

## L'Alsace

#### Dans ce cours :

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

### Les ressources régionales

Grâce à un climat semi continental, l'Alsace bénéficie de conditions climatiques privilégiées (hiver froid et été très ensoleillé).

Les plaines et les vallées offre des terres labourables fertiles (blé, orge, houblon, betterave à sucre, tabac, maïs, navets et choux à choucroute).

Bordé par le Rhin, arrosé par de multiples torrents du massif vosgien, parsemé d'étangs, l'Alsace à une gastronomie fortement marquée par l'utilisation des poissons d'eau douce et des produits de la pêche (carpe, perche, broché, anguille, sandres, grenouille, écrevisses).

Les massifs forestiers sont particulièrement giboyeux (cerf chevreuil, sanglier, lièvre, faisant).

Les versants de hautes et des moyennes Vosges représentent des lieux d'herbages et de pâturages estivaux (élevage de bovins inscrit dans une filière laitière et fromagère très active, élaboration du munster).

L'Alsace se distingue également par la production de petits fruits et distille plus d'une trentaine d'alcools blancs (cerise, quetsche, mirabelle, framboise, myrtille, sureau, sorbier, poire William).

L'Alsace brasse plus de la moitié de la production de bière blonde nationale (Kronenbourg, Heineken, Fischer, Abelshoffen).

#### Les principaux produits

##### Produits de l'élevage

- volaille fermière d'Alsace (IGP), poulet, dinde noire.
- Chapon, canard, oies d'Alsace.
- Lièvre, sanglier, cerf, chevreuil.
- porcs.
- Escargots

##### Produits de l'agriculture

- choux à choucroute, navets à confire, choux rouges.
- Asperge, carottes de Colmar à chair rouge.
- Pomme de terre, oignons de Mulhouse, raifort, cornichons.
- Orge, houblon, betterave à sucre, radis blanc et noir.
- Quetsche, mirabelle, cerise, poire, pomme, coings, framboise, baies rouges, noisette.

##### Produits de la pêche

- anguille, carpe, brochet, truite, sandres, grenouille, écrevisses.

##### Produits laitiers

- bargkas de Val saint Grégoire (type emmental).
- Munster géromé (AOC).
- Crème fraîche fluide d'Alsace (IGP).
- bibeleskas (fromage blanc additionné de crème).

##### Produits élaborés

- patés d'Alsace, boudin d'Alsace, saucisses à cuire, miel de sapin, bretzels, pain d'épices.

### La carte



### Les spécialités régionales

- Soupe à la bière, potage au jet de houblon.
- Escargots Alsaciennes, salade strasbourgeoise.
- Foie gras, cou d'oie farci, pâté de foie gras encroûte.
- Carpe frite et à la juive, truite au riesling.
- Tourte de la vallée de munster.
- Civet de lièvres Alsaciennes, spatzles au beurre noisette.
- Coq au riesling, oie braisée à la strasbourgeoise.
- Chou rouge aux pommes et aux marrons.
- Tarte aux quetsches, aux myrtilles, au fromage blanc, kouglof, gâteau streussel, strudel aux pommes.

## Les recettes

### Vinaigre d'Alsace :

il s'agit d'un vinaigre doux (moins de 4° acétique) élaboré à partir d'alcool de betterave diluée, de miel et d'une infusion de plantes. Sa coloration est obtenue en ajoutant du caramel.

### Houblon :

le houblon fait partie de la famille des cannabacées, les fleurs femelles fournissent des cônes qui, finement broyés et agglomérés en granulés, servent aromatiser et apporter de l'amertume aux bières. Les tendres pousses de houblon (jets), cuite à l'anglaise sont également utilisés en cuisine.

### Les pâtes d'Alsace :

la particularité de ces pâtes réside dans leur richesse en œufs et leur présentation en nids.

### Flammekueche :

pâte à pain abaissée finement et nappée d'un mélange de fromage blanc, de crème, de sel et de poivre et de muscade. Puis recouvertes d'oignons émincer finement, de lardons et arroser d'un filet d'huile de colza. La tarte cuite au four à pain à côté des flammes et de la braise incandescente. Elle doit être mangée brûlante avec les doigts pliés ou rouler.

### Baeckeofe :

plat complet composé d'échine et de pied de porc, de paleron de bœuf et d'épaule d'agneau mis à macérer la veille de la cuisson dans un vin blanc avec une garniture aromatique. La terrine est luttée et placée au four durant plusieurs heures.

### Choucroute :

chaude Alsace dérivée du chou quintal effeuillé, émincer et passer dans une cuve avec du sel. Le chou subit une fermentation lactique anaérobie durant trois à cinq semaines. Après décuvage, la choucroute est rincée puis marquée en cuisson.

La choucroute alsacienne se distingue par ses multiples garnitures d'accompagnement : graisse d'oie, saindoux, bière, vin blanc, aneth, carré, lard salé et fumer, jambonneau, knack, deux ou trois variétés de saucisses, quenelles de foie, boudin, oie rôtie, canard, faisans...

### Bretzel :

le bretzel est un biscuit en forme de huit ou de ne non serré recouvert de gros sel et éventuellement documents. La taille est très variable : petit et sec à l'apéritif, une quinzaine de centimètres achetés frais en boulangerie, 30 cm lors des fêtes de Noël. Il peut prendre la forme d'un long bâton : c'est la salzstangala ou d'un petit pain allongé à garnir sous le nom de Moricette.

### Kassler :

longe de porc désossé, salé en saumure, aromatiser et fumer (garniture de la choucroute).

### Presskopf :

fromage de tête de porc, de jambonneau, de langue, de couenne et de gelée, additionnée d'une décoction aromatique.

**gâteau au streussel :** tarte foncée de pâte levée (proche de la brioche) et recouverte de streussel, gros grumeaux irréguliers à base de beurre fondu, de farine, le sucre, d'amandes et de cannelle en poudre.

## Les bonnes tables de la région

Auberge de l'III à Lillhaeusern

Chef : Marc Haerberlin

Au Crocodile à Strasbourg

Chef : Romain Brillat

Au Cygne à Gundershoffen

Chef : Fabien Mengus de

l'Arnsbourg

La fourchette des ducs à Obernai

Chef : Nicolas Stamm.

Chambard à Kaysersberg

Chef : Olivier Nasti

## Menu Régional

Salade de choucroute nouvelle et de chou rouge au saumon fumé, crème mousses au raifort.

Matelote de L'III au riesling  
Nouilles fraîches à l'alsacienne

Munster géromé

Streussel aux griottes,  
Glace fondante au pain d'épices

## 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

D'une superficie de 23 547 km<sup>2</sup>, la Lorraine compte environ 2 310 000 habitants.

Est composée de quatre départements :

- **la Meurthe-et-Moselle (54), préfecture Nancy.**
- **La Meuse (55), préfecture Bar-le-Duc.**
- **La Moselle (57), préfecture Metz.**
- **Les Vosges (88), préfecture Épinal.**

#### Les principaux produits

##### Produits de l'élevage

Bovins de race vosgienne, porc, agneau, volaille de sauteret.

Gibier (chevreuil, cerf, biche, sanglier)

Escargots.

##### Produits de l'agriculture

pommes de terre, asperge de Metz, endives de Marly les Metz, carottes et oignons de Toul, salsifis de Lunéville, champignons (cèpes, girolles, coulemelles)..., Truffes de Meuse, abricots de Nancy, fraise de Woippy, groseilles rouges et blanches, myrtille, pommes et quetsches de Lorraine, mirabelle de Lorraine (AOC).

##### Produits de la pêche

Brochets, carpes, perches, ombre, Brême de la Meuse.

Traites des Vosges, saumons de fontaines, anguilles. Écrevisses à pattes rouge. Grenouilles.

##### Produits élaborés

Charcuteries (andouille du Val d'Ajol, fuseaux lorrains, andouillette de Lorraine, jambon fumé cuit, boudin de Nancy, fromages de tête, foie d'horloge, saucisses à tartiner, à frire, de foie de veau, de jambon de sang), knack.

Pâté lorrain, quenelles de foie, de moelle.

Foie gras de Phalsbourg, macarons de Nancy, de Boulay.

Madeleine de Commercy, de Liverdun, bergamotes de Nancy, dragées de Verdun, bourgeons de sapin des Vosges.

Nonnettes de Remiremont, pain d'anis de Gérardmer, miel de sapin des Vosges (AOC).

Confiture de groseilles de Bar-le-Duc, confiture de mirabelle. Sel gemme raffiné.

##### Produits laitiers

Carré de l'Est, munster géromé (AOC) brie de Meaux (AOC), cancoillotte, emmental grand cru, méging, lait, beurre, crème.

### La carte



### Les spécialités régionales

- Quiche lorraine, tourte et pâté lorrain, bouchée à la reine, pâté de truites des Vosges, pâté d'Oie de Rupt, tourte aux grenouilles.
- Carpes à la bière, matelote de Metz, truites à la crème.
- Coq au vin gris, oie en daube, lièvre à la crème et aux betteraves, potée lorraine, daube de bœuf à la bière.
- Carotte de tout le au lard, pommes de terre au Roncin, salade de pissenlit au lard.
- Baba au rhum, brioche tressée, tarte aux mirabelles, à la rhubarbe, aux quetsches, aux pommes, à la migaine.

## Les recettes

### Chique

Fromage blanc (munster géromé et frais tout juste égouttait) faisselle mélangée avec de l'échalote et de la ciboulette ciselée, de l'ail et de la crème. Servir frais avec du pain ou des pommes de terre cuite en robe des champs.

### Quiche lorraine quiche au lard ou galette au chons

à l'origine à base de pâte à pain garnie uniquement d'un appareil composé d'œufs et de crème (quiche à la crème de Pont-à-Mousson), la quiche actuelle est composée d'un fonds de pâte brisée garnie de lardons fumés blanchis et sautés de lamelles de fromage (emmental) et d'un appareil à crème prise salée. Sa consistance doit être très moelleuse.

### Tourte lorraine

tourte foncé en pâte feuilletée garnie de fines lèches d'échine de porc, de noix de veau mariné au vin blanc gris, additionnée d'oignons, d'échalotes, d'ail, de persil et enfin de cuisson d'un appareil composé d'œufs et de crème.

### Pâté lorrain

Abaisse rectangulaire de pâte brisée garnie d'une fine farce de viandes marinées intercalées de lèches également marinée de l'animal en traitement (porc, sanglier, lièvre). Le pâté et recouvert d'une abaisse de feuilletage puis cuit au four.

### Carpes à la bière

Carpes pochées au court mouillement à la bière blonde sur un lit d'oignons et d'échalotes émincées, sués au saindoux. La sauce est réalisée par réduction avec de la crème et éventuellement du beurre manié.

### Potée lorraine

Plat unique composé de palais de porc fumé, de lard maigre, de poitrine, de saucisses fumées et de tous les légumes de saison (carottes, navets, poireaux, chou, haricots verts, blanc, 16, petits pois, pommes de terre)...

### Confiture de groseilles de Bar-le-Duc

Cette confiture de groseilles tire sa particularité du fait que les groseilles sont épépinées à la main à l'aide d'une plume d'oie.

### Véritables madeleines de Commercy

Référence incontournable sur le marché des madeleines selon la richesse en beurre et en sucre on distingue les madeleines royales, les duchesses et les princesses.

### Macaron des sœurs ou de Nancy

Macaron réputé commercialisés des 1793 par deux religieuses chassées de leur couvent lors de la révolution.

## Les bonnes tables de la région

La bonne auberge à Stiring-Wendel (57)  
Chef : Lydia Egloff

Château d'Adomenil, à Lunéville (54)

Chef Cyrille Leclerc

Ducs de Lorraine à Épinal (88)

Chef : Stephane Ringer.

## Menu Régional

Andouille fumée du Val d'Ajol

Pâté de truites de Remiremont

Civet de marcassin au vin gris de Toul,  
Fricassée de champignons des bois

Munster géromé

Tarte aux mirabelles

## Produits ayant obtenu un signe officiel

- Mirabelles de Lorraine (AOC)
- Brie de Meaux (AOC)
- munster géromé et (AOC)
- carrés du plateau lorrain (IGP)
- miel de sapin des Vosges (au pays)
- côte de Toul (AOC)
- vin gris de Toul, Moselle, côtes de Meuse (AOVDQS)

#### 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 vaste région du nord-est de la France proche de la Belgique et du Luxembourg sept ans entre lui de France, la Côte-d'Or bourguignonne et la Lorraine.

La Champagne-Ardenne une superficie de 25 606 km<sup>2</sup> compte environ 1 350 000 habitants et comprend quatre départements :

Les Ardennes (08), préfecture Charleville-Mézières.

L'aube (10), préfecture Troyes

La Marne (51), préfecture Chalons en Champagne.

La Haute-Marne (52), préfecture Chaumont.

#### Principaux produits

##### Produits de l'élevage.

- Taurillons élevés sous abris
- Volaille du plateau de Langres (GP)
- Volaille de champagne (GP)
- Dinde rouge des Ardennes, oie, pintade.
- Agneau de champagne (LR)
- Porc des Ardennes.
- Petit gibier, venaison (sanglier, cerf, biche, chevreuil, daim).

##### Produits de l'agriculture.

- Cultures céréalières (blé, orge, luzerne, betterave à sucre).
- Asperge de champagne, Lentillons rosé de champagne, navets boulettes de Bussy, chou à choucroute.
- Truffes de champagne ou truffes de Bourgogne.
- Prune noberte, pommes de table et à cidre du pays d'Othe, groseilles, rhubarbe

##### Produits de la pêche

- Brochets, saumons, sandres, carpes, Brême, tanches. Écrevisses.

##### Produits élaborés.

- Boudin blanc de Rethel à l'oignon, andouille de Revin, de Troyes, jambon de Reims, jambon et noix de jambon sec des Ardennes, langue de moutons fumés de Troyes,
- pâtés champenois, pieds de cochon à la Sainte Menehould, terrine de gros gibier.
- Moutarde de vinaigre de Reims, miel de champagne et des Ardennes, pain d'épice, massépain, nonnettes, biscuits roses de Reims, croquignole.

Bouchons au marc de champagne, sucre roux, cheuchons.

### La carte



### Les spécialités régionales

- Potée champenoise, soupe au lait, ou à la bière.
- Salade de pissenlit ou lard, galettes au lard, Tourtelets de Rethel,
- Pâté Champenois, tourte de pigeons.
- Pieds de porc Sainte Menehould,
- Andouillettes de Troyes grillée
- matelote champenoise, brochets farcis, truites à la rouennaise, truites à la crème.
- Poulet farci à la champenoise.
- Coq au vin de Bouzy.
- Cou de moutons à l'aragonaise.
- Noisette de chevreuil à la crème.
- Gigues, cimier de chevreuil à l'ardennaise.
- Civet de lièvre, de sanglier.
- Champignons farcis.
- Pommes de terre, endives à l'ardennaise.
- Beignets de fromage blanc, tantimolles (crêpes)
- galettes au sucre, tarte au quemeu sucrée.
- Croûte dorée (pain perdu)
- gâteau mollet.

## Les recettes

### Soupe au lait

Lait légèrement sucré assaisonné, additionné de vermicelle très fin.

### Soupe à la Bière

Bière sucrée à la crème et aux jaunes d'œufs versée sur des tranches de pain de campagne grillées.

### Potée champenoise des vendangeurs

Potée traditionnelle comportant au minimum 5 morceaux différents de porc (palette, jarret, travers demi-sel, saucisse fumée, poitrine fraîche) et 5 légumes, un chou, des carottes, des navets, des poireaux, des pommes de terre et des haricots blancs. Eventuellement une poule.

### Salade tiède de pissenlit ou lard et aux pommes de terre

Salade composée de pommes de terre cuites en robe des champs, épluchées et détaillées en tranches, de jeunes pousses de pissenlit de printemps et de lardons.

Les lardons blanchis sont sautés au dernier moment à la poêle et versés avec la graisse de fonte sur les pissenlits. La poêle est déglacée au vinaigre de vin additionné de moutarde et la salade est servie tiède immédiatement il est fréquent d'y ajouter des croûtons et des œufs pochés ou mollets.

### Tourtelets de Reithel

Petites tourtes individuelles en pâte levée garnie de farce à boudin blanc.

### Pâté de Reims

Abaisse rectangulaire de pâte à pâté ou brisé garnie d'une farce composée de chair à saucisse, de lanières d'échine de porc mariné, d'œufs, d'échalotes et de persil. Recouvrir d'une autre abaisse en pâte feuilletée et cuire au four.

### Tarte au quemeu

Tarte en pâte brisée salée ou sucrée dont la garniture le quemeu est composé de fromage frais (langres), d'œufs, de crème, d'assaisonnement ou de sucre.

### Galettes au lard

Sorte de quiche en pâte à pain garnie de poitrine de porc demi-sel blanchi et d'un appareil à base d'œufs entiers.

### Matelote marnaise ou champenoise

Matelote classiques à base de brochets, de carpes, de Brème, d'anguilles réalisées au vin blanc de la vallée de la Marne.

### Gâteau mollets

Sorte de brioche réalisée en pâte levée.

## Les bonnes tables de la région

Châteaux les crayères à Reims (51)  
Chef : Philippe Mille

Assiette champenoise à Reims (51)  
Chef : Arnaud Lallement.

D'Angleterre à Chalons en Champagne  
Chef : Jérôme Fech

## Menu Régional

Jambon sec des Ardennes  
Boudin blanc de Reithel grillé aux pommes du pays d'Othe  
Pied de porc grillé sainte menehould  
Civet de sanglier au Bouzy rouge et aux baies de genièvre, Fricassée de pommes de terre à l'ardennaise  
Beignets champenois au fromage blanc, coulis de fruits rouges  
Gâteau mollet

## Produits ayant obtenu un signe officiel

- Champignons AOC
- Coteaux champenois AOC
- Rosé des Riceys AOC
- Marc de champagne AOR
- Jambon et noix de jambon sec des Ardennes IGP
- Langres, Chaource, Epoisses, AOC