

Les régions françaises

L'Auvergne

Première Bac pro restauration

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 a longtemps vécu en quasi autarcie. Les produits étaient peu nombreux et les Auvergnats ont appris à en tirer le meilleur parti. Les légumes sont avec la viande de porc et de volaille à la base de la cuisine auvergnate. Le chou et les pommes de terre se marient aux nombreuses salaisons (soupe aux choux, chou farci, potée auvergnate).

Les fromages de cette région (Cantal, Salers, Saint-Nectaire) entrent dans la composition de plusieurs spécialités (gratinées au Cantal, omelette brayaude, truffade, poulet au fromage).

Produits de l'élevage

- bœuf de race salers et charolais du bourbonnais (LR).
- Agneau de Lozère, de l'adret, fermier du bourbonnais (LR).
- Veaux des Monts du Velay (LR).
- Porc fermier d'Auvergne (LR).
- Poulet du bourbonnais (AOC), volaille s fermières du forez à (IGP), d'Auvergne (GP), du Velay (IGP), dinde de Joigny, canard de Maringues, poulets fermiers Malvoisine.
- Sanglier, chevreuil, lièvre, perdrix.

Produits de l'agriculture

- blé, orge, maïs, soja, tournesol, betteraves sucrières.
- Choux, pommes de terre, lentilles vertes du puy (AOC), blondes de la planèze de Saint-Flour.
- Ail de Billom, oignons, noix, châtaignes.
- Pommes, Poires, cerises, fraises, framboises.
- cèpes, morilles, girolles.

Produits de la pêche

- truites, ombles chevaliers, carpes, saumons de l'Allier.
- sandres, féras, brochets, perches.
- Anguilles de la Dore
- Grenouilles de Riom

Produits élaborés

- salaisons (jambon sec, saucisson et saucisses sèches)
- boudins d'Auvergne, boudins aux châtaignes.
- Miel toutes fleurs de montagne, pralines et masepain d'Aigueperse.

La carte



Les spécialités régionales

- Soupe aux choux, aux raves, aux cèpes, au marron, soupe à l'oignon gratiné au Cantal.
- Omelette brayaude, œufs à la cantalienne.
- Rissoles de Saint-Flour, pompes aux grattons ou fritons.
- Salade de lentilles vertes du puy, pachade de Saint-Flour, truite au lard.
- Potée auvergnate, tripoux de Saint-Flour, d'Aurillac.
- Coq au vin de Limagne, au vin de chanturgue.
- Estouffat de perdrix aux lentilles, petit salé aux lentilles, poulet au fromage.
- Gigot brayaude aux pommes de terre, aux choux.
- Choux farcis, truffade, citrouillat du Mont Dore, pommes de terre en gargouillou, Paté de pommes de terre.
- Gâteau de Saint-Flour, millard, flaugarde.
- Gâteau de châtaignes, aux noix, brioche de Riom.

Les recettes

Omelette brayaude

Omelette plate ou jambon d'Auvergne et aux pommes de terre sautées au saindoux. Nappez de crème et saupoudrer de cantal râpé.

Œufs à la cantalienne

Plat en terre beurré garnie de blancs d'œufs battus en neige. Disposer délicatement les jaunes en creusant de petites cavités à l'aide d'une cuillère. Nappez de crème, saupoudrer de cantal en lamelles ou Râpé cuire au four.

Rissoles de Saint-Flour

Rissoles en pâte brisée garnie d'un appareil composé de fromage blanc de fines lamelles de vieux cantal d'œufs et de fines herbes. Frire à la commande.

Pompes aux grattons ou aux fritons

Couronne de pâte levée en général à base de farine, d'œufs et de beurre, garnie de grattons (résidus maigres obtenus après la fonte et la clarification de la graisse de porc) peut se faire en pâte à pain.

Potée auvergnate

Potée composée de poitrine demi-sel, de jarret et de palette de porc. Peut comporter une saucisse fraîche à pocher, de la tête de porc, voir même du plat de côte. La garniture est composée de tous les légumes classiques des potées : choux, raves ou navets, carottes, poireaux, oignons cloutés, ail, bouquet garni, pommes de terre.

Tripoux d'Aurillac

Fraise de veau blanchie, hachée avec de la poitrine fraîche de la gorge de porc et du jambon, des oignons de l'ail et du persil haché. La farce et embossée dans la panse de veau ou dans des petites poches en forme d'escalopes farcies puis maintenues à l'aide de fils de lin blanc. Les tripoux sont braisés longuement dans une cocotte chemisée de couennes et luttée. La farce peut comporter de l'estomac et des pieds de mouton (tripoux de Saint-Flour).

Falette

poitrine de veau farci et braisé, la farce et le plus souvent composée de veau haché, de feuilles vertes de blettes, d'oignons ciselés et d'œufs entiers.

Truffade

Galette épaisse de pommes de terre taillée en fines rondelles, sautées au saindoux avec des lardons et une pointe d'ail. En fin de cuisson, la galette de pommes de terre et recouverte de fines lamelles de tomme fraîche et maintenue sur le feu jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Les bonnes tables de la région

Le clos des cimes à Saint bonnet le froid
Chefs Régis et Jacques Marcon

Le Haut Allier à Alleyras
Chef Philippe Brun

Restaurant Decoret
Chef Jacques Decoret

Restaurant beau séjour à Calvinet
Chef Louis Bernard Puech

Restaurant Leclerc à Clermont-Ferrand
Chef Jean-Claude Leclerc

Menu Régional

Assortiment de saucisses, saucisson et jambon d'Auvergne
Dos de saumon de l'allier cuit sur la peau
Lentilles vertes du puy aux lardons
Gigot d'agneau du bourbonnais brayaude aux pommes de terre
Cantal, Salers et Saint-Nectaire affinés
Soufflé à la verveine du Puy-en-Velay

Les sites internet