



Les produits typiques et les autres spécialités gastronomiques du Sud-Est de la France



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le petit épeautre (engrain).

LES LÉGUMES: la truffe, la pomme de terre de Pertuis.

LES FRUITS: le melon, la figue, la fraise, le muscat du Ventoux, l'olive, l'amande.

LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: la daurade, le rouget, la rascasse, l'anchois, le loup, la sardine, le tourteau, l'oursin.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: l'agneau de Sisteron.

LES FROMAGES: banon, faisselle, tomme d'Arles, bleu du Queyras, Bosson.

LES BOISSONS: côtes du Rhône, pastis, anisette.

AUTRES: le miel de lavande, l'huile d'olive, les herbes de Provence (thym, romarin, sarriette, ciboulette, laurier, le nougat, les macarons, les fruits confits).

Les spécialités gastronomiques

L'ANCHOÏADE: une sauce préparée avec des anchois, de l'huile d'olive, du vinaigre et de l'ail. On la sert en apéritif ou en entrée sur des tranches de pain grillées ou encore avec des crudités.

LA TAPENADE: une sauce à base d'olives vertes ou noires, d'huile, d'anchois, d'ail et parfois de pignons. On la sert comme l'anchoïade.

LA BRANDADE: une sorte de crème obtenue en mélangeant de l'ail, des pommes de terre et de la morue broyées. La morue est cuite au préalable dans du lait parfumé avec du thym et du laurier. On peut la manger froide, arrosée de citron et accompagnée d'olives noires ou chaude en gratin.

LA DAUBE: plat de viande de bœuf marinée dans du vin rouge. Elle est cuite ensuite avec des tomates, des carottes, des oignons et un bouquet garni.

LA RATATOUILLE: mélange de légumes d'été cuits ensemble ou séparément, selon la recette, avec de l'huile d'olive et de l'ail. Les légumes utilisés sont les courgettes, les aubergines, les tomates et les oignons. Il n'y a pas d'aubergines dans la recette niçoise et les légumes sont cuits séparément.

LE GÂTEAU DES ROIS: une brioche en forme de couronne que l'on déguste le jour de l'Épiphanie. Elle est recouverte de fruits confits et de sucre. À l'intérieur sont cachés une fève sèche et un sujet en porcelaine représentant différents personnages. Après que les parts de gâteau ont été distribuées au hasard par le plus jeune des convives, celui d'entre eux qui trouvera la fève sera roi, celui qui trouvera le sujet sera reine.

LES NAVETTES: biscuits secs en forme de barque et parfumés à la fleur d'oranger. Elles sont préparées pour les fêtes de la Chandeleur.

Les vignobles de Provence

Les vignobles de Provence s'étendent essentiellement le long de la Côte d'Azur, approximativement d'Arles à Nice. Ils ont été implantés entre le VII^e et le VI^e siècle a.v. J.-C. par les Phocéens puis entretenus par les Romains et les moines. Le climat de la Provence est idéal pour la culture de la vigne car les étés y sont chauds et secs tandis que





les autres saisons demeurent douces. Les températures descendent rarement en-dessous de 0 °C. Les sols, pour la plupart calcaires, sont pierreux et secs.

Les cépages caractéristiques noirs sont le grenache noir, le carignan, le cabernet-sauvignon, le cinsault, le syrah, le mourvèdre et le tibouren.

Les blancs sont la roussanne, l'ugni blanc, le grenache blanc, la clairette, le rolle, le bourboulenc et le sémillon.

LES VINS ROUGES: ils sont dans l'ensemble puissants et charpentés, grâce à l'ensoleillement important qui caractérise le climat. Ils se marient par conséquent bien avec les préparations à base de viandes locales comme l'agneau de Sisteron et le lapin.

Température de service: entre 15 et 17 °C.

LES VINS BLANCS: francs et équilibrés, ils dégagent des arômes floraux qui accompagnent à la perfection les plats à base de poisson comme la bouillabaisse.

Température de service: entre 9 et 12 °C.

LES VINS ROSÉS: ils proviennent pour la plupart des Côtes de Provence et sont vifs, frais et savoureux. Ils se dégustent bien frais, surtout en été et sont servis aussi bien avec les plats à base de poisson que de viande.

Température de service: entre 7 et 10 °C.

Languedoc-Roussillon

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le riz de Camargue.

LES LÉGUMES: l'asperge des sables, l'oignon de Cèbe et de Toulouges, la courgette, l'aubergine, l'ail.

LES FRUITS: l'abricot du Roussillon, la cerise de Céret, l'amande, la figue, le melon, l'olive.

LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: la baudroie, la daurade, l'anchois de Collioure, le rouget, la lotte, l'encornet, la seiche, la favouille (petit crabe), l'anguille de Salses, l'huître de Bouzigues, la palourde, l'oursin.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le taureau de Camargue, l'agneau, la bougnette, le pâté au genièvre, la longanisse, le chorizo, le saucisson sec fumé de Vallabrègues.

LES FROMAGES: pèlardon, roquefort, bleu de Causses, fromages de chèvre.

LES BOISSONS: Noilly Prat, maury, banyuls, byrrh.

AUTRES: la fleur de sel de Camargue.

Les spécialités gastronomiques

LE PETIT PÂTE DE PÉZENAS: petit pâté sucré ou salé en forme de tarte ou de bobine et farci avec de la viande de mouton, du saindoux, du citron, de la cassonade, de la noix muscade et de la cannelle.

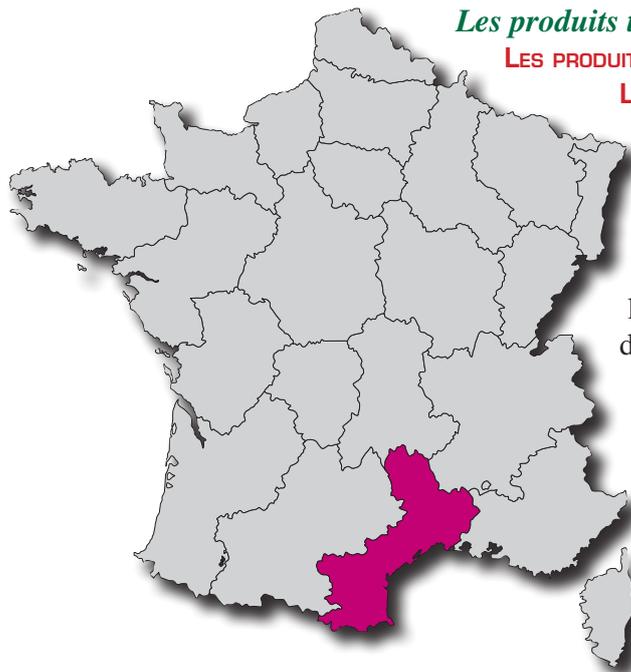
L'AIGO BOULIDO: soupe rustique à base de pain rassis, d'ail, d'huile et de sauge. C'était autrefois un mets dégusté la veille de Noël.

LA BOURRIDE À LA SÉTOISE: un ragoût de poissons blancs lié avec de l'aïoli. C'est une variante de la bouillabaisse qui est préparée avec des poissons de roche.

LA BROUFADE NÎMOISE: ragoût de bœuf longuement mijoté avec des anchois, de l'ail, des oignons et des câpres.

LA CROUSTADE LANGUEDOCIENNE: pâtisserie à base de pâte feuilletée farcie avec des amandes broyées, de la cassonade, un zeste de citron et de l'eau de fleur d'oranger.

LE BRAS DE GITAN: gâteau roulé fourré au choix avec de la crème pâtissière, de la crème chantilly, de la confiture d'abricots ou de fraises ou avec du chocolat.





Les vignobles du Languedoc-Roussillon

Plus grand vignoble de France, il s'étend de Nîmes à Perpignan, le long de la Méditerranée. Tout comme en Provence, c'est aux Grecs que cette région doit l'implantation des premiers cépages. Ils furent par la suite cultivés par les Romains et par les moines. À la fin du XIX^e siècle, alors que la plupart des vignobles français furent sérieusement endommagés par le phylloxéra, un insecte ravageur, le Languedoc-Roussillon fut peu touché. Cet avantage se transforma en disgrâce car l'enrichissement soudain entraîna la surproduction et la chute des cours. Les vins languedociens ont longtemps eu mauvaise réputation; depuis vingt ans les efforts des viticulteurs ont permis d'améliorer sensiblement la qualité des produits viticoles et d'aboutir à la production de vins réputés. Comme en Provence, les étés sont chauds et les hivers doux. Les températures descendent rarement au-dessous de 0 °C et les vents fréquents permettent de sécher les vignes et donc de les protéger des maladies.

Argileux, calcaires ou riches en schistes, les sols sont très variés ce qui permet de cultiver de nombreux cépages. Parmi les noirs on compte le grenache noir, le carignan, le côst, le merlot, le cinsault, le syrah, le mourvèdre et le lladoner pelut. Les blancs sont la roussanne, le muscat, le bourboulenc, la marsanne, le grenache blanc, le chenin, le picpoul, le rolle, la clairette, le chardonnay, le viognier et le mauzac.

LES VINS ROUGES: leur caractère puissant est dû à l'ensoleillement et au fait qu'ils sont vendangés à maturité. Le degré alcoolique peut atteindre 14,5°. S'ils sont consommés jeunes ils dégagent des arômes de fruits rouges ou poivrés qui se transforment en saveurs animales, de fruits confits ou de cuir avec le vieillissement. Ils se marient de manière idéale avec le gibier à poils en sauce, comme le sanglier ou encore le gibier à plumes. Température de service: entre 15 et 18 °C.

LES VINS BLANCS: Leurs parfums dépendent du cépage: les clairesettes ont des parfums de fruits exotiques qui s'accordent très bien avec les coquillages et le poisson grillé, les marsannes, roussanes et grenaches dégagent des arômes floraux qui accompagnent bien les poissons en sauce. Les vins issus du picpoul sont plus toniques et sont servis avec les huîtres de Bouzigues.

Température de service: entre 8 et 12 °C.

LES VINS MOUSSEUX: Il y a plusieurs vins mousseux dans cette région.

- La Blanquette méthode ancestrale: elle est obtenue après une fermentation en cuve, puis en bouteille.
- La Blanquette de Limoux: produite par méthode traditionnelle à partir du cépage de mauzac. Des arômes de pomme verte et de miel la caractérisent et comme le champagne elle peut accompagner tous les mets d'un repas.
- Le Crémant de Limoux: c'est un mélange de mauzac, de chardonnay et de chenin fermenté à travers la méthode traditionnelle. Il rappelle le pain grillé ou les agrumes et se sert essentiellement à l'apéritif.

Température de service: entre 6 et 8 °C.

LES VINS DOUX NATURELS: la région est également renommée pour ses vins doux naturels qui sont le Muscat, au goût de raisin, le Maury et le Banyuls qui dégagent des parfums de fruits confits. Le muscat est servi très frais en apéritif, pour accompagner des entremets ou le foie gras. Les deux autres accompagnent très bien le chocolat et le melon. Température de service: entre 6 et 7 °C.

Rhône-Alpes

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le petit épeautre, les pâtes de Savoie, les gaufres.

LES LÉGUMES: le cardon de Vaulx en Velin, le poireau bleu de Solaize, le poivron et la blette d'Ampuis, l'ail de la Drôme, le pois chiche, la chicorée, la batavia, la mâche.



LES FRUITS: la châtaigne, la myrtille, la pomme, la poire, la pêche, la framboise, la fraise, la cerise, l'abricot, l'olive de Nyons, la noix de Grenoble.

LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: le brochet, la carpe, l'écrevisse, la lotte, la truite des lacs alpins, la perche, l'omble, le sandre.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le bœuf charolais, le pintadeau de la Drôme, le chevreau, l'agneau de lait, le lièvre, la grive, l'andouillette lyonnaise, le cervelas truffé, le gratton lyonnais, la rosette de Lyon, la saucisse de Lyon, le jambon sec de Savoie, le saucisson de lièvre.

LES FROMAGES: mont d'or, fourme de Montbrison, rigotte de Condrieu (petit fromage de chèvre), brique du Forez, picodon de l'Ardèche et de la Drôme, abondance, beaufort, comté, emmental, gruyère, raclette, reblochon, saint Marcelin, tomme de Savoie.

LES BOISSONS: beaujolais, vins de la vallée du Rhône, les vins de Savoie, génépi des Alpes, chartreuse, Kario Kylon, Vermouth de Chambéry.

AUTRES: la crème de marrons, les marrons glacés, le nougat de Montélimar, l'huile de noix, les sucres-d'Orge.

Les spécialités gastronomiques

LA COUSINA: une soupe à base de châtaignes mixées. Au printemps on y rajoute des légumes de saison alors qu'on la déguste nature pendant la période hivernale.

LES RAVIOLES SAVOYARDES: ce sont de petits raviolis fondants farcis avec du comté, du fromage blanc et du persil puis parsemés de fromage au choix et gratinés au four. Il existe plusieurs variantes à base de légumes comme les épinards et les blettes ou à base de viande.

LA DINDE RÔTIE AUX MARRONS: elle représente l'un des mets traditionnels de Noël en France. La dinde est farcie avec de la chair à saucisse assaisonnée avec de l'échalote, des clous de girofle, de l'ail et de l'oignon et servie avec des marrons.

LE GRATIN DAUPHINOIS: un gratin à base de pommes de terre, de crème et d'ail. Les pommes de terre doivent être coupées en rondelles et cuites au four uniquement. En Savoie on y rajoute du gruyère ou de l'emmental pour obtenir le gratin savoyard.

LES BUGNES: beignets traditionnels de Carnaval. Il en existe deux variantes: l'une plus croustillante et l'autre plus moelleuse à base de pâte plus épaisse. Elles sont parfumées au citron ou à la fleur d'oranger et sont souvent parsemées de sucre glace.

LES RISSOLES SAVOYARDES: des chaussons de pâte feuilletée farcis avec des poires cuites au beurre et agrémentées de sucre et d'épices. On utilise traditionnellement une variété de poire de la région qui, étant très dure, ne peut être mangée que cuite.

Les vignobles de la Vallée du Rhône

Les vignobles s'étendent de Lyon à Avignon et l'on distingue traditionnellement ceux qui viennent de la zone méridionale et ceux issus de la zone septentrionale. Toujours implantés par les Grecs puis développés par les Romains, ils n'auraient survécu aux invasions barbares si les moines ne s'en étaient pas occupés.

La zone méridionale est caractérisée par un climat méditerranéen, c'est-à-dire par des étés chauds et secs et des hivers cléments. Le Mistral, un vent très fort qui souffle le long de la vallée du Rhône, préserve les vignes des maladies. La zone septentrionale est marquée par un climat continental modéré: des étés chauds et ensoleillés, des automnes frais et des hivers assez rudes. Les sols sont souvent caillouteux, granitiques ou argilo-calcaires. Les cépages noirs principaux sont le mourvèdre, le syrah et le grenache. Les blancs sont la marsanne, la roussanne, le grenache blanc, le bourboulenc, la clairette et le viognier.



LES VINS ROUGES: dans la zone méridionale, les plus réputés sont le Chateauneuf-du-Pape et le Gigondas qui sont charpentés et tanniques et ont des arômes de fruits rouges. Ils s'accordent bien avec le gibier et les viandes en sauce.

Dans la zone septentrionale on reconnaît les vins de cette zone à leurs parfums de mûre, de chocolat et de fruits rouges. Eux aussi sont puissants et tanniques et sont souvent vieillis jusqu'à dix ans en cave. Ce sont des vins de garde.

Température de service: entre 15 et 18 °C.

LES VINS BLANCS SECS: la zone méridionale produit peu de vins blancs qui accompagnent souvent le poisson grillé ou la soupe de poisson.

Le vin principal produit dans la zone septentrionale est le Condrieu, obtenu à partir du viognier. Il dégage des arômes d'abricot confit, de cardamome et de cannelle. Il est structuré, fin et long en bouche. Il se marie bien avec les poissons nobles tels que le saint-Pierre et le brochet.

Température de service: entre 9 et 11 °C.

LES VINS ROSÉS: les plus représentatifs sont le Tavel et le Lirac qui sont des vins floraux s'accordant parfaitement avec la charcuterie et la volaille.

Température de service: entre 6 et 8 °C.

LES VINS MOUSSEUX: les vins effervescents obtenus par méthode traditionnelle ou ancestrale sont la Clairette et le Crémant de Die et le Saint-Peray.

Température de service: entre 6 et 8 °C.

LES VINS DOUX NATURELS: la vallée du Rhône vante deux vins très réputés qui sont le Beaume-de-Venise et le Rasteau. Tous deux équilibrés, le premier, comme tous les vins issus du muscat, libère des parfums de raisin confit et le deuxième ressemble au Porto.

Les vignobles de Savoie

Ce vignoble n'est pas homogène mais constitué de nombreux îlots répartis dans la région. Il date d'avant la colonisation romaine et ce sont les habitants de ces terres qui auraient fait découvrir l'usage du tonneau aux Romains. Les sols sont principalement calcaires ou constitués de moraines glaciaires.

Les cépages blancs sont le chasselas, le malvoisie, l'altesse, la roussanne, le gringet, la molette, le chardonnay, la jacquère et l'aligoté. Les noirs, moins nombreux, sont le pinot noir, la mondeuse et le gamay.

LES VINS BLANCS: la Savoie produit une majorité de vins blancs qui sont fruités et légers. Certains ont le goût de noisette, d'autres de pierre à fusil. Ils accompagnent très bien les fritures à base de poissons d'eau douce ainsi que la fondue savoyarde. Les fines lies sont des vins perlants que l'on sert à l'apéritif.

Température de service: entre 8 et 10 °C.

LES VINS ROUGES: ils sont peu colorés, fruités et légers. L'attaque est généralement corsée mais une vaste gamme aromatique se déploie au cours de la dégustation. Ils s'accordent bien avec le petit gibier à plumes et à poils, la viande rouge et la charcuterie locale.

Température de service: entre 14 et 17 °C.

LES VINS EFFERVESCENTS: ils sont obtenus à travers la méthode traditionnelle et doivent être bus très jeunes. Ils peuvent accompagner tout un repas mais sont le plus souvent servis au dessert.

Température de service: entre 6 et 7 °C.

La Corse

Les produits typiques

LES LÉGUMES: la fève, le pois chiche.

LES FRUITS: la châtaigne, la figue de barbarie, les agrumes.

LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: le rouget, l'encornet, l'oursin.



LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le cabri, le veau, le sanglier, la grive, la perdrix, la coppa, les figatelli, le lonzo, la pancetta, le salamu, la salsiccia, le prisuttu.

LES FROMAGES: brocciu, cosciu, noliu, tomme.

LES BOISSONS: acquavite, vins-de-Corse, muscat-du-cap-corse.

AUTRES: le miel.

Les spécialités gastronomiques

LES BASTELLE: des chaussons salés fourrés de brocciu et de blettes. On peut utiliser de la pâte à pain ou feuilletée et les manger froids ou chauds en entrée. Il en existe des variantes à base d'oignons ou de courge.

LA SOUPE DE POISSON CORSE: une soupe à base de girelles, de sars, de murènes, d'encornets, de petits crabes, de serrans et éventuellement d'autres poissons au choix. Les poissons sont cuits avec de la tomate, de l'ail, des oignons, des pommes de terre, un bouquet garni. La chair des poissons et des crustacés est ensuite passée et intégrée au bouillon. On la sert avec des morceaux de pain rassis, frottés avec de l'ail.

SAUTÉ DE PORC À LA PIETRA ET AUX CHÂTAIGNES: la pietra est une bière corse ambrée, à la saveur de châtaignes. Le porc est sauté avec de l'ail et des oignons auxquels on rajoute un fond de veau et de la pietra pour déglacer. L'idéal est de le servir sur un lit de polenta accompagné de châtaignes.

LE CABRI RÔTI: le cabri est entaillé pour y glisser dedans une persillade à base d'ail et de persil avant d'être badigeonné avec un mélange d'huile d'olive, de vinaigre, de vin rouge et de romarin. Il est ensuite rôti et arrosé régulièrement avec le mélange de vinaigre et d'huile.

LES CANISTRELLI: ces biscuits secs parfumés aux amandes, au citron ou à l'anis sont une véritable institution en Corse. On y rajoute parfois des bouts de fruits confits.

LE FIADONE AU CITRON: c'est un gâteau très frais au brocciu et au citron. Le brocciu est un fromage frais à base de lait de brebis ou de chèvre ou d'un mélange des deux. On parfume parfois le fiadone avec de la liqueur de myrte et on le sert avec un muscat corse bien frais.

Les vignobles de Corse

Implanté par les Grecs, le vignoble corse n'a pas toujours été entretenu au fil des âges. Aujourd'hui il s'étend le long des côtes et l'on distingue un vignoble traditionnel à l'ouest et un vignoble nouveau à l'est. Le climat méditerranéen y est idéal avec ses étés chauds et peu pluvieux et ses hivers doux. Les sols sont principalement sédimentaires à l'est et granitiques à l'ouest.

Les cépages principaux sont peu nombreux: le sciaccarellu et le niellucciu pour les noirs et le vermentinu pour les blancs.

LES VINS ROUGES: on y trouve de bons vins de garde aux arômes de fruits rouges épicés. Ils sont servis avec le gibier et les fromages locaux.

Température de service: entre 16 et 18 °C.

LES VINS BLANCS SECS: ils sont toniques et frais et doivent être bus jeunes. Ils se marient très bien avec les spécialités à base de poisson.

Température de service: entre 9 et 11 °C.

LES VINS ROSÉS: souples et fruités on les déguste en apéritif ou avec les viandes blanches. Température de service: entre 6 et 8 °C.

LES VINS DOUX NATURELS: le Muscat du Cap Corse et le Rappu sont les deux vins doux naturels principaux. Ils sont floraux et agréables en bouche.

Température de service: entre 7 et 9 °C.