

Les régions françaises

Île-de-France

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

Situation Géographique

Avec une superficie de 12 012 km², l'Île-de-France est l'une des plus petites régions françaises, mais de loin la plus importante par sa population (environ 12 millions d'habitants en 2015, soit un peu moins de 18 % de la population française)

Préfecture : Paris

Départements :

- Paris (75)
- Seine-et-Marne (77)
- Yvelines (78)
- Essonne (91)
- Hauts-de-Seine (92)
- Seine-Saint-Denis (93)
- Val-de-Marne (94)
- Val-d'Oise (95)

Principaux produits

Produits de l'élevage

- volailles fermières du Gâtinais, d'Île-de-France (LR), volailles de Houdan (IGP), lapins du gâtinais (LR)
- agneaux de bergerie d'Île-de-France.
- Bœuf d'Île-de-France.
- Pigeons, perdreaux, volailles, lièvres, sangliers, chevreuils.

Produits de l'agriculture

- produits maraîchers souvent issus de l'agriculture biologique : asperges, carottes, cresson, champignons de Paris, haricots chevriers et flageolets, laitue, petits pois, navets, artichauts
- cerises, pêches, fraises de Paris, poires de Groslay, raisins de Thomery, pommes faro.

Produits de la pêche

- carpes, perches, sandres, Goujon, gardons, truites

Produits élaborés

- jambon blanc de Paris, hure à la parisienne,
- saucisson à l'ail, pâté en croûte de volaille de Houdan
- baguette parisienne et viennoiserie,
- moutarde de Meaux vinaigre de Lagny,
- miel du gâtinais, sucre d'orge de moret, confit de pétales de roses de provins.

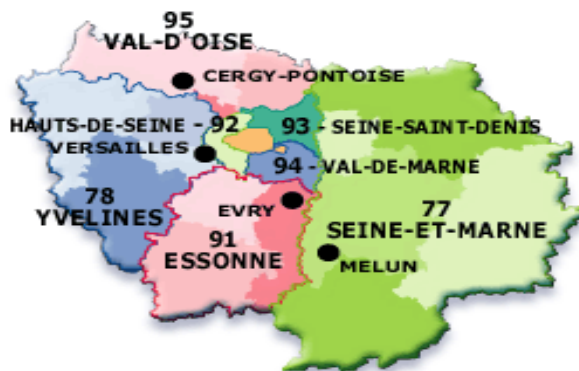
Produits laitiers

- brie de Meaux (AOC), de Melun (AOC), de Coulommiers, de Montereau, de Nangis.
- Coulommiers, délice de Saint-Cyr, boursault, Fontainebleau.

Boissons

- cidre de la Brie, vin blanc de Montmartre, de Suresnes. Grand Marnier, novau de Poissy.

La carte



Les spécialités régionales

- Potage parisien, potage aux primeurs de Marie Antoine carême, potage Crécy, briarde, Argenteuil, Saint-Germain, Choisy.
- Gratinées des halles, petite marmite.
- Gnocchi à la parisienne, petit pâté parisien.
- Petite friture de la Marne ou des guinguettes
- œufs à la tripe
- cornet de jambon à la parisienne, jambon beurre Paris beurre
- filet de sole Saint-Germain, sole Dugléré
- filets de poisson, langouste à la parisienne.
- Tête de veau sauce gribiche, sauce ravigote
- navarin aux primeurs, haricots de moutons
- entrecôte Bercy, marchand de vin, vert pré, Vilette.
- Chateaubriand sauce béarnaise du chef Colinet, « le grand Béarnais »
- tournedos Rossini du café anglais
- bœuf braisé porte Maillot
- rognon Bercy, ris de veau Clamart
- Paris Brest, Saint-Honoré, moka, opéra, savarin chantilly, chouquettes.
- Tarte de la rue Bourdaloue
- flan parisien
- baguette parisienne, viennoiseries, brioche de Nanterre.

Les recettes

La plupart des spécialités parisiennes correspondent à des appellations classiques.

Potage parisien

Potage à base de poireaux et de pommes de terre.

Gratinées des halles

Soupe à l'oignon gratiné

Garniture « à la parisienne »

Pour jambon blanc, filet de poisson poché, langoustes, dressés sur un socle de macédoine de légumes mayonnaise. Comme garniture de viande : garnir de laitue braisée et de pommes parisiennes.

Garniture Clamart

Tartelette fond d'artichauts garnis de petits pois à la française, petites pommes Chateau.

Garniture Montreuil

Fonds d'artichauts garnis de petits pois et de petites boules de carotte levée à la cuiller.
Garniture Montmorency (pour canetons poêlés)
Sauce aigre-douce au cherry ; garnir de cerises dénoyautées.

Bœuf à la ficelle

Petites pièces de filet de bœuf poché à la commande dans du consommé blanc simple ou dans du bouillon de marmite : garnir de légumes classiques à pot-au-feu tourné en olive.

Gibelotte de lapin

Lapin traité en ragoût.

Bœuf mironton.

Reste de pot-au-feu détaillé en tranches fines mijotées avec des oignons émincés sués au beurre, singer et mouiller avec un peu de vinaigre, du vin blanc réduit et du bouillon de pot-au-feu.

Poulet à la briarde

Fricassée de volaille mouillée au cidre et au fond blanc de volaille : lier la sauce en fin de cuisson à la crème et à la moutarde de Meaux : garnir de carotte en rondelles étuvées.

Puis d'amour (à l'ancienne)

Bouchée feuilletée garnie de confiture ou de gelée de fruits, voire parfois de crème pâtissière.

Claquesin

Liqueur utilisée comme apéritif, digestif ou grog à base d'un distillat de plantes, de résine d'alcool et de caramel.

Les bonnes tables de la région

Le Grand Véfour, à Paris (75)
Chef Guy Martin

La Tour d'Argent à Paris (75)
Chef Yannick Franques MOF 2004

Le Bristol à Paris (75)
Chef Éric Frechon

L'Espadon-hôtel Ritz à Paris (75)
Chef Eugénie Béziat

Le Meurice à Paris (75)
Chef Amaury Bouhours

Le Jules Verne (75) restaurant de la Tour Eiffel
Chef Frédéric Anton

Menu Régional

Crème Crécy briarde
Asperges d'Argenteuil sauce mousseline
Entrecôte Bercy pommes Pont-Neuf
Brie de Meaux,
Véritable St-Honoré à la crème chiboust

Les sites internet

<https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%8Ele-de-France>

<https://www.iledefrance.fr>

<https://www.parisinfo.com>