

## Les produits typiques et les autres spécialités gastronomiques du Centre de la France



### Île-de-France

#### Les produits typiques

**LES PRODUITS CÉRÉALIERS:** le pain parisien, la baguette.

**LES LÉGUMES:** le champignon de Paris, le cresson de Méréville, l'asperge d'Argenteuil, la carotte de Croissy, le haricot chévrier.

**LES FRUITS:** la reine-claude de Chambourcy (variété de prunes), la cerise de Montmorency, le raisin chasselas de Thomery.

**LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE:** la poule de Houdan, l'agneau d'Île-de-France.

**LES FROMAGES:** Fontainebleau, brie de Montereau, brie de Melun, brie de Meaux, Coulommiers.

**LES BOISSONS:** Grand Marnier, Noyau de Poissy (à base d'amandes de noyaux d'abricots).

**AUTRES:** la moutarde et le vinaigre de Meaux, la menthe de Milly.

#### Les spécialités gastronomiques

**LES GNOCCHIS À LA PARISIENNE:** gnocchis réalisés avec de la pâte à choux préparée avec du lait plutôt que de l'eau. Une fois cuits dans l'eau bouillante, ils sont disposés dans un plat à four et nappés avec de la sauce Mornay, puis parsemés de gruyère râpé avant d'être gratinés au four. La sauce Mornay est une sauce dérivée de la béchamel à base de lait, de roux blanc, de jaunes d'œufs et de gruyère haché. On peut y ajouter une garniture aromatique à base d'herbes et d'épices.

**LE HACHIS PARMENTIER:** il s'agit d'une purée de pommes de terre fourrée avec une farce à base de viande de bœuf hachée, de persil, d'œuf et d'oignon. Le tout est parsemé de gruyère râpé et gratiné au four avant d'être servi bien chaud.

**LE PARIS-BREST:** cette pâtisserie très riche est composée d'une couronne de pâte à choux garnie d'un mélange de crème pâtissière au praliné et de crème au beurre. On peut la parsemer d'amandes effilées et de sucre en poudre.



### Centre

#### Les produits typiques

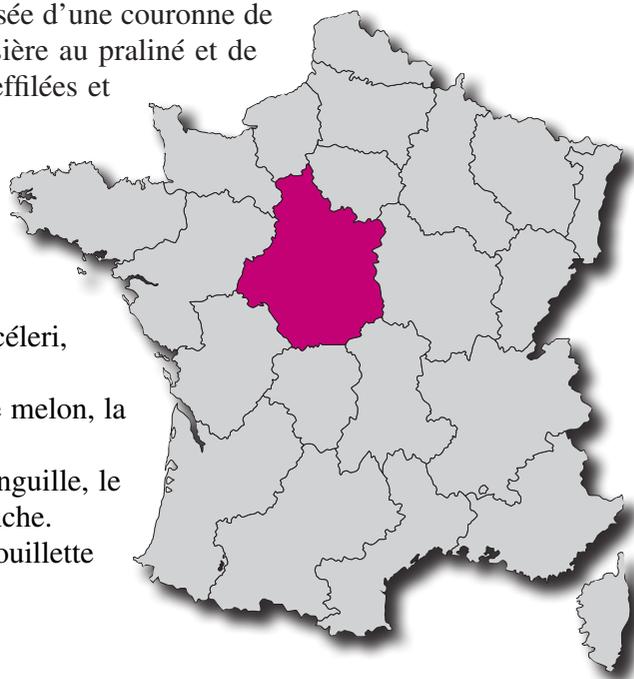
**LES PRODUITS CÉRÉALIERS:** blé, maïs.

**LES LÉGUMES:** le haricot vert, le petit pois, le navet, le céleri, la salade, la truffe, l'asperge, la pomme de terre.

**LES FRUITS:** le coing, la pomme, la fraise, la poire, le melon, la prune.

**LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER:** l'anguille, le brochet, le sandre, le gardon, l'alose, la carpe, la tanche.

**LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE:** le pâté berrichon, l'andouillette de Jargeau.





**LES FROMAGES:** olivet, chécy, selles du Cher, poulligny saint-Pierre, crottins de Chavignol, sainte Maure de Tourraine, valençay, feuille de Dreux.

**LES BOISSONS:** vins du Val de Loire, Kirsch de blanc, eau-de-vie de poire d'Olivet.

**AUTRES:** le vinaigre d'Orléans, l'huile de noix du Berry, la praline de Montargis.

### *Les spécialités gastronomiques*

**LE CITROILLAT BERRICHON:** il s'agit d'un feuilleté à la citrouille. Après avoir bien égoutté la citrouille, on l'étale sur un rectangle de pâte feuilletée et on parseme d'oignon et de persil hachés. On recouvre la citrouille d'un autre rectangle de pâte feuilletée et l'on ferme le pâté en collant les deux rectangles avec de l'eau. Le couvercle doit être doré à l'œuf avant d'enfourner le feuilleté.

**LE FAISAN AU CHOU:** le faisan est cuit pendant une bonne heure à la cocotte avec du chou, des baies de genièvre, du paprika, du jus de citron et de la crème liquide.

**LE PITHIVIER:** variante de la galette des rois, le pithivier est un gâteau à base de crème d'amande enfermée dans deux abaisses de pâte feuilletée. La crème d'amande est préparée avec du beurre pommade, du sucre, de la poudre d'amande, de l'œuf et du rhum.

## Bourgogne

### *Les produits typiques*

**LES LÉGUMES:** l'oignon d'Auxonne, la truffe de Bourgogne, l'asperge de Ruffey, le cornichon d'Appoigny.

**LES FRUITS:** le pruneau de Vitteaux, le cassis de Bourgogne, la cerise marmotte.

**LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER:** la grenouille, l'anguille, le brochet, la perche, l'écrevisse, la carpe.

**LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE:** le jambon persillé, le jambon du Morvan, le judru, les andouillettes de Clamecy et de Chablis.

**LES FROMAGES:** langres, époisse, brillat savarin, charolais, aisy cendré, délice de Bourgogne.

**LES BOISSONS:** les vins de Bourgogne, crème et liqueur de cassis, marc et fine de Bourgogne, Ratafia.

**AUTRES:** la moutarde de Dijon, l'anis de Flavigny, le pain d'épice de Dijon.

### *Les spécialités gastronomiques*

**LES ESCARGOTS À LA BOURGUIGNONNE:** les escargots de Bourgogne sont remplis d'une farce à base de beurre, de champignons de Paris, d'ail, de persil, de sel et de poivre. Ils sont ensuite cuits au four pendant dix minutes et servis très chauds.

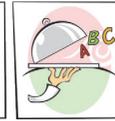
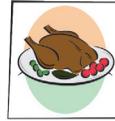
**L'ANDOUILLETTE DE CLAMECY:** il s'agit d'une saucisse à base de boyaux de porc et de fraise de veau coupés en lamelles. On peut la griller à la poêle, au grill ou au barbecue ou bien la cuire au four avec du vin blanc et des échalotes ou encore en papillote avec de la moutarde. On l'accompagne souvent de pommes de terre écrasées ou de chou revenu au beurre.

**LES NONNETTES:** ce sont des petits gâteaux de pain d'épices farcis à la marmelade d'orange. La pâte est à base de farine, de beurre, de miel, d'anis, de zeste de citron et de cannelle. Leur nom vient du fait qu'elles ont été préparées, au Moyen Âge, par des nonnes.

### *Les vignobles de Bourgogne*

Le vignoble s'étend de Lyon à Dijon sur une bande assez étroite. Il remonte à l'époque gallo-romaine et fut repris en main par les moines après de longues années d'abandon.





Aujourd'hui il représente l'un des vignobles les plus importants au monde malgré les dégâts entraînés par le phylloxéra. Le climat y est continental, caractérisé par des hivers longs et rigoureux, des gelées pouvant survenir jusque tard dans le printemps et des étés chauds et ensoleillés. Les sols sont principalement calcaires et argilo-siliceux. Les cépages principaux sont le gamay, l'aligoté, le chardonnay, le sauvignon et le pinot noir.

**LES VINS ROUGES:** la région est connue mondialement pour ses vins à base de pinot noir, cépage qui donne le meilleur de lui-même lorsqu'il est allié au terroir de Bourgogne et à son climat. Les vins de la Côte des Nuits en sont la preuve: ils sont harmonieux et dégagent une complexité incomparable d'arômes de fruits rouges. Ce sont des vins de garde qui s'accordent très bien avec le gibier, les volailles et le bœuf.

Température de service: entre 14 et 16 °C.

**LES VINS BLANCS SECS:** eux aussi proposent des équilibres savants d'arômes complexes mêlant le beurre frais, l'amande et la noisette. L'idéal est de les laisser vieillir de quatre à cinq ans et ils se marient parfaitement avec les poissons nobles, le foie gras et la volaille. Dans cette catégorie, on retiendra le Montrachet et le Chablis. D'autres vins blancs de la région sont moins puissants mais s'accordent de manière idéale avec la charcuterie locale et les escargots à la bourguignonne.

Température de service: entre 10 et 12 °C.

**LES VINS MOUSSEUX:** le Crémant de Bourgogne est réalisé à travers la méthode traditionnelle de prise de mousse. Ils sont agréables et sont servis avec les desserts.

### *Le vignoble Beaujolais*

Le Beaujolais fait partie de la Bourgogne mais on le distingue traditionnellement du vignoble de Bourgogne car ses caractéristiques sont bien différentes. Le vignoble s'étend de Mâcon à Lyon sur un relief doux et peu élevé. Le nom du vignoble est dérivé de la famille des Beaujeu qui remonte au X<sup>e</sup> siècle et y implanta la vigne. Le climat est tempéré mais les écarts de température entre l'hiver et l'été sont très importants. Toutefois l'ensoleillement abondant et la situation protégée des coteaux rendent cette zone favorable à la culture de la vigne. Les sols sont pauvres et majoritairement en schiste et en granite. Les deux cépages principaux sont le gamay pour le noir et le chardonnay pour le blanc. Toutefois la production de vins blancs et rosés reste faible.

**LES VINS ROUGES:** Ils sont légers et agréables, se boivent jeunes et se gardent en moyenne deux ans. Ce sont des vins pour le quotidien qui dégagent des arômes de fraise et de cassis. Ils se marient bien avec la charcuterie lyonnaise et la viande blanche comme le porc et le veau.

Température de service: entre 13 et 14 °C.

**LES VINS ROSÉS:** la production de vins rosés est limitée et ils sont caractérisés par des parfums fruités qui s'accordent bien avec la charcuterie locale.

Température de service: entre 7 et 8 °C.

**LES VINS BLANCS:** ils sont peu nombreux et à base de chardonnay et dégagent un parfum de pêche.

Température de service: entre 8 et 10 °C.

**LES DIX CRUS:** il s'agit de grands crus, plus épicés et boisés, aux arômes de groseille, de mûre et de cerise et sont obtenus par vinification traditionnelle. Ils peuvent se garder plus longtemps que les autres Beaujolais et accompagnent généralement la volaille ou le gibier à plumes.

**LE BEAUJOLAIS NOUVEAU:** une tradition qui s'est installée depuis plusieurs décennies consiste à attendre le troisième jeudi du mois de novembre pour déguster le Beaujolais primeur, obtenu juste après les vendanges à la suite d'une vinification très courte. Il s'agit de vins qu'il faut boire dans les mois suivants et qui ne peuvent se garder.



## Auvergne et Limousin

### Les produits typiques

**LES PRODUITS CÉRÉALIERS:** le pain tourné, le pain corrézien.

**LES LÉGUMES:** l'ail rose d'Auvergne, la lentille verte du Puy, les champignons sauvages, la truffe, le chou.

**LES FRUITS:** la prune, la cerise, la pomme du Limousin, la châtaigne, la myrtille.

**LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER:** la truite, le saumon de l'Allier, l'omble Chevalier.

**LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE:** le porc fermier, le bœuf et le mouton du Limousin, le veau fermier, les volailles, le bœuf Salers et Laurac, le jambon sec, le boudin d'Auvergne, le tripoux, la saucisse et le saucisson d'Auvergne, le giraud (sorte de gros boudin).

**LES FROMAGES:** bleu d'Auvergne, bleu de Laqueuille, brique de brebis, cantal, laguiole, salers, St Nectaire, fourme d'Ambert (ou de Montbrison), gaperon (fromage à l'ail), grand tomachon, rochebaron, tome fraîche «aligot».

**LES BOISSONS:** les vins côtes d'Auvergne, liqueur de châtaigne, verveine du Velay, liqueur de racine de gentiane, Salers, Avèze.

**LES EAUX MINÉRALES:** ces régions sont très riches en sources: Vichy, Saint-Yorre, Volvic, Chateldon, Célestin.

**AUTRES:** la moutarde violette au moût de raisin de Brive, les bonbons de Vichy, la pâte de fruits d'Auvergne.

### Les spécialités gastronomiques

**LA SALADE DE LENTILLES VERTES DU PUY:** une salade riche composée de lentilles, de lardons fumés, d'oignons, de carottes, d'échalotes, de persil, de clous de girofle. Elle est assaisonnée avec du laurier, du vinaigre de vin, de l'huile de pépins de raisin, du sel, du poivre et de la moutarde.

**LA TRUFFADE AUVERGNATE:** il s'agit d'un plat très savoureux à base de lamelles de pommes de terre cuites à la poêle, auxquelles sont ajoutés des petits lardons et des tranches de tomme fraîche que l'on laisse fondre.

**LES CAROTTES VICHY:** servies comme garniture, les rondelles de carotte sont d'abord revenues dans un mélange de beurre et de sucre puis mouillées avec un bouillon de poulet.

**LA PACHADE DE SAINT-FOUR:** une pâte à base de farine, de lait, de beurre, de sucre et de crème cuite au four dans un plat à four recouvert de pruneaux. La pâte cuite au-dessus des fruits. On en trouve des variantes à base de groseilles ou de myrtilles.

