

LEXIQUE DES APPELATIONS TRADITIONNELLES & DE TERROIR

A

- ✘ **ABIGNADE (AQUITAINE)** : ragoût de tripes de canard cuit au vin rouge
- ✘ **AGNEAU DES ALPILLES** : Race ovine adaptée aux conditions arides des Alpes du sud. Sa viande tendre et savoureuse se consomme de préférence grillée, parsemée de fleurs de thym, avec des tomates à la provençales
- ✘ **AÏGO BOUÏDO (LANGUEDOC ROUSSILLON)** : Soupe à l'ail, à l'huile d'olive et à la sauge versée brûlante dans une soupière contenant des jaunes d'œufs frais et des croûtons aillés.
- ✘ **AÏOLI (PACA Marseille)** : Sorte de mayonnaise composée d'huile d'olive émulsionnée avec un jaune d'œuf et de l'ail écrasé en pommade. Se dit aussi d'un plat complet dans lequel cette sauce accompagne de la morue, des escargots et des légumes bouillis.
- ✘ **ALIGOT (AUVERGNE Aubrac)** : Mélange légèrement aillé de pommes de terre écrasées et de fromage de Laguiole ou, à défaut, de jeune cantal.
- ✘ **ALOSE A L'OSEILLE (PAYS DE LOIRE)** : Poisson de rivière comportant beaucoup d'arêtes et que l'on cuit au four sur un lit de purée d'oseille dont l'acidité dissout celles-ci. Peut se servir avec un beurre blanc.
- ✘ **ALSACIENNE** : tartelette garnie de choucroute braisée surmontée d'un rond de jambon ou nouilles sautées + foie gras & truffes – **ou** – tarte au fruit + appareil à crème prise
- ✘ **ANCHOÏADE (PACA Provence)** : Tartines de pain de campagne recouvertes de filets d'anchois dessalés, d'huile d'olive et d'ail puis gratinées au four.
- ✘ **ANDOUILLE DE GUEMENE (BRETAGNE)** : Charcuterie fumée dans la cheminée et constituée d'un boyau farci de tripes de porc et de fraise de veau.
- ✘ **ANDOUILLE DE VIRE (NORMANDIE)** : Charcuterie également fumée constituée de boyaux de porcs enfilés les uns dans les autres. La coupe présente un aspect roulé.
- ✘ **ANDOUILLETES AU VOUVRAY (CENTRE - Touraine)** : Petite andouille non fumée dans laquelle entrent de la panse et de la fraise de veau, du boyau de porc, des échalotes et des herbes. Se réchauffe au four avec un hachis d'échalotes et du vin de Vouvray.
- ✘ **ANDOUILLETES DE TROYES (CHAMPAGNE ARDENNES)** : Petite andouille moelleuse, peut être à l'origine formée de tripes de mouton et aujourd'hui de porc. Se sert grillée.
- ✘ **ANGUILLE DE LA BRIERE (PAYS DE LOIRE marais de Brière)**
- ✘ **ANGUILLES AU VERT (BELGIQUE - Flandres)** : Tronçons d'anguilles mijotés avec une grande quantité d'herbes : persil, oseille, Epinards, sauge, sarriette, orties, anis, etc. .
- ✘ **ANGUILLES FUMÉES (PICARDIE)** : Se consomment froides avec des tartines grillées et beurrées.
- ✘ **ARDENNAISE (garniture CHAMPAGNE ARDENNES)** : chou rouge braisé + pommes fruits sautées au beurre.
- ✘ **ARTICHAUTS A LA BARIGOULE (PACA Provence)** : Petits artichauts violets cuits avec de l'huile d'olive, de l'oignon, de l'ail,
 ✘ De la carotte et du vin blanc. Peuvent également être farcis au jambon et aux champignons.
- ✘ **AUVERGNATE (AUVERGNE°)** : pommes de terre & dès de jambon de montagne.
- ✘ **ARBOISIENNE (préparation à l' – FRANCHE COMTE)** : vin d'Arbois + morille + crème.
- ✘ **AXOA d'ESPELETTE (AQUITAINE / Pays Basque)** : sauté de veau (sauce liquide) aux piments rouge AOC.
- ✘ **AZZIMINU (CORSE)** : Bouillabaisse à l'huile d'olive comprenant de la rascasse, de la sèche, du congre, de la langouste et des crabes. La cuisson est très rapide.

B

BABA AU RHUM (Nancy)

Ce gâteau est en réalité un Kouglof (voir à ce nom) imbibé de sirop aromatisé au rhum. Son invention est attribuée au roi Stanislas Leszczyński qui aurait imaginé d'améliorer la traditionnelle pâtisserie de l'Est de la France en la trempant dans le rhum et qui aurait nommé ce chef d'œuvre Ali Baba. Plus vraisemblablement, il existe un intermédiaire entre Stanislas et le baba en la personne de son cuisinier Stohrer qui le trempait dans du madère. Stohrer vint ensuite, vers 1775, s'installer à Paris rue Montorgueil où il ouvrit une pâtisserie qui existe encore aujourd'hui. Son baba connut un grand succès et il remplaça le madère par du sirop mélangé à du rhum, ce dernier alcool commençant à être prisé à Paris !

- ✘ **BAECKEOFFE (ALSACE)** : Bœuf, mouton et porc marinés au vin blanc, puis cuits avec des pommes de terre au four-du boulanger, à l'origine dans une grande terrine dont le couvercle est soudé à la farine. **BARON D'AGNEAU DE PAUILLAC (BORDELAIS)** : Les deux gigots et la selle d'un agneau de lait des bords de la Gironde sont cuits au four sur un lit de pommes de terre et de cèpes.
- ✘ **BEURRE BLANC (PAYS DE LOIRE - Nantes)** Cette sauce accompagne tous les poissons et crustacés cuits au court-bouillon ou grillés Faire réduire dans une casserole à fond épais un petit verre de vinaigre et un petit verre de muscadet avec des échalotes. Hachées. Lorsque cette réduction à une consistance sirupeuse, la placer au bain-marie et y incorporer petit à petit, en fouettant, un demi livre de beurre demi-sel qui ne doit pas fondre, mais demeurer en pommade. Saler et poivrer.
- ✘ **BEURRE DE MONTPELLIER (LANGUEDOC ROUSSILLON)** : Sauce froide d'accompagnement du poisson ou de la viande et constituée de beurre mêlé de fines herbes, d'ail, d'anchois, de câpres, de moutarde et d'huile d'olive.

- ✘ **BEURRE DE CHOUX (POITOU CHARENTE)** Chou vert cuit à l'eau et écrasé avec une grande quantité de beurre.
- ✘ **BISCUITS DE REIMS (CHAMPAGNE ARDENNES)** : Biscuits croquants et légers, blancs ou roses, qui accompagnent le champagne.
- ✘ **Bœuf BOURGUIGNON (BOURGOGNE)**: Morceaux de collier de bœuf cuits au moins 3 heures dans du vin rouge de Bourgogne et du bouillon. On y ajoute des lardons et des champignons et lardons.
- ✘ **BOURGUIGNONNE (BOURGOGNE)** : « à la ... » petits oignons glacés à brun, lardons blanchis et sauté, quartiers de champignon de Paris sautés.
- ✘ **BOEUF MODE (FRANCHE COMTE - Vesoul)** : Morceaux de culotte de bœuf cuit longuement avec des carottes, des oignons, un pied de veau et du vin blanc. Se sert chaud ou froid en gelée
- ✘ **BOUILLABAISSE (PACA - Marseille)** : Grand nombre de poissons de roche (dont au moins de la rascasse , du Saint-pierre , du congre) cuits à l'eau avec des tomates , de l'ail , de l'huile d'olive , des aromates . Les poissons tendres sont cuits à la dernière minute. Se sert avec des croûtons et une rouille (aïoli au safran).
- ✘ **BOUILLITURE D'ANGUILLES (CHARENTE POITOU)** : Tronçons d'anguilles sautés à l'huile de noix et cuits dans du vin blanc ou rouge. La sauce est liée à la crème.
- ✘ **BOURRIDE (LANGUEDOC ROUSSILLON Sète)** : Baudroie et loup pochés dans du vin blanc aromatisé au fenouil et servis avec des légumes bouillis , des tranches de pain trempé et de l'aïoli .
- ✘ **BRANDADE (PACA Nîmes)** : Préparation d'origine Nimoise composée de purée de chair de morue émulsionnée à l'huile d'olive et au lait. Familiarisée dans la cuisine « courante » avec des pommes de terre et de l'ail.
- ✘ **BRAYAUE (AUVERGNE)** : Gigot d'agneau mariné au vin blanc, rôti et braisé en cocotte avec chou, haricots rouges.
- ✘ **BRÉJAUE (LIMOUSIN)** : Soupe aux choux, aux raves, aux poireaux et aux pommes de terre, cuite avec du lard, de la couenne et des farcidures (pâte enveloppée d'une feuille de chou).
- ✘ **BROCHET AU BEURRE BLANC (PAYS DE LOIRE - Nantes)** : Le brochet est cuit dans un court - bouillon aromatisé et servi accompagné de pommes de terre vapeur et d'un beurre blanc (voir si - dessus).
- ✘ **BUGNES (RHONE ALPES - Lyon)** : Carrés de pâte mince cuits à la grande friture et saupoudrés de sucre glace.



- ✘ **CABRI (CORSE)** : Chevreau servi grillé ou cuisiné à l'huile d'olive, à l'ail, oignon et au coulis de tomates (Cabri au poêlon).
- ✘ **CAGOUILLES (CHARENTE POITOU)** : Nom des escargots (petits gris) en Aunis et en Saintonge. Se préparent farcis, sautés, en omelette, en ragout et de bien d'autres manières. Les habitants de la région revendiquent le surnom de cagouillards.
- ✘ **CAILLES VIGNERONNES AU BANYULS (LANGUEDOC ROUSSILLON)** : Cailles cuites en cocotte avec du vin sec de Banyuls et de grains de raisin pelés.
- ✘ **CAILLETES (RHONE ALPES - Ardèche)** : Pâtés de viandes de porc (chair et foie), de bettes et de céleri hachés cuits au four dans des morceaux de crépine.
- ✘ **CANARD DE CHALANS AUX NAVETS (PAYS DE LOIRE - Vendée)** : Les canards élevés dans le marais vendéen sont les meilleurs de France. Ils sont au mieux lorsqu'ils sont braisés aux jeunes navets et petits oignons.
- ✘ **CANARD A LA ROUENNAISE (NORMANDIE)** : canard rouennais cuit à la goutte de sang et passer en presse, le jus + sauce Bordelaise liée au foie gras.
- ✘ **CANCALAISE (BRETAGNE)** : huîtres pochées, ébarbées + queues de crevettes liées sauce normande.
- ✘ **CANETON ROUENNAIS (NORMANDIE)** : Jeune canard étouffé et cuit sans avoir été vidé de son sang. Après cuisson Rapide (viande rosée), la carcasse est broyée dans une presse et la sauce réalisée avec ce sang.
- ✘ **CANNELE (AQUITAINE / Bordeaux)** : Petit gâteau bordelais parfumé à la vanille au rhum, cuit dans des petit moule cannelés.
- ✘ **CARBONADE (BELGIQUE + Nord Pas de Calais)** : Morceaux de bœuf mijotés longuement dans de la bière avec des oignons.
- ✘ **CAUCHOISE (NORMANDIE)** : viande blanche ou poisson mariné au cidre ou vin blanc, cuit au four, lié crème, moutarde et pomme reinettes sautées au beurre.
- ✘ **CEPES A LA BORDELAISE (AQUITAINE)** : Lames épaisses de cèpes, sautées à l'huile d'olive et servies avec un hachis d'échalotes, de persil et de pieds de ces champignons.
- ✘ **CERVELAS EN BRIOCHE (RHONE ALPES)** : Saucisse faite de poitrine de porc hachée, de truffes et de pistaches. Après cuisson à l'eau, le cervelas est enrobé de pâte à brioche et l'ensemble est cuit au four.
- ✘ **CERVELLES GRENOBLOISES (RHONE ALPES)** : Cervelles d'agneau dégorgees à l'eau froide, puis escalopées, farinées et sautées au beurre. On les sert avec des câpres et du persil, arrosées de beurre fondu.
- ✘ **CHARBONNEE (AQUITAINE - Périgord)** : Jambon frais découpé en morceaux, mariné et cuit au vin rouge. La sauce est liée au sang de porc et additionnée de champignons.
- ✘ **CHARCUTERIES CORSES** : La qualité des nombreuses charcuteries de l'île de beauté tient, en particulier, au mode d'élevage des cochons - mâtinés de sangliers - en semi - liberté dans le maquis. On peut signaler la coppa (épaule fumée), le lonzo (filet fumé), le figatellu (saucisson au foie).
- ✘ **CARDONS A LA MOELLE (RHONE ALPES - Lyon)** : Cardons cuits dans un blanc aromatisé et servis avec des rondelles de moelle et une sauce relevée au vin rouge et au fond de veau.
- ✘ **CARPE CHAMBORD (CENTRE SOLOGNE)** : Carpe farcie aux truffes et braisée au vin rouge. De multiples garnitures l'accompagnent.
- ✘ **CHAUDREE (POITOU CHARENTE)** : Poissons divers de l'Atlantique (congre, sole, merlan, turbot, etc.) cuits au vin blanc et que l'on consomme après la soupe ainsi obtenue.

✘ **CHAVIGNOL RÔTI (CENTRE)** : Manière récente de consommer le fromage de chèvre de la région de Sancerre. On le passe au four très chaud sur une tranche de pain grillé et on le mange avec une salade.

✘ **CASSOULET (MIDI PYRENEES - Toulouse, Castelnaudary, Carcassonne)**

Trois villes se disputent âprement l'honneur d'avoir " inventé " le Cassoulet, symbole gastronomique de tout le Sud-ouest de la FRANCE. Mais il est juste de rendre d'abord un hommage à l'Amérique et à l'Espagne qui ont permis au Cassoulet d'exister en transmettant à la FRANCE le haricot et la tomate. Ce qui n'exclut pas l'existence antérieure au XVI^e siècle d'un plat de fèves au mouton pouvant remonter à l'époque romaine. A Castelnaudary, le Cassoulet est confectionné de la manière la plus simple : des haricots trempés et cuits à l'eau frémissante avec des aromates sont ensuite légèrement tomatés et placés dans un grand plat en terre avec du porc frais et salé. Le plat est mis au four et la croûte qui se forme au cours de la cuisson est enfoncée plusieurs fois. A Carcassonne, on ajoute du mouton et une perdrix. A Toulouse, de la saucisse et du confit d'oie. De telles querelles existent pour bien d'autres plats régionaux.

En réalité, le Cassoulet appartient à ce grand groupe des plats composites pour lesquels chaque famille suit l'esprit d'une recette mais invente sa propre lettre.

✘ **CERVELLES DE CANUTS (RHONE ALPES)** : fromage blanc, ail et fines herbes servi avec salade verte (les Canuts était les ouvriers de la soie à Lyon)

✘ **CHIPIRONES (AQUITAINE – Pays Basque)** : Encornets farcis au jambon, à l'ail et avec leurs propres têtes hachées, puis cuisinés à l'huile d'olive avec de la tomate et leur encre.

✘ **CIVELLES (OU PIBALES) A LA VINAIGRETTE (AQUITAINE - Bordelais)** : Alevins d'anguilles pochés et accommodés d'une vinaigrette relevée d'échalotes et de fines herbes. On les sert également en omelette.

✘ **CIVET DE LANGOUSTES (LANGUEDOC ROUSSILLON)** : Tronçons de queue de langouste cuisinés à l'huile d'olive et au Banyuls. La sauce est liée au corail prélevé dans la tête de la langouste

✘ **CIVET DE LIEVRE (CENTRE)** : Après avoir fait mariner les morceaux de lièvre avec de l'huile, du marc et divers condiments, on les cuit au vin rouge - de Bourgueil, par exemple - et la sauce est finalement liée au sang et au foie écrasé de l'animal.

CHOUROUTE (ALASACE)

Etaler du saindoux au fond d'une grande cocotte en fonte et verser un peu d'eau. Disposer la choucroute lavée à l'eau tiède et essorée, en plaçant au milieu une palette fumée, un morceau de porc frais avec os (palette, par exemple),

Un morceau de bœuf à mijoter, des grains de genièvre. Cuire à feu doux pendant trois heures. Glisser à ce moment des pommes de terre dans la choucroute et laisser cuire encore une demi-heure. Servir avec des saucisses de Strasbourg ou de Francfort pochées et du Raifort. On peut aussi cuire la choucroute avec du vin blanc d'Alsace, Riesling par exemple.

✘ **CHOU FARCI (AUVERGNE)** : Chou de Milan préalablement blanchi entre les feuilles duquel on glisse de la farce fine de porc additionnée d'oignon et de persil. Une fois bardé de lard, sa cuisson s'effectue dans un bouillon riche.

✘ **CLAFOUTIS (LIMOUSIN)** : Gâteau à la pâte moelleuse mêlée de cerises noires cuites avec les noyaux.

✘ **CLAMART (ILE DE FRANCE)** : tartelette ou fond d'artichaut garni de petits pois à la française, pommes château.

✘ **CIVET DE MARCASSIN (CHAMPAGNE ARDENNES)** : Après un séjour prolongé dans une marinade corsée au genièvre, les morceaux de jeune sanglier sont cuits au vin rouge. La sauce est liée au sang et à la gelée de groseille.

✘ **CIVET DE THON ou Ventrèche de THON (AQUITAINE – Pays Basque)** : Thon blanc (germon) accommodé aux poivrons, tomates et aromates dans du vin blanc d'Irouleguy. – Ventrèche = la partie grasse du thon au dessus de la cage thoracique

CHOU ROUGE ET CHOU BLANC DANS LA FRANCE DE L'EST

La gastronomie reflète les productions agricoles d'une région, la richesse de ses villes, mais aussi les habitudes culturelles. Ainsi, dans l'Est de la France, le chou rouge se consommait traditionnellement en plat cuisiné dans les régions de langue germanique (Alsace, Nord de la Lorraine) et en salade dans les régions de langue romane (Ouest et Sud de la Lorraine). Le chou blanc était consommé en sùri (choucroute) dans les premières et en potée ailleurs.

CONFIT D'OIE AUX POMMES DE TERRE (AQUITAINE GASCogne, PERIGORD)

Le confit se réalise avec les membres des oies engraisées en vue de la production du foie gras. Ils sont cuits longuement à feu doux dans la graisse d'oie et peuvent se conserver ensuite des mois. Il suffit pour les consommer de les sortir de la graisse et de les réchauffer lentement. On les sert avec des pommes Sarladaises (voir à ce nom).

✘ **COMTOISE (FRANCHE COMTE)** : oignons compotés + crème fraîche ou à base de fromage de comté

✘ **COQ AU CHAMBERTIN (BOURGOGNE)** : Le prix atteint par le vin de Chambertin fait de ce plat - symbole de la cuisine Bourguignonne un pur mythe. Un bon Passetougrain ou, mieux, de la lie de vin rouge obtenue chez un viticulteur donnent d'ailleurs un résultat équivalent. Le Chamberlain peut alors être bu comme accompagnement.

✘ **COQ AU CHANTURGUES (AUVERGNE)** : Après marinade dans le vin avec des aromates, des morceaux de coq sont sautés et cuits en cocotte au four. La sauce est parfois liée au sang. On ajoute des lardons et des champignons.

✘ **COQ AU CHÂTEAU - CHALON (FRANCHE - COMTE)** : Le coq découpé en morceaux est cuisiné au vin jaune de Château - Chalon. La sauce liée à la crème est enrichie de morilles.

✘ **COQ AU RIESLING (ALSACE)** : Les morceaux de coq sont cuisinés aux oignons et au vin blanc (cépage Riesling). La sauce est liée à la crème et additionnée de champignons. Accompagnement de nouilles fraîches aux œufs.

COTES DE VEAU A LA CRÈME (NORMANDIE)

Cuire les côtes de veau à la poêle dans du beurre. Les réserver au chaud. Jeter le beurre de cuisson et dans la même poêle faire revenir les échalotes dans un peu de beurre. Déglacer avec un Calvados, ajouter des champignons étuvés et de la crème, assaisonner, laisser réduire un peu et napper les côtes de veau.

- ✘ **COQUILLES SAINT - JACQUES A LA BRETONNE (BRETAGNE)** : Noix revenues au beurre avec échalotes, persil et vin blanc. Après cuisson rapide à feu vif, la sauce légèrement sirupeuse. Les mollusques peuvent être servis ainsi ou replacés dans les coquilles, couverts de chapelure et de beurre et mis à gratiner au four.
- ✘ **CÔTE DE VEAU FRANC – COMTOISE (FRANCHE COMTE)** : Les côtes sont préalablement saisies au beurre, puis placées au four recouvertes d'un mélange de Comté, œufs et crème et arrosées de vin blanc d'Arbois ou de vin jaune.
- ✘ **COTRIADE (BRETAGNE)** : Soupe de poissons variés (maquereaux, merlans, sardines, grondins, congre, etc.). Cuits vivement avec des rondelles de pain de terre. Le poisson est mangé à part trempé dans du vinaigre de vin très relevé de poivre.
- ✘ **COU D'OIE FARCI (AQUITAINE Périgord Gers)**: Le cou de l'oie grasse farcie de chair fine (porc, veau, et oie) mêlée de foie gras et de truffes. Les cous farcis peuvent se conserver dans la graisse d'oie.
- ✘ **COUSTOU (Aquitaine)** : travers de porc grillé
- ✘ **CRÉMÉT D'ANGERS (PAYS DE LOIRE)**: Fromage blanc à la crème fouettée et aux blancs d'œufs battus en neige, moulé, égoutté et sucré.
- ✘ **CRÊPES BRETONNES** : Pâte liquide cuite en mince couche à la poêle ou sur une grande plaque ronde. Elle est constituée de farine de froment, d'œufs, de lait et d'eau. Les crêpes se mangent sucrées et beurrées en Bretagne. En Basse-Bretagne, on fait aussi des crêpes de sarrasin ou Galette, fines et salées.
- ✘ **CRÊPES DENTELLES (QUIMPER)** : Très fines crêpes au beurre roulées et formant un tuyau aplati très friables
- ✘ **CRÊPES SUZETTE (PARIS)** : Ce dessert constitué de crêpes fourrées de beurre de mandarines ou d'oranges au Curaçao. Flambées ou non, doit son nom à une demoiselle de petite vertu qui accompagnait le roi EDOUARD VII. Pour certains, la création de ce plat eut lieu à PARIS, pour d'autre à MONACO.
- ✘ **CROUSTADE (MIDI PYRENEES ARIEGE)** : Galette de pâte feuilletée qui peut être fourrée aux pommes ou à divers autres fruits et même aux amandes.
- ✘ **CUL DE VEAU ANGEVINE** : cul ou quasi de veau cuit en cocotte avec du vin blanc sec d'Anjou, avec des petits oignons et des carottes. La sauce est liée à la crème et aux jaunes d'œufs. On peut y ajouter des morilles ou d'autres champignons.

D

- ✘ **DIJONNAISE (à la...)** (BOURGOGNE) : sauce à base de moutarde de Dijon.
- ✘ **DAUBE DE TAUREAU ou MOUTON (LANGUEDOC ROUSSILLON - AVIGNON)** : Morceaux de gigot de mouton marinés dans le marc de Provence et le vin rouge (Châteauneuf - du -Pape) puis cuits avec des oignons, de l'ail et du lard. Le plus souvent, en FRANCE, le mot Daube s'applique néanmoins à un plat de bœuf au vin rouge.
- ✘ **DEMOISELLES DE CHERBOURG À LA NAGE (NORMANDIE)**: Nom communément donné aux petits homards. On les cuit dans un court-bouillon aromatisé dans lequel on les sert encore chauds.
- ✘ **DOUILLON (NORMANDIE)** : Pomme ou poire cuite avec une larme de Calvados dans un habitacle de pâte feuilletée entièrement fermé.

E

- ✘ **ECLADE DE MOULES (POITOU CHARENTES - ILE D'OLERON)** : Moules de bouchot placées après avoir été nettoyées sur une planche de bois, recouvertes d'aiguilles de pin que l'on enflamme, ce qui a pour effet de faire ouvrir les coquillages que l'on déguste immédiatement.
- ✘ **ENDIVES AU GRATIN (PICARDIE)** : Endives disposées dans un plat beurré, napées de sauce béchamel et cuites au four on peut les parsemer de fromages.
- ✘ **ENTRECÔTE (de bœuf de Bazas) BORDELAISE (AQUITAINE)**: Entrecôte grillée aux sarments de vigne, avec sauce Bordelaise + moelle de bœuf. Le vin rouge est évidemment un Bordeaux.

✘ **ESCARGOTS A LA BOURGUIGNONNE (BOURGOGNE)**

Faire jeûner les escargots pendant quelques jours. Les laver très soigneusement et les faire bouillir pendant quelques minutes dans l'eau. Les sortir des coquilles, supprimer la partie noire et les cuire à feu doux pendant trois heures dans un court-bouillon composé pour moitié d'eau et pour moitié de vin blanc sec, type aligoté, avec un bouquet garni, du sel, des épices, une gousse d'ail et des échalotes. Préparer la farce en malaxant du beurre avec un peu de vin blanc et de marc, de l'ail, des échalotes, du persil hachés, du sel et du poivre. Déposer une noisette de ce mélange au fond des coquilles bien lavées. Placer l'escargot qui aura refroidi dans sa cuisson, puis finir de remplir la coquille avec la farce. Faire cuire enfin à four très chaud pendant quelques minutes

- ✘ **ESCALOPE DE FOIE GRAS AUX RAISINS (AQUITAINE - Landes)** : Tranche de foie gras d'oie ou de canard poêlée, accompagnée de grains de raisins (Muscat, Chasselas) épluchés et nappée d'une sauce au fond de veau, Sauternes et cépes
- ✘ **ENTRECÔTE BERCY OU MARCHAND DE VIN (ILE DE France - Paris)** : Entrecôte nappée d'une sauce à l'échalote et au vin rouge, Corsée de fond de veau crémes.
- ✘ **ESTOUFFADE (MIDI PYRENEES - Pamier)** : Jarret de porc avec du lard, de l'ail et des haricots de Pamiers

F

- ✘ **FAISAN À LA CHOUCROUTE (ALSACE)** : Faisan préalablement revenu au saindoux et cuit ensuite au milieu d'une choucroute au lard.

- ✘ **FAR BRETON AUX PRUNEAUX (BRETAGNE)** : Gâteau de type flan épais aux pruneaux trempés dans du rhum ou dans de l'eau de vie de cidre.
- ✘ **FARCI (POITOU CHARENTE)** : Feuilles de choux farcies d'un mélange de salade verte, d'oseille, d'ail, de chair de porc et d'œufs. On les cuit dans du bouillon.
- ✘ **FOIE GRAS D'OIE ET DE CANARD : (AQUITAINE Périgord + ALSACE)** : Les oies et les canards sont spécialement engraisés dans le Sud - Ouest de la France, depuis le XVIII^e siècle au moins, afin de provoquer une hypertrophie de leur foie. La manière la plus simple de préparer celui-ci est de le cuire en terrine, convenablement assaisonné de sel et de poivre. Périgueux et Nérac sont les deux villes qui ont permis à cette production de franchir les frontières de sa région d'origine à la fin de l'Ancien régime. Aujourd'hui le foie gras d'oie est plutôt une spécialité Alsacienne
- ✘ **FICELLES PICARDES (PICARDIE)**: Fines crêpes roulées autour d'une mince tranche de jambon cuit et d'une sauce Mornay aux champignons. Recouvertes de crème et de fromage râpé, elles sont ensuite mises à gratiner.
- ✘ **FLAMICHE OU FLMIQUE (FLANDRES, PICARDIE)** : Toute salée aux poireaux que l'on aura d'abord fait revenir au beurre. Les poireaux sont recouverts d'un mélange de crème et d'œufs.

✘ **FOIE GRAS DE STRASBOURG**

Vers 1780, à Strasbourg. Jean-Pierre Clause, cuisinier du maréchal de Contades, gouverneur d'Alsace, imagine pour son gourmand de maître un plat nouveau. Il empile dans une croûte chemisée de farce fine porc et veau, des foies gras Produits en Alsace. Ainsi naît le pâté de foie gras de Strasbourg dont le succès est immédiat. Le Maréchal de Contades en offre à Louis XVI qui s'en régale. Dès 1784, Clause est installé à son compte et expédie dans l'Europe entière ses fameux pâtés. La réputation de Strasbourg est faite. Comme quoi le succès d'un plat gastronomique tient autant au savoir - faire Qu'au faire - savoir.

- ✘ **FLAMMENKUCHE (ALSACE)** : tarte avec pâte à pain (type pizza) agrémentée d'oignons, lardons, crème et gratinées.
- ✘ **FONDUE COMTOISE, FONDUE SAVOYARDE** : Fromage de Comté fondu - sur un réchaud placé sur la table - avec du vin blanc d'Arbois et du Kirsch. Chaque convive trempe à l'aide d'une longue fourchette des morceaux de pain dans la préparation. La Savoie réalise sa fondue au Beaufort et au vin d'Apremont.
- ✘ **FOUACE OU FOUASSE (AUVERGNE + PD Loire La Haie Fouassière)** : Sorte de brioche en forme de couronne.
- ✘ **FORET NOIRE (ALSACE)** : génoise cacao, griotte, ganache et crème Chantilly.
- ✘ **FRESSURE (PAYS DE LOIRE Vendée + POITOU CHARENTES)** : Civet de porc dans la composition duquel entrent des morceaux de viande, mais aussi du poumon, de la rate, du cœur et d'autres abats.
- ✘ **FRICANDEAUX (AUVERGNE)** : Petites boules de chair à saucisse aromatisée aux herbes et cuites dans un morceau de crêpine.

G

- ✘ **GALETTES BRETONNES (BRETAGNE)**: Pâte liquide dont la base est la farine de sarrasin qui se cuit comme les crêpes, les galettes, plus épaisses que les crêpes se mangent salées avec divers accompagnements : œufs, lard, saucisses, -etc.
- ✘ **GARBURE (AQUITAINE + MIDI PYRENEES)** : Soupe roborative constituée de très nombreux légumes (chou, navets, carotte, haricots verts et blancs), de lard et de confit d'oie ou de canard. L'ensemble est relevé d'ail et servi avec des tranches de pain.
- ✘ **GARNITURES**

- AUVERGNATE (AUVERGNE)** : pommes de terre sautées et dés de jambon de montagne.
- ARLESIENNE (LANGUEDOC ROUSSILLON)** : lamelle d'aubergine frite, rondelles d'oignon frites, tomates concassées tombée à l'huile.
- ARLESIENNE (LANGUEDOC ROUSSILLON)** : lamelle d'aubergine frite, rondelles d'oignon frites, tomates concassées tombée à l'huile.
- BRILLAT SAVARIN (RHONE ALPES)** : tartelette garnies d'appareil à soufflé chaud de bécasse aux truffes et lames de truffes.
- CANCALAISE (BRETAGNE)** : huîtres pochée et ébarbées, queues de crevettes. Lier sauce Normande.
- CATALANE (LANGUEDOC ROUSSILLON)** : fonds d'artichauts et tomates grillées.
- CLAMART (IDF)** : tartelette ou fond d'artichaut garnis petits pois et pommes fondantes.
- DIEPPOISE (NORMANDIE)** : queues de crevettes, moules ébarbées, tête de champignon.
- FONTAINEBLEAU (IDF)** : bouchée de pommes Duchesse garnies jardinière.
- LIMOUSINE (LIMOUSIN)** : chou rouge taillé en julienne cuit au saindoux dès de pommes et brisures de châtaigne en fin de cuisson.
- LORRAINE (LORRAINE)** : choux rouge braisé et pomme fondante.
- MENTONNAISE (PACA)** : courgette farcie petit artichaut braisé pommes nouvelles rissolées.
- MONMORENCY (IDF)** : fonds d'artichauts garnis de boules de carotte (gros pomme noisette), et pommes noisette.
- NEMOURS (IDF)** : petits pois carottes tournées, pommes duchesse.
- NIVERNAISE (BOURGOGNE)** : carottes et navets tournés et glacés, laitues braisées, oignons glacé à blanc, pomme nature.
- NORMANDE (NORMANDIE)** : huîtres et moules ébarbées, tête de champignons cannelés, queues d'écrevisse.
- PARISIENNE (IDF)** : 1 laitue braisée entourée pommes parisiennes – 2 fonds d'artichauts garnis julienne de langue, champignons et truffes liées au velouté. Glacer. Pommes parisiennes.
- SAINT-GERMAIN** : purée de petits pois dressée en dôme dans fond d'artichauts.
- TOURANGELLE (CENTRE)** : haricots verts et flageolets blanchis. Finir de cuire dans un velouté.
- VIROFLAY (IDF)** : boule d'épinard, quartiers d'artichauts sautés aux fines herbes, pommes Château.

- ✗ **GÂTEAU À LA BROCHE (MIDI PYRENEES + LANGUEDOC ROUSSILLON)** : Pâte (genre pâte à madeleines) versée couche après couche sur un cône de bois que l'on fait tourner devant un feu de bois.
- ✗ **GÂTEAU BASQUE (AQUITAINE)** : Tourte de pâte fourrée de crème pâtissière.
- ✗ **GATEAU DE FOIES BLONDS (RHONE ALPES - Bresse)** : Flan constitué de foies blonds de poulardes de Bresse pilés avec du jus de viande, des œufs et du lait. Il est cuit au bain-marie et servi nappé de sauce Nantua et de queues d'écrevisses décortiquées.

✗ **GOUGERE (BOURGOGNE)**

Faire bouillir 3 décilitres d'eau salée avec 100 g de beurre. Retirer du feu, ajouter 200 g de farine, puis dessécher à feu Très vif. Retirer de nouveau du feu et ajouter un par un 5 œufs entiers que la pâte doit absorber. Terminer par 100 g de Gruyère râpé, un peu de poivre et de muscade. Déposer alors de petits choux de pâte sur une plaque beurrée ou bien encore toute la pâte dans un moule à savarin. Faire cuire une demi-heure au four environ, après avoir doré à l'œuf la surface des gâteaux. La gougère accompagne les dégustations de vin (blanc, en particulier).

✗ **GÂTEAU DE NOIX DU DIOIS (RHONE ALPES)**

Réduire en miettes 200 g de cerneaux de noix et malaxer le tout avec 200 g de beurre mou, 50 g de crème fraîche et du kirsch. Remplir de cette pâte un moule à cake et sans cuisson, placer plusieurs heures au froid. Découper en tranches que l'on pose dans des assiettes de crème anglaise très vanillée.

- ✗ **GATEAU DE SAVOIE (RHONE ALPES + PACA)**: Sorte de génoise rendue extrêmement légère par l'adjonction de blancs d'œufs battus en neige. Cette pâtisserie daterait du Moyen âge.
- ✗ **GIBELOTTE DE LAPIN (ILE DE France Région PARISIENNE)** : Morceaux de lapin cuits avec des lardons, des oignons et du vin blanc. A la fin, on y ajoute des champignons et le foie.
- ✗ **GIGOT DE BRAYAUE (AUVERGNE)** : Gigot piqué de gousses d'ail et cuit dans du vin blanc de Saint-Pourçain avec du lard, des oignons, des haricots, du chou et surtout des pommes de terre.
- ✗ **GIGOT DE Pré-salé (NORMANDIE - MONT-SAINT-MICHEL)** : Sur les herbes que recouvre la mer aux grandes marées, on élève des moutons dont la chair est très savoureuse. Le gigot se sert simplement rôti avec une garniture de haricots verts et blancs et du cresson.
- ✗ **GIGUE DE CHEVREUIL GRAND-VENEUR (CENTRE - Sologne)** : Après une marinade d'un ou deux jours dans l'huile, du vin rouge de Loire, des oignons, de l'ail et des aromates, le chevreuil est rôti en étant souvent arrosé de la marinade qui forme la base de la sauce. Garniture de purée de marrons et d'airelles ou de gelée de groseilles.
- ✗ **GLACE MONTMORENCY (Région PARISIENNE)** : Glace à la vanille fondante mélangée à des cerises de montmorency (dénoyautées) à l'eau de vie ou, mieux au rhum.
- ✗ **GODAILLE (BRETAGNE - Lorient)** : Soupe de petits poissons préparée avec de la graisse, de l'ail et de l'échalote. On la sert sur des tranches de pain grillé ou rassis.
- ✗ **GRATIN DAUPHINOIS (RHONE ALPES + PACA)**: Mince lamelles de pomme de terre cuites au four dans un plat frotté à l'ail avec de la crème.
- ✗ **GRATIN DE Choux-fleurs (BRETAGNE)** : Bouquets détachés d'un chou fleur, blanchis puis recouverts de sauce béchamel et de fromage râpé avant d'être passés au four.
- ✗ **GRATIN SAVOYARD (RHONE ALPES + PACA)** : Mince lamelles de pommes de terre en couches alternées avec du beaufort râpé cuites au four dans frotté à l'ail avec du consommé.
- ✗ **GRENOBLOISE (RHONE ALPES)** : se dit d'une préparation à base de câpres, lames de citron pelé à vif et petits crouton frit (ex. : truite à la ...)

H

- ✗ **HARENGS GRILLES (Belgique - Flandres)** : Le hareng frais peut se faire griller nature ou à la moutarde. A Dunkerque, le craquelot, hareng grillé à la feuille de noyer, est trempé dans du lait avant d'être grillé et mangé avec du beurre frais.
- ✗ **HARENGS SAURS (NORMANDIE)** : Les harengs après avoir séjourné dans la saumure sont dessalés, puis fumés (saurissage) à la fumée de copeaux de chêne et de hêtre. On le consomme après marinade dans l'huile avec des carottes et des oignons, accompagnés d'une salade de pomme de terre.
- ✗ **HARICOT DE MOUTON (CENTRE - ORLEANAIS)** : Ragoût de morceaux de mouton cuits avec des oignons, de l'ail et des pommes de terre. Ce plat dont le nom vient du vieux français "haricoter" (couper en petits morceaux) ne comporte de haricots.
- HOCHEPOT (BELGIQUE – NORD PAS DE CALAIS)** : Pot-au-feu composé de bœuf, de veau, de mouton, de lard, d'une poule et de légumes variées
- ✗ **HUITRES (BRETAGNE ET COTE ATLANTIQUE)** : Les huîtres se consomment crues, après avoir été vidées de leur première eau (la seconde étant meilleure), assaisonnées ou non de poivre, de citron ou de vinaigre à l'échalote et accompagnées de pain seigle beurré.
- ✗ **HUITRES D'ARCACHON AUX CREPINETTES (AQUITAINE)** : En bordelais, les huîtres sont accompagnées de petites saucisses grillées.
- ✗ **HUITRES DE CANCALE AU GRATIN (BRETAGNE)** : De belles huîtres sont d'abord pochées avant d'être replacées dans leurs coquilles, recouvertes d'une sauce crémée au vin blanc, de chapelure, de beurre fondu et gratinées au four.

J

- ✘ **JAMBON DES ARDENNES (CHAMPAGNE ARDENNES)** : Jambon salé, salpêtré puis séché ou fumé. L'un des innombrables concurrents du jambon de Bayonne.
- ✘ **JAMBON DE BAYONNE (AQUITAINE)**: Jambon simplement salé et séché qui passe pour l'un des meilleurs de France. Il entre dans beaucoup de préparations culinaires basques. (« Grand Adour » 18 mois d'Affinage)
- ✘ **JESUS DE MORTEAU (FRANCHE COMTE - JURA)** : Saucisse de porc fumée obturée par une petite cheville de bois. On la sert pochée avec des pommes de terre ou dans la choucroute.
- ✘ **JAMBON DE VENDEE AUX BICHOTES** : Jambon salé et mariné avec des échalotes, du vin blanc et des épices. On le coupe en tranches épaisses que l'on poêle et que l'on sert avec des choux particuliers à la région.
- ✘ **JESUS ET ROSETTE DU BEAUJOLAIS** : Deux des multiples charcuteries de la région Lyonnaise. La particularité de ces saucissons c'est qu'ils sont parfumés au Beaujolais.
- ✘ **JUDRU (BOURGOGNE - Chagny)** : Gros saucisson sec, avec viande marinée au marc de Bourgogne. Jadis, les porcs de la région mangeaient les nombreuses vipères des forêts ce qui donnait, paraît-il, une saveur très particulière au judru.
- ✘ **JURASSIENNE (FRANCHE COMTE – Jura)** : appellation spécifiant l'utilisation de vin du Jura ex. : Poulet au vin Jaune.

K

✘ **KOUGLOF (ALSACE)** : *Mélanger énergiquement dans une terrine 500g de farine, 2 œufs, 200g de beurre fondu, 100g de sucre, une pincée de sel, 20g de levure de boulanger délayée dans un peu d'eau tiède et des raisins secs de Malaga. Enduire l'intérieur d'un moule à kouglof de beurre et coller dans les cannelures des amandes entières non épluchées. Verser la pâte et faire lever dans un endroit tiède. Cuire ensuite à four chaud pendant une demi-heure et démouler froid.*

- ✘ **KOUIGN AMAN (BRETAGNE)** : gâteau breton à base de pâte à pain très beurrée.
- ✘ **KIG HA FARS (BRETAGNE)** : Ragoût d viande et légumes avec farce à la farine de blé noir (sarrasin) et fruits secs.

L

- ✘ **LAMPROIE AUX POIREAUX (AQUITAINE « à la Bordelaise »)** : Tronçons de lamproie marinés au vin rouge, puis cuisinés avec des poireaux et de la marinade. La sauce est liée au sang de lamproie.
- ✘ **LANGOUSTE GRILLEE (BRETAGNE)** : La manière la plus simple de déguster la langouste est de la fendre en deux dans le sens de la longueur lorsqu'elle est vivante, du faire griller avec du sel et du poivre et de la servir éventuellement avec un beurre fondu légèrement citronné.
- ✘ **LAPIN A LA MOUTARDE DE DIJON (BOURGOGNE)** : Lapin entier cuit au four recouvert d'une très épaisse couche de moutarde de Dijon qui s'adoucit en cuisant et donne du moelleux à la chair du lapin.
- ✘ **LAPIN AU CIDRE (NORMANDIE)** : Morceaux de lapin revenus au beurre et cuisinés au cidre et à la crème. On y ajoute des lardons et des champignons.
- ✘ **LAVARET GLACE (SAVOIE)** : Ce délicieux et rare poisson des lacs alpins peut se servir en gelée aromatisée au vin de Seyssel ou de Ripaille.
- ✘ **LIEVRE À LA ROYALE (POITOU CHARENTE)** : L'une des recettes les plus complexes de la cuisine traditionnelle. Le lièvre est cuit longuement dans du bon vin rouge et du vinaigre avec une très grande quantité d'ail et d'échalotes. A l'issue de nombreuses opérations, on obtient une compote qui se mange à la cuiller.
- ✘ **LOUP GRILLE AU FENOUIL (PACA)** : Loup grillé sur sarments de vigne mêlés de quelques branches de fenouil et accompagné d'un aioli. Le flambage au pastis est contestable.
- ✘ **LYONNAISE à la... (RHONE ALPES)** : appellation qui stipule l'utilisation d'oignon émincés cuits au beurre et déglacé au vinaigre.

M

- ✘ **MACARONS (LORRAINE – Nancy-)** : Petits gâteaux formés d'amandes pilées, de sucre glace et de blanc d'œufs.
- ✘ **MADELEINES (LORRAINE - Commercy)** : Petits gâteaux faits de farine, de beurre, d'œufs, de sucre et de zeste de citron. Ils sont cuits dans des moules appelés griffes constitués de 6 à 12 coquilles.
- ✘ **MARMITE DIEPPOISE (NORMANDIE)** : Turbot, sole et rouget cuits dans un fumet de poissons et servis avec une sauce à la crème et aux moules. Garniture de langoustines.

✘ **MARRONS GLACES (RHONE ALPES – Ardèche - Privas)**

Cette recette plutôt citadine et même Parisienne semble dater du XVIII^e siècle. Il faut d'abord cuire en partie les marrons à la vapeur pour pouvoir éplucher leurs deux peaux. Ensuite, on les plonge dans des sirops en ébullition de plus en plus concentrés. Ceux-ci peuvent être parfumés à la vanille. Privas s'est fait depuis environ un siècle une spécialité de cette préparation. Cette ville est au cœur de la châtaigneraie Ardéchoise, mais l'idée de glacer les marrons est venue à un moulineur de soie qui, au moment de la crise de cette production, s'apprêtait à mettre au chômage toute sa main d'œuvre féminine lorsqu'il s'avisait que ses ouvrières avaient l'habitude de manipuler des cocons de vers à soie très chauds, puisqu'on les étuve avant de les dévider. Il eût alors l'idée d'utiliser cette faculté pour leur faire éplucher des marrons et devint le principal producteur de marrons glacés en France.

- ✘ **MORUE NORMANDE (NORMANDIE)**: Morue dessalée pochée puis revenue au beurre avec des oignons avant d'être baignée de crème fraîche. Se sert avec des pommes vapeur.
- ✘ **MOULES ET FRITES (FLANDRES)** : Les moules sont ouvertes à sec, simplement mélangées avec un hachis de persil et d'oignon (parfois de céleri et de poireau). On les sert brûlantes avec des pommes de terre frites en bâtons.

✘ **MOULES FARCIES SETOISES (LANQUEDOC ROUSSILLON)** : Grosses moules de Bouzigues d'abord ouvertes avant d'être farcies d'un hachis de viande (porc, agneau) aillé, puis ficelée et cuites dans une sauce tomate. On les accompagne, de riz et éventuellement, de rouille (aïoli safrané).

N

✘ **NANTUA (RHONE ALPES)** : queues d'écrevisses liées sauce Nantua (béchamel crémée + beurre d'écrevisse) et lames de truffes.

O

✘ **OEUFS A L' ANTIBOISE (PACA)**: œufs cuits avec de l'ail et des petits poissons de roche.

✘ **OEUFS A LA TRIPE (NORMANDIE)** : Sauce béchamel aux oignons revenus au beurre et aux œufs durs coupés en rondelles

✘ **OEUFS BROUILLES AUX TRUFFES (AQUITAINE PERIGORD)** : Des œufs battus sont brouillés sur feu doux ou au bain-marie avec des lamelles de truffes préalablement raidies au beurre. On ajoute pour terminer de la crème et du beurre. Un soupçon d'ail ne nuit pas à l'ensemble.

✘ **Œufs EN MEURETTE (BOURGOGNE)** : *Faire pocher les œufs dans un bon vin rouge (pas un grand crû, le passetougrain convient bien). Réserver les œufs dans un plat posé sur une casserole d'eau chaude. Faire réduire le vin passé au chinois, ajouter un peu de fond de volaille et lier cette sauce avec un beurre manié. Ajouter lardons rissolés et champignons étuvés avant de napper les œufs. Servir avec des croûtons aillés frits.*

✘ **OMELETTE DE LA MERE POULARD (NORMANDIE - MONT-ST MICHEL)** : *Cette célèbre restauratrice du Mont-saint-michel décédée en 1931 inventa un mets d'une grande simplicité dont le secret réside dans le tour de main et le sens des affaires des montois. Elle n'est ni plus ni moins qu'une omelette légèrement soufflée, réalisée devant le client sur un feu de bois, dans une poêle à longue queue. Les œufs sont montés onctueux et mousseux et jetés de haut dans du beurre salé chaud, mais non roussi. Cette omelette sans doute peu différente de celles que l'on réalisait dans toutes les provinces françaises est devenue le symbole gastronomique du mont à la fin du XIX^e siècle. Avant que la digue fut réalisée, les touristes étaient, en effet, soumis au caprice de la marée et arrivaient le plus souvent affamés sur l'îlot. Annette Poulard établie tout près de la poterne, cassait alors bien vivement des œufs et servait aussitôt à ses clients sa roborative et légère omelette. Comme chacun a pu l'éprouver un jour, les meilleures joies gastronomiques sont toujours celles qui sont accordées par les plats que l'on déguste lorsqu'on a l'estomac dans les talons.*

✘ **OMELETTE AU BROCCIU (CORSE)** : Omelette constituée d'œufs auxquels on incorpore de la brousse de chèvre ou de brebis (sorte de fromage frais cuit) et que l'on parfume de quelques feuilles de menthe.

✘ **OIES AUX PRUNEAUX (AQUITAINE - Agen)** : Oie désossée et farcie d'un hachis fait de porc, de veau, de truffes et de pruneaux gonflés dans l'eau-de-vie de prune ou de l'armagnac. Le volatile est ensuite cuit au four et fréquemment arrosé.

✘ **OIE EN DAUBE AU VIN GRIS (LORRAINE)** : Morceaux d'oie revenus à la graisse d'oie et mijotés ensuite avec des oignons et du lard dans du vin gris de Toul.

✘ **ORTOLANS (AQUITAINE - LANDES)** : Ces petits oiseaux se servent rôtis tels quels ou farcis d'une noisette de foie de gras truffé. Ils possèdent la chair la plus délicate de tout le gibier.

P

✘ **PAN BAGNA (PACA - Nice)** : Pain allongé (ou de forme ronde aujourd'hui) farcis d'un mélange d'anchois, d'olives, oignons, céleri, tomates à l'huile d'olive.

✘ **PARIS, CAPITALE DE LA GASTRONOMIE Dès LE XVI^e Siècle** : *On dit et on écrit souvent que Lyon est la capitale gastronomique de la France, mais sans rien ôter au prestige de la cité Rhodanienne. Il faut admettre que Paris a vu naître beaucoup plus de plats nouveaux au cours de son histoire. Les cuisiniers du monde entier viennent à Paris chercher la consécration de leur art et les grands restaurateurs y sont innombrables. Dès le XV^e siècle la réputation de la capitale a déjà franchi les frontières. En 1577, Jérôme Lippomano ambassadeur de Venise écrit : Paris a en abondance tout ce qui peut être désiré. Les marchandises de tous les pays y affluent : les vivres sont apportés par la Seine de Picardie, d'Auvergne, de Bourgogne, de Champagne et de Normandie. Ainsi quoique la population soit innombrable, rien n'y manque : tout semble tomber du ciel ... Les Français ne dépensent pour nulle autre chose aussi volontiers que pour manger et pour faire ce qu'ils appellent bonne chère*.*

✘ **PARIS-BREST (ILE DE France - Paris)** : Gâteau fait de pâte à chou fourré de crème pralinée. Son nom et sa forme en roue lui ont été donnés par un pâtissier Parisien au début du siècle à l'occasion d'une course de vélo Paris-Brest.

✘ **PASTIS (AQUITAINE – Landes)** : Gâteau très feuilleté fourré de pruneaux ou d'amandes. Sa forme est allongée et roulée ou en serviette pliée.

✘ **Pâté D'ALOUETTES (CENTRE - Pithiviers)** : Pâtés de porc et veau en croûte fourrés d'alouettes elles-mêmes farcies d'un hachis de leurs intestins, de leur foie et d'un peu de foie gras truffé.

✘ **Pâté DE CANETON D'AMIENS (PICARDIE)**: Pâté en croûte constitué de couches alternées de farce porc et veau mélangée de foie de canard et d'aiguillettes de caneton, la peau étant disposée entre la viande et la pâte.

✘ **Pâté DE CHARTRES (CENTRE)** : Pâté en croûte de veau et de gibier (perdreux principalement) truffé. Nombreuses interprétations d'une recette très ancienne.

✘ **Pâté DE HOUDAN (ILE DE FRANCE - Région PARISIENNE)** : Pâté en croûte de porc, veau et de poularde de la race de Houdan, l'une des plus réputées de France, hélas devenue rare.

✘ **Pâté DE MERLES (CORSE)** : Pâté de porc et merle (y compris le foie de l'oiseau et ses intestins) aromatisé à la myrte.

✘ **Pâté DE Pâques (CENTRE - BERRY)** : Pâté en croûte fait de porc haché; des œufs durs sont disposés au milieu.

- ✘ **Pâté DE PÉZENAS (LANGUEDOC ROUSSILLON)** : Tarte chaude au hachis de mouton et au caramel. Cette recette unique en France aurait été apportée à Pézenas par les cuisiniers indiens du vice-roi des Indes en séjour dans cette ville au XVIII^e siècle.
 - ✘ **PAUCHOUSE (ou POCHOUSE) (BOURGOGNE)** : Tronçons de tanches, anguilles, brochets et carpes cuits dans un court-bouillon à l'ail et au vin blanc aligoté. Se sert avec une sauce faite du jus réduit et crémé.
 - ✘ **PERDREAU A LA CATALANE (ROUSSILLON)** : perdreau bardé cuit en cocotte avec des poivrons verts et rouges, de l'ail et du vin de banyuls ou du muscat de rivesaltes. On y ajoute souvent des zestes d'orange
 - ✘ **PERIGOURDINE (AQUITAINE – Périgord)** : petites pièces de boucherie ou œuf accompagné de sauce Périgueux (sauce brune + pelures de truffe) et foie gras.
 - ✘ **PIEDS DE COCHON FARCIS (AQUITAINE - Périgord)** : faire cuire des pieds de cochon dans un court-bouillon très aromatisé .Les ouvrir et les désosser complètement .Placer au milieu de chacun d'eux de la farce constituée de chair et de foie de volaille pilés, d'échalotes et de cognac, le tout bien épicé .Disposer sur cette farce des bâtonnets de foie gras cru et des truffes hachées. Refermer le pied et le rouler dans de la crépine. Cuire une heure à four moyen et couler par dessus une gelée aromatisée au sauternes .Servir en tranches avec une salade de mesclun à l'huile de noix.
 - ✘ **PIPERADE (AQUITAINE /Pays Basque)** : compôtée de tomate, oignons et poivrons rouges + piment d'Espelette AOC
 - ✘ **PISTICCINE (CORSE)** : gâteau fait de farine de châtaignes levée au levain de boulanger et cuit entre deux couches de feuilles de châtaigner.
 - ✘ **PITHIVIERS (CENTRE - Gâtinais)** : tourte de pâte feuilletée fourrée de crème frangipane .Cette pâtisserie a conquis la France entière comme galette des rois.
 - ✘ **PIEDS DE MOUTON NORMANDE** : pieds cuits longuement dans un blanc à l'oignon et au cidre , puis après avoir été désossés ,farcis à la chair fine ,enfermés dans une crépine, frits et servis avec une sauce liée au foie de canard dite à la rouennaise
 - ✘ **PIEDS DE PORC SAINTE-MENEHOULD (CHAMPAGNE ARDENNES)** : pieds de porc emmaillotés dans des linges serrés et cuits une journée entière dans du bouillon, jusqu'à ce que les os deviennent friables et puissent être consommés. Après refroidissement, ils sont ensuite passés au beurre, à la chapelure, puis grillés.
 - ✘ **PIEDS ET PAQUETS (PACA)** : Tripes de mouton farcies au jambon, à l'ail et au persil, ficelées et cuites en daubière avec des pieds d'agneau (ou de veau en tronçons) dans un coulis de tomates et du vin blanc. L'ensemble doit être assez relevé.
 - ✘ **PIGEON CLAMART (ILE DE FRANCE - Région PARISIENNE)** : pigeons mijotés aux petits oignons et au bouillon avant d'être recouverts de petits pois frais en fin de cuisson. Ces derniers cuisent en moins d'un quart d'heure.
 - ✘ **PISSALADIÈRE (PACA - Nice)** : Tarte faite de pâte à pain garnie d'une épaisse couche d'oignons, d'olives noires et d'anchois.
 - ✘ **PLATEAU DE FRUITS DE MER (TOUTES LES COTES)** : un plateau de fruits de mer comporte aussi bien des coquillages crus (huîtres , praires ,palourdes ,moules de Bouzigues ,oursins ,violets ,etc.), que des cuits (bigorneaux ,bulots ,crevettes ,araignée ,tourteau ,langoustines ,etc.) .
 - ✘ **PLOMBIÈRES (ALSACE LORRAINE)** : glace à la vanille parfumée à l'alcool de fruit ou de rhum et mêlée de dés de fruits confits.
- ✘ **POMMES SOUFFLEES (ILE DE F - SAINT-GERMAIN-EN-LAYE)** .E n 1837 , lors de l'inauguration par LOUIS-PHILIPPE de la ligne de chemin de fer Paris Saint-Germain-En-Laye , le chef chargé de préparer le banquet avait prévu des pommes de terre frites. La tradition veut qu'ils les aient plongées dans la friture avant l'arrivée du train et que celui-ci ayant pris du retard, il dût les en ôter, puis les replonger lorsque les convives furent arrivés. Il eut alors la surprise de voir ses frites gonfler comme des Mongol fières. Il faut pour réaliser cette recette choisir des pommes de terre de Hollande et les découper en rondelles de 4 à 5 mm d'épaisseur.
- ✘ **POMMES SARLADAISES (AQUITAINE - PERIGORD)** : Très minces tranches de pommes de terre cuites au four à la graisse d'oie, parfois parsemées de truffes hachées.
 - ✘ **POGNES DE ROMANS (RHONE ALPES)** : brioche parfumée eau de fleurs d'orangers et parsemée de pralines roses.
 - ✘ **POCHOUSE (CHAMPAGNE ARDENNES)** : anguille, brochet, lote de rivière, vin blanc de Champagne et lard gras
 - ✘ **POTAGE A LA JAMBE DE BOIS (RHONE ALPES - Lyon)** : Pot-au-feu riche en légumes variés et en viandes parmi lesquelles domine un jarret de bœuf escorté de jarrets de veau , de gigots d'agneau , d'une dinde , d'une perdrix , d'une aiguillette de bœuf saignante , de poulets de Bresse , etc. . Cette recette intégralement appliquée relève du mythe de la corne d'abondance.
 - ✘ **POTEE AUVERGNATE (AUVERGNE)**: Plat de choux cuits avec du petit salé, du porc frais, du lard fumé, des saucisses et divers légumes (ne diffère guère des autres potées).
 - ✘ **POTEE LORRAINE (LORRAINE)**: La recette est à peu près identique à celle de la potée auvergnate, mais comporte nécessairement des pommes de terre.
 - ✘ **POULARDE DEMI-DEUIL (BOURGOGNE - BRESSE)** : Poularde de Bresse dont on aura glissé des lames de truffes sous la peau et pochée dans un bouillon riche en nombreux légumes. Se sert avec une sauce suprême truffée.
 - ✘ **POULE AU POT HENRI IV (AQUITAINE - Béarn)** : Poule farcie d'un hachis de lard , de jambon , de foie de volailles , d'échalotes , d'ail et d'estragon ,puis cuite au bouillon avec des légumes . Se sert avec du gros sel et des cornichons.
 - ✘ **POULET AU VINAIGRE (RHONE ALPES - Lyonnais)** : Morceaux de poulet revenus au beurre, puis arrosés de bon vinaigre et de vin rouge avant d'être mijotés. La sauce est liée à la crème.
 - ✘ **POULET AUX OLIVES (PACA - PROVENCE)** : Morceaux de poulet revenus à l'huile d'olive puis mijotés avec quelques tomates entières, de l'ail , des olives vertes dénoyautées et du vin blanc de Provence .
 - ✘ **POULET BASQUAISE (AQUITAINE)** : Morceaux de poulet revenus à la graisse d'oie avant d'être mijotés avec des tomates , des poivrons et des dés de jambon de Bayonne dans du vin blanc d'Irouleguy.
 - ✘ **POULET DE LOUE A LA BROCHE (PAYS DE LOIRE)** : Le poulet de Loué , comme tous les poulets de grain fermiers produits en France ,exhale toute sa saveur lorsqu'il est simplement rôti à la broche .

✘ **POULET ARBOISIENNE ou aux MORILLES (FRANCHE COMTE)** : sauce vin d'Arbois, morilles (champignons) et crème.

✘ **POUNTI (AUVERGNE)** : Tourte de bettes aux œufs et au lard.

✘ **PULENDA (CORSE)** : Farine de châtaignes cuites au chaudron avec de l'eau, puis lorsque la pâte est constituée, découpée en tranches servies avec des œufs frits, du Figatellu ou du Brocciu.

✘ **POULET Vallée D'Auge (NORMANDIE)** : *Faire revenir un poulet découpé en morceaux et, lorsqu'il est doré, le flamber au Calvados. Assaisonner. Mouiller d'un demi-litre de cidre et faire cuire à feu doux pendant une heure environ. Quelques minutes avant de servir, ajouter 200g de crème fraîche pour lier la sauce et des champignons préalablement revenus. Servir avec des quartiers de pommes fruits sautés au beurre.*

Q

✘ **QUENELLES DE BROCHET (RHONE ALPES - Lyon)**. *Piler la chair d'un brochet débarrassée de la peau et des arêtes. La mélanger avec de la panade (farine, beurre et œufs) à laquelle on aura incorporé un poids égal de graisse de rognon de veau. Le brochet doit représenter entre le tiers et la moitié du poids de l'ensemble. Façonner les quenelles, les pocher à l'eau et les faire gratiner au four, recouvertes d'une sauce Nantua.*

✘ **QUICHE LORRAINE (LORRAINE)** : *Faire une pâte brisée en mélangeant le moins possible 200g de farine avec 100g de parcelles de beurre ramolli, un décilitre d'eau et une pincée de sel. Après deux heures de repos au frais, foncer un moule à tarte, parsemer de lardons fumés légèrement blanchis à l'eau et napper d'un appareil fait de 2 décilitres de crème fraîche battus avec 2 œufs entiers, avec du sel, du poivre et de la muscade. Cuire 25 minutes au four.*

R

✘ **RATATOUILLE (PACA – Nice)** : Ragoût de légumes composé de courgettes, aubergines, poivrons et tomates revenus séparément à l'huile d'olive avant d'être réunis et mijotés dans une cocotte.

✘ **RAVIOLES DE ROMANS (RHONE ALPES)** : Petits carrés de pâte farcis d'un hachis d'herbes au fromage blanc. Se servent avec une sauce à la crème.

✘ **RILLETTES DE TOURS ET DU MANS (CENTRE - PD LOIRE)** : Tours et le Mans se partagent le titre de Capitale des rillettes. Il n'y a, à vrai dire, guère de différence entre les productions des deux villes, toutes deux faites de petits morceaux de porc (maigre et gras) cuits à feu doux pendant des heures simplement additionnés de sel. Il en résulte une sorte de purée qui se tartine sur du pain.

✘ **ROGNONS DE VEAU AU CHABLIS (BOURGOGNE)** : Escalopes de rognon de veau sautées avec des échalotes et des champignons, puis déglacées au Chablis. La sauce est liée à la moutarde de Dijon et au beurre.

✘ **ROGNONS DE VEAU AU PINEAU DES CHARENTES** : *Dégraissier et émincer en tranches d'un centimètre d'épaisseur un rognon de veau. Faire raidir au beurre en prenant garde de laisser la chair du rognon rosée. Réserver au chaud. Déglacer la poêle avec du Pineau des Charentes. Ajouter un peu de fond de veau, de la crème et, lorsque la sauce est liée, napper le rognon.*

✘ **ROUGAIL (ANTILLES)** : nom donné à des apprêts très épicés avec tomate, piment ail et cive (rougail saucisse, rougail poulet etc...)

✘ **ROUGETS AU FENOUIL (PACA - PROVENCE)** : *Écailler et vider des rougets de roche en conservant leur foie qui est particulièrement délicat. Les cuire un quart d'heure à four chaud en papillotes de papier alu avec des branches de fenouil, du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Servir avec un aioli dans lequel on aura ajouté des anchois pilés (ou une Béarnaise aux anchois) et une purée faite de bulbes de fenouil blanchis, de coulis de tomate et de parmesan.*

S

✘ **SABAYON AU CHAMPAGNE (CHAMPAGNE ARDENNES)** : Mélange de jaunes d'œufs, de sucre et de vin de Champagne battu au fouet dans une casserole placée au bain-marie, ce qui à port effet de faire prendre légèrement les œufs.

✘ **SAINTE MENEHOULD (préparation Champagne Ardennes)** : (pied de porc, queue de bœuf etc.) pocher, refroidir sous presse, badigeonner moutarde & chapelure, griller servir avec sauce diable.

✘ **SALADE NIÇOISE (PACA)** : pommes de terre, des quartiers de tomates, des radis, des poivrons, des oignons, des olives noires (de Nice), miette de thon, assaisonné à l'huile d'olive, à l'ail et aux anchois.

✘ **SALMIS DE PALOMBES (AQUITAINE - PAYS BASQUE)** : Palombes rôties, puis découpées. Les membres sont mis à mijoter quelques minutes dans une sauce faite de vin blanc, du foie des oiseaux et d'échalotes cuits avec la carcasse.

✘ **SANGUI (CORSE)** : boudin aux aromates.

✘ **SAUCE Béarnaise (IDF - SAINT-GERMAIN-EN-LAYE)** : Sauce (peut-être) inventée au restaurant dit « Pavillon Henri IV au début du XIX^e siècle. Elle est une sorte de mayonnaise tiède au beurre réalisée au bain-marie dans une réduction de vinaigre et d'échalotes. On y ajoute de l'estragon ciselé.

✘ **SAUCE NANTUA (FRANCHE COMTE - JURA)** : Sauce béchamel crémée et terminée au beurre d'écrevisses. Elle est généralement garnie de queues d'écrevisses entières.

- ✘ **SAUCE Périgueux (AQUITAINE)** : Demi-glace de veau aromatisée au vin (Madère) et aux truffes hachées avant d'être montée au beurre.
- ✘ **SAUCISSE DE MORTEAU (FRANCHE COMTE - Jura)** : grosse saucisse fumée dans un « Tuyé » (fumoir) exclusivement à base de résineux sapin, épicéa, genévrier). Son goût inimitable est caractérisé par une saveur douce et une prépondérance du goût fumé. Elle se sert traditionnellement avec des pommes de terre cuites en robe des champs et de la Cancoillotte (sorte de pâte de fromage fondu)
- ✘ **SAUCISSE DE TOULOUSE** : Saucisse à cuire (assez grosse) constituée de viande et de lard tendre de porc coupés au couteau en dés assez gros et de beaucoup de poivre.
- ✘ **SAUCISSON D'ARLES** : Saucisson sec fait de gras de porc coupé en dés très réguliers et de viande maigre de bœuf Camarguais. Existe aussi avec taureau
- ✘ **SOUPE À LA GRAISSE (NORMANDIE - COTENTIN)** : Soupe de légumes en petits morceaux dans laquelle on ajoute de la " graisse Normande " , c'est à dire un mélange de graisse de porc, de mouton et de bœuf cuit pendant deux jours avec divers légumes.
- ✘ **SOUPE AU PISTOU (PACA)** : Soupe de légumes divers (courgettes, haricots verts et blanc, pommes de terre, etc. .) dans laquelle on ajoute au moment de servir une pommade obtenue au mortier et au pilon (le pistou) avec de l'ail, du basilic, de la tomate et du parmesan râpé .
- ✘ **SOUPE DE CRABES (BRETAGNE)** : Petits crabes (étrilles) sautés au beurre et mouillés de vin blanc, de fumet de poisson et d'eau avec des aromates.

✘ **SOUPE DE POISSONS (PROVENCE)**. *Faire revenir à l'huile d'olive deux poireaux, deux oignons et deux tomates finement émincés. Ajouter, avant de mouiller avec deux litres d'eau, deux gousses d'ail hachées, du fenouil, du laurier et de l'écorce d'orange. Jeter enfin dans ce bouillon un kilo de petits poissons et crustacés de roche tels qu'on peut en trouver sur les marchés de la Provence côtière. Faire cuire un quart d'heure à feu vif. Séparer alors les poissons de la soupe et les presser dans une passoire pour en exprimer le suc. Assaisonner de sel, de poivre et de safran. Faire bouillir quelques minutes pour y faire cuire du spaghetti brisé en petits morceaux. Servir avec des croûtons aillés et une rouille.*

- ✘ **STOFICADO OU STOCKFISH A LA Niçoise (PACA)**: Morue dessalée, effeuillée et préparée avec tomates, oignons, ail et huile d'olive.
- ✘ **STUFATU (Corse)** : gratin de macaroni avec (intercalé) un ragoût de bœuf à la tomate.

T

- ✘ **TABLIER DE SAPEUR (RHONE ALPES)** : Gras-double découpé en morceaux que l'on poêle après les avoir enrobés d'œuf et de panure.
- ✘ **TALMOUSES DE SAINT-DENIS (ID France)**: Petites tourtes de pâte feuilletée garnies d'un mélange de pâte à chou, de sauce béchamel, de fromage à la crème et de brie.
- ✘ **TAPENADE (PACA - PROVENCE)** : Purée d'olives noires, d'anchois, de câpres, de moutarde et d'huile d'olive. Se sert en tartines ou en farce d'œufs durs.
- ✘ **TARTE À L'OIGNON (ALSACE)** : Pâte brisée garnie d'oignons fondus dans le beurre et recouverts de crème battue avec des œufs.
- ✘ **TARTE AUX MIRABELLES (LORRAINE)** : Pâte brisée garnie de mirabelles dénoyautées et saupoudrées de sucre cristallisé avant la cuisson.
- ✘ **TARTES AUX MYRTILLES (AUVERGNE)** : Tarte brisée ou feuilletée garnie après cuisson de myrtilles au sucre et de crème fouettée.
- ✘ **TARTE AUX POMMES FLAMBÉES AU CALVADOS (NORMANDIE)** : Pâte brisée garnie de pommes coupées en assez gros morceaux , saupoudrée d'un mélange de sucre cristallisé et d'amandes , flambée au moment de servir au Calvados . Se sert avec de la crème fraîche.
- ✘ **TARTE AUX QUETSCHES (ALSACE)** : Même recette que la tarte aux mirabelles.
- ✘ **TARTE AU QUEUMEU (CHAMPAGNE ARDENNES)** : Flan au lait
- ✘ **TARTE des DEMOISELLES TATIN (CENTRE – LAMOTTE-BEUVRON -LOIRE-ET-CHER)** : tarte aux pommes, renversée et caramélisée. (au début du siècle, à fait le succès des Demoiselles Tatin qui tenaient un hôtel à Lamotte-Beuvron.)
- ✘ **TOMATES À L'Antiboise (PACA)** : Tomates farcies au thon, aux anchois, à la mie de pain, à l'ail et à l'huile d'olive, puis gratinées au four
- ✘ **TOMATES A LA PROVENCALE (PACA)**: Demi tomates bien mûres, égouttées, puis cuites au four recouvertes d'un hachis de persil, d'oignon et d'ail, de chapelure et d'un filet d'huile d'olive.
- ✘ **TOURIN A L'AIL (AQUITAINE - Périgord)** : Soupe à l'ail qui peut être légèrement tomate et que l'on blanchit au dernier moment en y délayant un jaune d'œuf mêler de vinaigre. Se sert avec le blanc d'œuf poché.

✘ **TREIZE DESSERTS DE Noël (PROVENCE)**. *Le soir de Noël en Provence, la tradition veut que treize desserts soient servis pour symboliser le Christ et ses douze apôtres. La liste en est relativement libre, à l'exception du nougat de Montélimar qui est de rigueur. Les autres peuvent être choisis parmi les suivants : Calissons d'Aix-en-Provence , Brioche dites Fougasses , Pâte de Coings ou d'Abricots Nyons ,Figs sèches , Dattes , Raisins secs , Noix , Noisettes , Amandes ,Fruits confits variés, Poires , Pommes , Croquets (biscuits très durs aux Amandes) , Confitures divers , Nêfles , etc. .*

- ✘ **TRIPES A LA MODE DE CAEN (NORMANDIE)**: Panse de bœuf découpée en morceaux et cuite une demi-journée avec des pieds de bœuf, des carottes , des oignons , des poireaux , du cidre , du Calvados et des épices .
- ✘ **TRICANDILLES (AQUITAINE – Bordelais)** : Tripes cuites dans un bouillon égouttées et sautées au saindoux avec un hachis d'ail et de persil, souvent servies en salade avec des croutons.

✘ **TRIPOUX (MIDI PYR - Rouergue).** Panse de veau ou de mouton farcie d'un hachis de chair de pieds du même animal. On façonne des boules de la taille d'un œuf et l'on pique un bâtonnet de bois pour faire tenir l'ensemble. Les tripoux doivent ensuite cuire dans du bouillon et du vin blanc sec avec des oignons, des carottes, et beaucoup d'épices (poivre, girofle, muscade) pendant plusieurs heures. On les sert avec des pommes vapeur ou des châtaignes bouillies.

- ✘ **TRUFFADE (AUVERGNE) :** Galette de pommes de terre & Tome d'auvergne (de la Planèze) cuite au saindoux
- ✘ **TRUITE AU BLEU (AUVERGNE) :** Truite plongée aussitôt après avoir été assommée et vidée (sans essuyage) dans un court-bouillon très vinaigré. Se sert avec du beurre fondu.
- ✘ **TRUITE GRENOBLOISE (RHONE ALPES):** Truite poêlée et servie avec un beurre fondu et des câpres.
- ✘ **TRUITE AU RIESLING (ALSACE) :** truite pochée, sauce VB à base de Riesling.

W

- ✘ **Waterzooï (NORD PAS DE CALAIS –**
- ✘ **FLANDRES) :** Tronçons de poissons d'eau douce (brochet , anguille , carpe , etc. .) cuits dans un court-bouillon très épicé , lequel une fois réduit et monté au beurre sert de sauce .

Notes personnelles :