que préparaient les canuts, ouvriers spécialisés dans le tissage de la soie avec du sel du poivre des échalotes et des fines herbes ciselées, de l'ail, un filet de vinaigre, de l'huile d'olive, et éventuellement un peu de vin blanc.

Œufs à la tripe

Œufs dur détaillés en rondelles nappés d'une sauce façon soubise (oignons émincés blanchis étuvés lier soit avec de la sauce crème soit avec du velouté de volaille).

Gâteau de foies blonds bressans

sorte de petits flancs réalisés à partir de foie de volaille de Bresse mixée et tamisée, de farine, d'œufs entiers, de crème, de lait ou de demie glace de volaille, d'une pointe d'ail, de sel, de poivre et de noix de muscade râpée. Peut s'accompagner de sauce tomate, de sauce Nantua, ou de sauce américaine crémée.

Potée savoyarde

Potée composée de lard fumé, de saucisson à cuire, de jambonneau, et de poularde. La garniture classique à toutes les potées comporte en plus du chou de Milan, des carottes, des oignons piqués, des navets, du céleri rave, et des poireaux), des châtaignes mondées de l'Ardèche.

Pot-au-feu à la jambe de boua

Pot-au-feu pantagruélique composé comme son nom l'indique d'une jambe de bois (beau et gros jarret de bœuf), de jarret de veau, d'épaule de porc, de poularde de Bresse, de cervelas truffé pistaché parfois même d'un gigot, d'une dinde ou de perdrix.

Sabodet

robuste et rustique saucisson du Dauphiné en forme de sabots composés de tête, de langue et de viande de porc mélangé à des morceaux de couennes. Le sabodet est servi chauds en tranches épaisses avec des pommes lyonnaises ou du gratin dauphinois.

Tablier de sapeurs

tranches carrées de gras-double ou de bonnet cuites, de sept à 8 cm de côté, marinés dans du vin blanc, du citron, de l'huile et de la moutarde forte de Dijon.

Les bonnes tables de la région

Georges blanc à Vonnas (01)
Chef M. Georges blanc

À la chapelle à Mionnay (01)
Chef M. Alain Chapel

La maison Troisgros à Roanne (42)
Chef Michel Troisgros

Paul Bocuse à Collonges au Mont d'or (69)
Chef Paul Bocuse

Menu Régional

Salade des bouchons lyonnais
(Pissenlit, lardons, saucisson et peuvent pochés, croûtons aillés)

Brochet de Saône en quenelle sauce Nantua façon mère Brazier

Fricassée de volaille de Bresse à la crème
Crozet aux morilles, petites crêpes Vonnassiennes

Assortiment de fromages de Savoie (tomme, beaufort, reblochon)

Soufflé glacé à l'élixir de longue vie
Biscuit de Savoie et bûgnettes caramélisées

Produits ayant obtenu un signe officiel

Volaille de Bresse (poulet, poularde, chapon, dinde) (AOC)

Pintade de la Drôme (AOC)

Noix de Grenoble (AOC)

Olives noires Nyons (AOC)

L'huile de Nyons (AOC)

Bleu de Gex, abondance, reblochon, beaufort, emmenthal (AOC)

Vins du Beaujolais, côtes-du-Rhône, de Savoie (AOC)

Charcuterie et salaison de Savoie (LR)