

## 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

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, ravioles 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)**