

Dans ce cours :

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

Les ressources régionales

Les principaux produits

Produits de l'élevage

- agneau de Pauillac (IGP), agneau fermier du Périgord, de lait des Pyrénées, de lait Axuria et Baskari (LR).
- porc basque, fermier du sud-ouest.
- Bœuf de Chalosse (IGP), bœuf gras de Bazas.
- Canard à foie gras du sud-ouest (IGP), canard fermier des Landes (LR).
- Volaille des Landes, de Gascogne, du Béarn (IGP), poulet jaune des Landes (LR).
- Oie grise, carrière, palombes, bécasse, ortolans.

Produits de l'agriculture

- asperge des sables des Landes, poivrons, piment long doux d'Espelette (AOC).
- tomates de Marmande, melon du Lot-et-Garonne.
- Truffes du Périgord (*tuber-mélanosporum*)
- cèpes de Bordeaux, poireaux sauvages.
- Pêche, fraise (IGP), noix (AOC), châtaignes du Périgord
- prunes d'ente, cerises noire d'Ixassou
- chasselas de Prayssas.

Produits de la pêche

- alose, anguille, lamproie, pibales, saumon de l'Adour, des gaves, truite d'élevage, brochet, esturgeon, thon, sardines, merlu, anchois, chipirons.
- Écrevisses, huîtres et moules d'Arcachon.

Produits élaborés

- caviar d'Aquitaine.
- Jambon de Bayonne (IGP) cru des Landes, de Tonneins.
- Foie gras, cou d'oie farci, gésiers et confits, magret fumé, huile de noix, vinaigre de vin de Bordeaux.
- Pruneau d'Agen.
- Chocolat de Bayonne, macarons de Saint-Émilion.
- Cannelés girondins, gâteau basque, pastis landais, Madeleine de Dax.

Produits laitiers

- Ossau-Iraty brebis Pyrénées (AOC).
- cabécou du Périgord, caillé de brebis des Pyrénées.
- Fromage fumé de Bardos.

La carte



Les spécialités régionales

La région Aquitaine a donné naissance à de très nombreuses spécialités devenues de très grands classiques et dont la réputation dépasse largement nos frontières.

- Saumon grillé, entrecôte grillée sauce béarnaise.
- Poulet, thon, piperade basquaise.
- Entrecôte, lamproie, cèpes à la bordelaise.
- Foie gras droit et de canard truffé, cous farcis, terrine. Conflit doit, canard, pomme Sarladaise
- filet de bœuf sauts périlleux.
- Truffes en papillote saucent périgourdine, sous la cendre.
- Salmis de palombes.
- Gâteau basque, cannelés girondins, gâteau à la broche.
- Sauce béarnaise, bordelaise, Périgueux, périgourdine.

Les recettes

Tourin à l'ail, à la tomate

Potage à base d'oignons, d'ail (de tomates selon l'appellation) sué à la graisse d'oie, légèrement sucré et singer, mouillé au bouillon de volaille. Mixer. Peut comporter une liaison aux œufs ou pâtes.

Garbure béarnaise

Soupe très épaisse à base de légumes de saison (choux, haricots tarbais, fèves, petits pois, pommes de terre, carottes, poireaux, navets, oignons, ail), du jambon de Bayonne ou l'os de jambon, du confit d'oie avec de la graisse qui l'entoure.

Lamproie à la bordelaise

Ce poisson à peau nue, (sans écailles) lisse et visqueux se colle aux autres poissons grâce à sa ventouse buccale. Il est pêché du 1er décembre aux 15 mai en eau douce lors de sa migration. L'animal vivant est saigné, blanchi puis dépouillé, vidé et tronçonné. La cuisson est composée d'oignons, de tronçons de poissons, d'ail et de jambon de Bayonne sué à la graisse de confit et de vins rouges de Bordeaux. La liaison finale s'effectue avec le sang recueilli lors de la saignée. Servi avec des croûtons frits et aillés.

Pomme Sarladaises

Pommes de terre sautées à la graisse d'oie, finies avec ail et persil haché.

Cannelé girondin

Petits gâteaux croustillants et caramélisés moelleux à l'intérieur, moulé traditionnellement dans de petits moules cylindriques et cannelé en cuivre étamé, aujourd'hui en silicone.

Gâteaux à la broche

Gâteaux en forme de cône pointu formé de couches successives de pâtes et cuit à une broche accrochée aux chenets devant le feu de bois. Il présente des pointes caractéristiques brunies par la flamme.

Gâteaux basques

Gros gâteau rond et plat, cannelé des quadrillées à la fourchette, réalisé en pâte légèrement sablée et au goût d'amande. Il est garni soit de crème pâtissière, soit de confiture de cerises noires ou de pâte de pruneaux.

Tourtière ou pastis gascon

Pâtisserie croustillante et fondante à cœur, réalisée à partir d'une pâte étirée finement, de beurre fondu, d'Armagnac, de lamelles de pommes ou de pruneaux.

L'aspect irrégulier de pétales froissés est obtenu par l'enchevêtrement et la superposition des couches très fines de pâtes.

Les bonnes tables de la région

Le centenaire aux Eyzies de tayac 24
Chef M. Mathieu Métifet

Château Cordeillan Bages à Pauillac 33
Chef: Julien Lefebvre

Hôtel restaurant Darroze à Langon 33
Chef Claude Darroze

Les prés d'Eugénie, à Eugénie-les bains, 40
Chef Michel Guérard

Les Loges de L'aubergade à Puymirol 47
Chef Michel trama

Les Pyrénées à Saint-Jean-Pied-de-Port 64
Chef Firmin Arrambide

Menu Régional

Foie gras truffé, sauce périgourdine,

Saumon grillé de l'Adour, sauce béarnaise

Salmis de palombes
Cèpes à la bordelaise, pomme Sarladaises.

Ossau Iraty

Tourtière landaise aux pruneaux

Les sites internet

Poitou Charentes

Dans ce cours :

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

Les ressources régionales

La région Poitou-Charentes regroupe quatre départements :

- les Deux-Sèvres (79), préfecture Niort.
- La Vienne (86), préfecture Poitiers.
- La Charente (16), préfecture Angoulême.
- La Charente-Maritime (17), préfecture la Rochelle.

De taille moyenne 25 810 km carrée, la région a pour capitale Poitiers et compte une population d'environ 1 600 000 habitants.

Principaux produits.

Produits de l'élevage de la chasse.

Agneaux diamandin (LR), agneaux de pré-salé, agneaux du Poitou-Charentes (IGP), veaux et bœufs « fine fleur Parthenaise » (LR), veaux de Chalais, chevreaux de lait, lapin (Rex du Poitou), volailles du Val de Sèvres, chapons de Barbezieux, oies blanches du Poitou, escargots, gibier d'eau ou des marais.

Produits de l'agriculture.

Melon du haut Poitou (LR), gros oignons jaunes du Poitou, rouges de Niort, échalotes grises, échalotes cuisses de poulet, fèves et fèves des marais, asperges de l'île de Ré, haricots blancs plats, betteraves rouges crapaudine, Angélique de Niort, pommes de terre de primeur et de sable de l'île de Ré (AOC) choux et jeunes choux, blettes, poireaux du Poitou, haricots verts, petits pois de Chaniers, truffes de Civray, cerises, châtaignes, noix, pommes reinettes, clocharde.

Produits de la pêche et de la conchyliculture.

Huîtres de Marennes-Oléron, fines de claires (LR), spéciales et pousses de claires, moules de bouchots de l'Anse de l'aiguillon, palourdes, pétoncle, langoustines de la Côtinière, chevrettes, cassérons, Royan, céteaux, bars, maquereaux, mullets, turbots, esturgeons, carpes, aloses, civelles, écrevisses, grenouilles.

Produits élaborés.

- Charcuterie, jambon de pays au sel sec, grillons charentais, boudins aux épinards et à la semoule.
- Angélique confite de Niort. Sel marin, fleur de sel de l'île de Ré, safran Angoumois.
- Tourteaux fromagers, macarons du Poitou, de Lusignan et de Montmorillon, broyés du Poitou, nougatine de Poitiers, duchesse d'Angoulême, casse museau, Mélusine de Lusignan.
- Huile de noix, de tournesols, salicorne en saumure.

Produits laitiers.

- Beurre (AOC): Charentes Poitou, des Deux-Sèvres (Echiré), des Charentes (sur gères), crème des Charentes.
- Chabichou du Poitou (AOC) Mottais sur feuille, fromages de chèvre de Ruffec, tomettes du marais, tome du Poitou, Caillebotte, jonché du pays Rochefortais, caillade.

Boissons.

- Cognac (AOC) pineau des Charentes (AOC)
- vins du haut Poitou, du pays charentais.

La carte



Produits ayant obtenu un signe officiel de qualité :

- Agneau du Poitou-Charentes (IGP)
- Agneau diamandin (LR)
- veau et bœuf fine fleur Parthenaise (LR)
- melon du au Poitou
- pommes de terre primeur de l'île de Ré (AOC)
- cognac (AOC)
- pineau des Charentes (AOC)
- beurre (AOC) : Charente Poitou, des Deux-Sèvres, des Charentes.
- Chabichou du Poitou (AOC)

Les recettes

Chaudrée saintongeaise

à mi-chemin entre la cotriade de bretonne et le ttoro basque, cette soupe de poissons est composée de lanières de sèches étuvées au beurre, d'oignons émincés, d'ail, de céteaux, de mulets, de plies, de merlans, parfois de barbue et est mouillée au vin blanc et au fumet. Monter la cuisson au beurre et servir avec des croûtons aillés.

Cagouilles à la saintongeaise.

Escargots cuits au court-bouillon puis mijoté dans une sauce au vin rouge corsé comportant de la chair à saucisse, les échalotes, de l'ail et du persil.

Poularde à la poitevine.

Poularde revenue avec coloration au beurre puis poché avec des carottes, d'oignons, des poireaux, des côtes de blettes et un chou. Servir avec un velouté léger de volaille liée à la crème et aux jaunes d'œufs.

Daube de Beu saintongeaise

Morceaux de bœuf à braiser (macreuse, surlonge) rissolés avec des échalotes, des carottes, des lardons et des morceaux de pieds de veau blanchi et cuit dans une sauce à base de vin rouge corsé et de cognac flambé.

Pirot.

Spécialité poitevine à base de morceaux de chevreau sautés avec de l'oseille et des pousses vertes d'ail frais.

Gigorit de porc Tantouillet.

Ragoût d'abats de porc cuit dans du vin rouge. Peut comporter selon la recette, des morceaux de couennes, de la volaille et une liaison au sang.

Mojettes piattes sauce de pire

Mojettes piattes cuites liées avec un petit ragoût d'abats de porc au vin rouge. Le pire désigne en charentais, le foie noir et le foie blanc du porc (le mou). La sauce est réalisée à partir d'oignons et d'échalotes revenues au saindoux, de vin rouge, de quatre épices et de cognac flambé.

Farci poitevin

Chou blanchi puis farci d'un appareil à base de feuilles de chou, de blettes, d'oseille, de poireaux, d'ail, de persil, de lard en dés et d'œufs. Le farci est enveloppé dans une mousseline, ficelé puis poché dans un fond blanc de volaille ou du bouillon. Le farci peut se consommer chaud avec la soupe ou le pot-au-feu dans lequel il cuit ou froid en tranches le lendemain.

Grimolles

Sorte d'aumônière réalisée dans des feuilles de chou blanchie garnie de quartiers de pommes mélangée à un appareil à flancs épais.

Les spécialités régionales

Daube de bœuf charentaise, jarret de veau de Chalais au pineau des Charentes, farci poitevin, train arrière de bicot rôti à l'ail vert, ragoûts de chevreaux aux mojettes, gigorit de porc, tripes au vin blanc Angoumoise, mojettes piattes sauce de pire, poularde pochée à la poitevine, fricassée de jaud au cognac, pigeonneau aux herbillettes, fèves à la sarriette, purée de fèves, mojettes fraîche à la crème, far pain de jotte à la sauce blanche (côte de blettes), piochons en fricassée (jeune tête de choux verts de printemps), embeurrée de chou.

Gâteaux du Poitou à l'angélique, galettes charentaises, cruchade de Saintonge à la confiture, Grimolle, merveilles, bottereaux tourtisseaux, cornuelles à l'anis, brioche tressée, tarte chaude aux prunes de Royan, flan aux fruits, flan maraîchères.
Broyé poitevin et autres biscuits croquants, casse-museaux.

Menu Régional

Melon charentais au pineau rosé

Mouclade rochelaises au curry et au safran

Chaudrée saintongeaise
Mojettes piattes et pommes de terre primeur de l'île de Ré au beurre d'Echiré

Caillebotte fraîche au pouce d'ail vert
Plisson du Poitou caramélisé petites galettes de Niort à la liqueur Angélique

Les bonnes tables

Restaurant Coutanceau à la Rochelle. (17)
Chef : Christopher Coutanceau ***

La Ribaudière à Bourg Charente (17) Chef :
Thierry Verrat *

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 du centre de la France correspond à la partie occidentale du Massif central et englobe trois départements :

La Corrèze (19), préfecture Tulle.

La Creuse (23), préfecture Guéret

La Haute-Vienne (87), préfecture Limoges.

Le Limousin a une superficie de 16 942 km² pour environ 712 000 habitants.

Les principaux produits

Produits de l'élevage de la chasse.

Bovins à viande de race limousine, Limousin junior et bœuf du Limousin.

Vos fermiers du Limousin, veau de lait sous la mère (quatre mois), veau de Saint-Étienne.

Porc fermier du Limousin, porcs cul noir de saint Yrieix la perche.

Agneau fermier du Limousin.

Lièvre, sanglier, chevreuil, faisans, perdrix.

Produits de l'agriculture

Pommes de terre du Limousin, chou, poireaux, rave limousine.

Châtaignes, noix du Périgord.

Truffes, cèpes, girolles, chanterelle, coulemelle.

Pommes du Limousin, prune reine-claude, cerise.

Myrtille, cassis, groseilles, mur, framboise.

Produits de la pêche

Ombles, tanches, carpes, Goujon.

Truites fario, saumons, brochets, écrevisses.

Produits élaborés

Moutarde violette de Brive, pruneaux de Saint-Léonard de Noblat, charcuterie, salaisons du Limousin. Foie gras d'oie, huile de noix, miel de bruyère, farine de sarrasin, massapain de Saint-Léonard de Noblat, Madeleine de saint Yrieix la perche.

Produits laitiers

Corrézon au torchon : fromage de vache à pâte molle et à croûte fleurie.

Gouzon : fromage fermier au lait cru de vache.

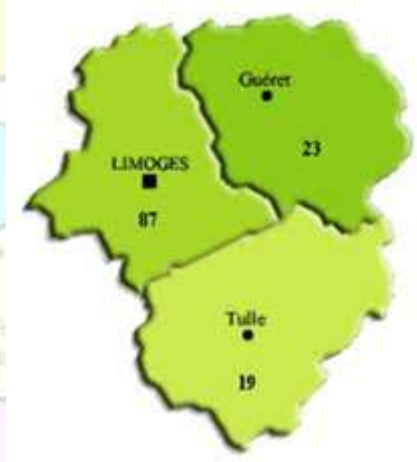
Boissons

Apéritif aux noix (vins de noix), liqueur de noix.

Cidre du Limousin.

Vin de bancales.

Les cartes



Les spécialités régionales

Bréjaude, soupe de châtaignes, tourain à l'oseille.

Truites fario au bleu, au cidre, au lard et aux noix.

Pâté de pommes de terre, tourte limousine.

Potée limousine au petit salé.

Fricassée de cul noir aux châtaignes.

Boudin noir aux châtaignes.

Rôti de veau fermier aux noix, aux cèpes

Canard aux cerises noires.

Lait lièvre en chabessal

Sanguette, tourtière de poulet au salsifis.

Chou farci aux châtaignes.

Truffes corréziennes sous la cendre.

Clafoutis aux cerises noires.

Flognarde aux reinettes de Brive.

Tarte à la caillade (fromage blanc).

Gâteau aux noisettes d'Aubusson, aux châtaignes.

Les recettes

Soupe de châtaignes

Purée de châtaignes mondées, crémée et détendue avec du fond blanc de volaille.

S'accompagne de fines tranches de pain séchées ou grillées, de lardons ou de lamelles de cèpes sautées.

Bréjaude

Soupe corrézienne rustique à base de lard, de carottes, de rave limousine, de poireaux, de chou vert, de pommes de terre et de tranches de pain rassis. Cette soupe tire son nom du lard que l'on effiloche à la fourchette avec du gros sel en fin de cuisson. Elle se sert traditionnellement bien trempée avec des légumes, le lard sur le dessus et quelques tours de moulin à poivre. Le Bréjaude serait dit on la soupe qui aurait inspiré la tradition du chabrot.

Tourte limousine

Tourte foncée en pâte feuilletée et garnie généralement une farce à base d'épaule de veau, d'échine de porc, d'oignons de Brive, de fines herbes et d'œufs. En fin de cuisson la tourte est garnie par la cheminée d'une sorte de panade composée d'échalotes ciselées réduites au vin blanc et au fond blanc et de mie de pain de seigle un peu rassise.

Pâté de pommes de terre

Tourte foncée en pâte feuilletée garnie par couches successives de pommes de terre émincées rondelles et d'un hachis de lard gras, d'échalotes, d'ail, de persil de ciboulette ou d'oseille. En fin de cuisson, verser par la cheminée de la crème épaisse réduite.

Potée limousine au petit salé

La plupart des régions de France ont leur potée à base de petit salé, de carottes, de navets, de poireaux, de chou et de pommes de terre. L'originalité de celle-ci réside dans le choix du petit salé (jarret, poitrine, palettes et éventuellement un jambonneau). Dans la creuse, il est d'usage d'y ajouter une andouille de pays piqué au préalable. Servir d'abord la soupe trempée du pain bis puis accompagner les viandes et les légumes de condiments.

Lièvre en Chabessal

Cette recette de lièvre désossé garni d'une farce à base d'échine de porc, d'épaule de veau et de jambon de pays, passe pour avoir inspiré le fameux lièvre à la royale de la cuisine classique. Comme la plupart des plats mijotés du Limousin, le lièvre cuisait traditionnellement dans une tourtière, ustensile rond en cuivre ou en fonte au couvercle creux destiné à recevoir les braises ceci explique sa présentation arrondie en forme de turban.

Flognarde de Brive

Sorte de flanc aux fruits d'automne qui peut être parfumé à la fleur d'oranger.

Les bonnes tables de la région

L'Amphitryon à Limoges 87
Chef : Olivier Polla

La Chapelle Saint-Martin, à Saint-Martin du Fault 87
Chef : Gilles Dudognon *

Le Moulin de la Gorce, à La Roche l'Abeille 87
Chef : Pierre Bertranet.

Menu Régional

Truite de rivière au lard et aux noix
Quasi de veau sous la mère,
Poêlée aux cèpes et aux châtaignes
Milhassou à la corrézienne
Corrézon au torchon
Flognarde aux pommes et aux pruneaux de Saint-Léonard de noble.

Produits ayant obtenu un signe officiel

- Bœuf blason prestige du Limousin (LR)
- Veau fermiers du Limousin (IGP)
- Veau sous la mère (LR)
- Porc fermier du Limousin (IGP)
- Agneau fermier du Limousin (IGP)
- Noix du Périgord (AOC)
- Charcuterie, salaisons du Limousin (LR)