



Poursuis ton itinéraire gastronomique dans le Nord-Ouest de la France

La Bretagne

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le blé noir (Sarrasin), le gochtiel, le pain plié, le pain de Morlaix.

LES LÉGUMES: la pomme de terre, le haricot coco de Paimpol, l'oignon de Roscoff, l'échalote, le chou-fleur, l'artichaut Camus.

LES FRUITS: le marron de Redon, la fraise de Plougastel, la reinette d'Armorique.

LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: le bar, le thon, la sardine, l'araignée de mer, la coquille St-Jacques, l'étrille, le homard, l'huître, la langouste, le tourteau, le bigorneau, la demoiselle du Guilvinec (Langoustine).

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le jambon de Morlaix, le pâté breton, le pâté rennais, la poule de Rennes, le chapon de Janzé.

LES FROMAGES: le fromage de Campénéac, le Saint Paulin.

LES BOISSONS: cidre, hydromel et chouchen (miel fermenté et eau), lambic (eau-de-vie de pomme), eau de Plancoët.

AUTRES: le beurre salé.

Les spécialités gastronomiques

LE PÂTÉ BRETON: pâté à base de couenne fraîche, de gorge, de foie et de crépine de porc, de lard, d'oignon, de thym, de laurier et de persil. On le sert froid en hors-d'œuvre.

LE PLATEAU DE FRUITS DE MER: autre hors-d'œuvre typique que l'on peut déguster sur les terrasses en bord de mer. Les plus riches sont composés de homards, d'araignées de mer, de langoustines, de crevettes roses et grises, de bulots et de bigorneaux.

LE KIG HA FARZ: un plat familial que l'on prépare lorsque les convives sont nombreux. Le terme signifie «viande avec farine ou farce». C'est une sorte de pot-au-feu qui se prépare avec du jarret de bœuf, de la palette de porc, de la saucisse de Morteaux, des poireaux, des carottes, des navets, du chou blanc, et de l'oignon. Il est servi chaud, accompagné de far blanc et noir. Le far blanc est une sorte de pâte à base de farine de froment, de sucre, d'œuf et de lait tandis que le far noir est à base de farine de blé noir mélangée à de l'œuf, du saindoux et du bouillon de cuisson du plat. Enfin on accompagne le tout de «lipig» qui est une sorte de confiture à base d'oignons cuits dans le beurre.

LE PALET BRETON: une pâtisserie en pâte brisée très riche en beurre et en sucre; ils ont la forme des palets que l'on utilise pour jouer au jeu du même nom.

La Normandie

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le pain brié.

LES LÉGUMES: l'artichaut, la carotte de Créances.

LES FRUITS: la poire Louis-Bonne, la cerise de Duclair, la pomme.

LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: le carrelet, la sole, la limande, le hareng, la crevette grise, la crevette bouquet, la coquille Saint-Jacques, l'huître de Normandie, la lisette de Dieppe (Maquereau), la demoiselle de Cherbourg, la moule.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le canard rouennais, l'agneau pré-salé du Mont Saint-Michel, l'oie, la dinde, le mouton, la pintade, le bœuf, le porc fermier, le chapon, le veau fermier (nourri au lait entier), le cervelas de l'aigle, l'andouille de Vire, le boudin de la Mortagne.



LES FROMAGES: camembert, petit suisse, neufchâtel, livarot, pont-l'Évêque.

LES BOISSONS: cidre, pommeau, calvados, bénédictine.

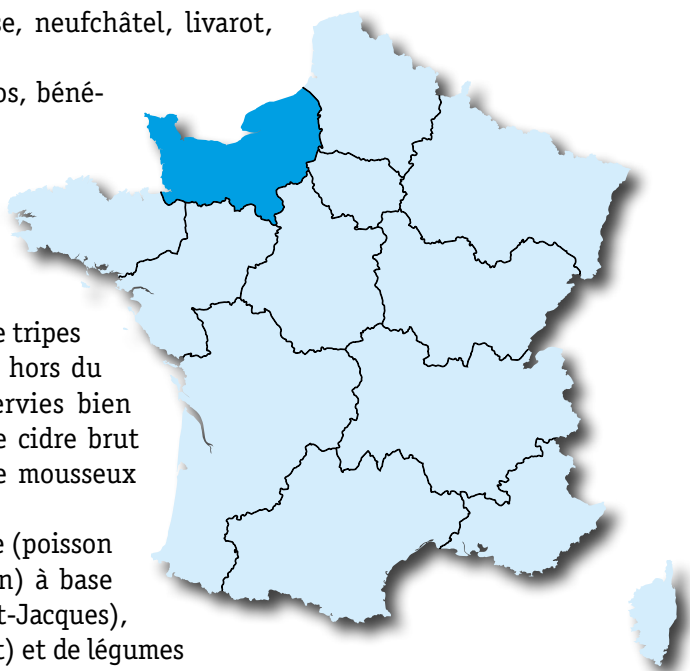
AUTRES: le beurre, la crème et le caramel d'Isigny.

Les spécialités gastronomiques

LES TRIPES AU CIDRE: une entrée à base de tripes cuites dans du cidre puis parfumées hors du feu avec de la sauge. Elles sont servies bien chaudes accompagnées d'un verre de cidre brut et de pommes cuites dans du beurre moussoux et du sucre.

LA MARMITE DIEPPOISE: c'est une matelote (poisson cuit dans du vin blanc et de l'oignon) à base de crustacés (moules et coquilles Saint-Jacques), de poissons (lotte, sole, turbot, rouget) et de légumes (oignon, céleri, poireau). On y ajoute également de la crème et du beurre d'Isigny, du cidre ou du vin blanc, du persil, du thym et du laurier.

LES MIRLITONS DE ROUEN: de petites tartelettes garnies avec un mélange de poudre d'amande, de sucre et de vanille que l'on recouvre de demi-amandes.



Pays de la Loire et Centre-Val de Loire

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le millet d'Anjou.

LES LÉGUMES: l'asperge, l'échalote grise, la tomate, l'oignon, la mâche et les radis nantais, la pleurote, la pomme de terre de Noirmoutier, la carotte et le radis primeurs nantais, la cornette d'Anjou (salade).

LES FRUITS: la fraise, la poire comice, la framboise, le cassis, la reinette du Mans.

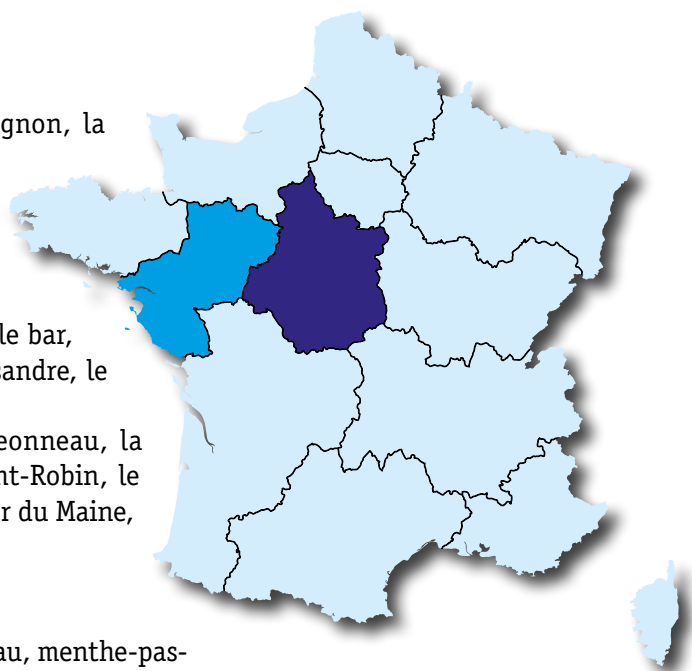
LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: la sardine, le bar, la moule Bouchot, la coque du Croisic, la lamproie, le sandre, le brochet, l'anguille, le saumon de la Loire.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le poulet de Loué, le pigeonneau, la poularde, le chapon, la pintade, la dinde, le lapin Saint-Robin, le porc fermier de la Sarthe, le canard, l'oie, le bœuf fermier du Maine, les rillettes du Mans, la gogue d'Ancenis (boudin).

LES FROMAGES: port salut, fromage du curé nantais.

AUTRES: le sel de Guérande.

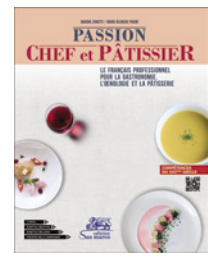
LES BOISSONS: les vins du pays de Loire, guignolet, Cointreau, menthe-pastille.



Les spécialités gastronomiques

LA SOUPE AUX MOULES: c'est une soupe très délicate à base de poireau, de champignon, de farine, de beurre, de vin blanc, de crème et de safran à laquelle on rajoute des moules marinières. Les moules marinières sont cuites dans du vin blanc, des échalotes et du beurre.

LE CANARD AU SANG: il s'agit d'une recette très élaborée de canard cuit avec des carottes, des échalotes grises, des poireaux, des oignons, du concentré de tomate et de l'ail. Le canard est servi avec une sauce préparée avec un roux à base de beurre salé que l'on déglace avec de l'Armagnac, dans lequel on a laissé infuser du safran. Le sang frais du canard est ensuite incorporé au roux.



LES POIRES TAPÉES: la poire tapée est une poire déshydratée à travers une longue cuisson dans un four à bois traditionnel. On les fait ensuite tremper dans un mélange de vin d'Anjou auquel on a ajouté du sucre, de la cannelle, des clous de girofle, de la vanille et un zeste de citron et d'orange. Une fois les poires réhydratées dans le vin puis retirées et égouttées, on fait réduire le vin épicé afin d'obtenir un sirop bien dense que l'on utilisera pour napper les poires avant de les servir avec une boule de glace à la vanille.

Les vignobles du Val de Loire

Il s'agit d'un immense vignoble qui s'étend le long de la Loire. La culture de la vigne est encore une fois due aux Romains et successivement au dévouement des moines. La Loire a longtemps permis la diffusion et la commercialisation des vins. Les vignobles s'étendant de l'océan au Centre de la France, les climats sont océaniques et doux près de la côte et deviennent de plus en plus rudes, avec de fréquents risques de gelées, au fur et à mesure que l'on se rapproche du Centre. Il existe également une grande variété de sols: argileux, calcaires, silicieux ou bien riches en schistes, en sable, en craie ou en marne.

Les cépages noirs sont le gamay, le cabernet franc, le cabernet-sauvignon, le grolleau, le pinot gris et le pinot noir. Les blancs sont le sauvignon, le muscadet, le malvoisie, le chardonnay et le chenin.

LES VINS ROUGES: les rouges ont dans l'ensemble une bonne réputation et offrent des arômes qui varient entre la violette, l'iris et les fruits rouges. Ils sont structurés, frais et agréables à boire. Ils s'accordent bien avec les mets locaux à base de volaille, de veau et avec la charcuterie.

Température de service: entre 14 et 16 °C.

LES VINS BLANCS SECS: le Pouilly-fumé et le Sancerre sont les plus appréciés. Le Sancerre est une référence mondiale en ce qui concerne le cépage sauvignon et évoque les agrumes et l'acacia. Il accompagne à merveille les poissons nobles comme le brochet ou la sole. Le Muscadet est un vin nerveux et frais aux arômes de citron et se sert avec les crustacés et les fruits de mer. Le gros plant est un vin plus acide qui accompagne aussi très bien les fruits de mer.

Température de service: entre 7 et 10 °C.

LES VINS BLANCS MOELLEUX: comme dans le Bordelais, le climat est favorable au développement de la pourriture noble. La récolte se fait par tris successifs et reste peu abondante. Ils dégagent des parfums de fruits confits, de tilleul et de miel. Les plus célèbres sont le Bonnezeaux et le Quart de Chaume. On les sert en apéritif ou avec du foie gras.

Température de service: entre 7 et 8 °C.

LES VINS ROSÉS: le Cabernet et le rosé d'Anjou sont parmi les plus connus: ils sont souples, frais et désaltérants. Ils accompagnent très bien la charcuterie.

Température de service: entre 9 et 12 °C.

LES VINS MOUSSEUX: ils sont produits par méthode traditionnelle et les plus appréciés sont l'Anjou, le Vouvray, le Touraine, le Montlouis et le Cheverny. Ils sont caractérisés par des parfums de poire, d'abricot et de citron. Ils accompagnent très bien les desserts ou sont servis en apéritif.

Température de service: entre 6 et 8 °C.