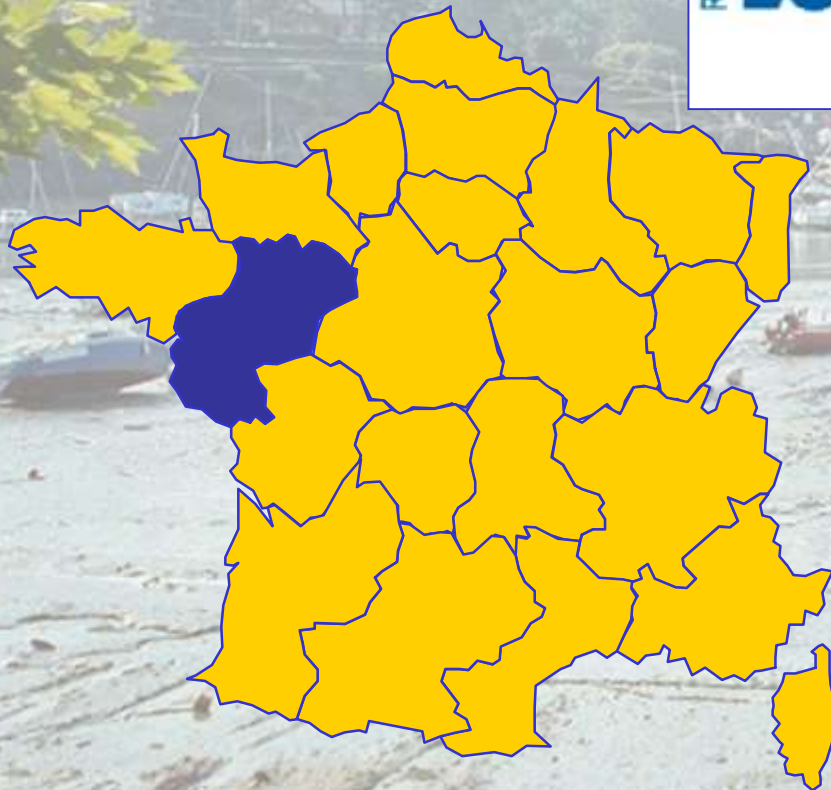


PAYS DE LA LOIRE



[Accès direct aux recettes](#)

Les Pays de la Loire en France



PAYS DE LA LOIRE



- 31 126 km².
- 3 658 000 habitants.
- Soit une densité de 107 hab/km².
- 4 départements :
 - La Mayenne (*Laval*).
 - La Sarthe (*Le Mans*).
 - Le Maine et Loire (*Angers*).
 - La Vendée (*La Roche sur Yon*).
 - La Loire-Atlantique (*Nantes*).

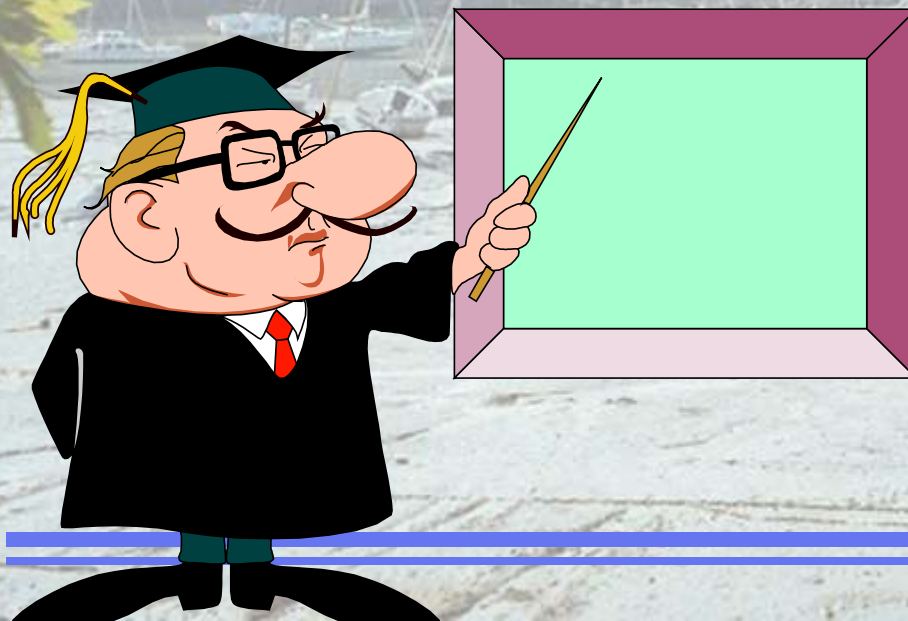


Climat et relief



- Les Pays de la Loire se composent d'un ensemble de collines et de plaines reposant sur les roches anciennes du Massif Armoricaïn dont la Vendée forme la pointe Sud.
- Au large de la Vendée, deux îles complètent la région : Yeu et Noirmoutier.
- Au Nord, ce sont les collines du Maine qui culminent à 417 mètres.
- Au Sud s'étend la vaste plaine angevine qui se prolonge jusqu'au littoral. Au Sud de la Loire, cette plaine est complétée par le Saumurois crayeux et par le Bocage vendéen.
- Vers Cholet, on retrouve un paysage de collines - les Mauges -.
- Le littoral, quant à lui, offre un paysage largement marécageux.
- La légendaire douceur angevine, chère à Joachim du Bellay, laisse deviner un climat plutôt agréable où s'exerce largement l'influence océanique. Les précipitations sont néanmoins relativement importantes.

Un peu d'histoire...



Les origines



- Aux temps calmes des Gaulois, vivaient les Andes et les Aulerques. Avec l'arrivée de Jules César, les capitales de l'époque prennent le nom de Juliomagus (Angers), Vindinum (Le Mans) et Noviodunum (le village de Jublains aujourd'hui).
- C'est à la fin du 5^{ème} siècle que les Francs pénètrent dans la région puis l'occupent.
- Mérovingiens puis Carolingiens passeront sans qu'aucun événement majeur ne se produise. C'est à la fin du 9^{ème} siècle que les ennuis recommencent avec les raids normands qui dureront pendant près d'un siècle. C'est dans ces combats que s'illustrera Robert le Fort ; ce dernier, comte d'Angers, lèguera le comté à son fils Robert qui y installera Ingelger en tant que vicomte.
- La puissance du Comté sera vraiment établie à partir du terrible Foulques Nerra (Foulques le Noir). Partout, il fait ériger des forteresses, reprend Saumur aux comtes de Blois et impose sa suzeraineté aux comtes du Maine. Son fils Geoffroi II Martel se lancera dans la conquête du Maine, ce qui lui vaudra de rentrer en conflit avec les ducs de Normandie proches.

L'arrivée des Plantagenêt



- C'est finalement Guillaume (le Conquérant) qui s'emparera du Maine mais il lui faudra pour cela deux campagnes tant la maison d'Anjou est coriace. A sa mort, la lutte reprendra d'ailleurs jusqu'à ce que Foulques V épouse Erembourge, comtesse du Maine. Ce jour-là, le comté du Maine rejoignit la maison d'Anjou.
- Finalement, en 1129, Geoffroi le Bel épouse Mathilde, la fille héritière du Roi d'Angleterre et duc de Normandie Henri 1^{er}. C'est donc tout naturellement que leur fils Henri Plantagenêt succédera à son père en Normandie et en Anjou. L'année suivante, il rattachera l'Aquitaine en épousant Aliénor et en 1154, il devient Roi d'Angleterre sous le nom de Henri II. C'est ainsi que se constituera « l'empire angevin ». Henri II et son fils Richard Cœur de Lion resteront très attachés à leur patrie angevine, à tel point qu'ils se feront enterrer dans l'abbaye de Fontevraud.
- Le Roi de France - Philippe Auguste - voit cette expansion d'un très mauvais œil et tente de récupérer ces terres ; il y parviendra en 1205 en Anjou et 1220 pour le Maine. En fait, les Plantagenêt ne renonceront officiellement à leurs possessions angevines qu'avec la signature du Traité de Paris en 1258.

De la 3^{ème} Maison d'Anjou... ... à la Réforme.



- Lorsqu'en 1328, Philippe de Valois accède au trône de France sous le nom de Philippe VI, l'Anjou est rattachée à la Couronne... Pas pour longtemps, car Jean Le Bon, nouveau Roi de France, attribuera l'Anjou et le Maine en apanage à son deuxième fils Louis ; il en fera même un duché. Louis 1^{er} d'Anjou héritera un peu plus tard de la Provence puis de Naples.
- Nous sommes alors en pleine guerre de cent ans et la région va connaître des heures bien difficiles, faisant l'objet de conflits incessants entre les deux puissances opposées.
- C'est à la mort de René d'Anjou que Louis XI récupérera l'Anjou et la Touraine pour les rattacher définitivement à la Couronne de France. L'année suivante il récupérera le Maine.
- La réforme touchera durement la région et en 1562, les forces protestantes s'emparent du Mans et d'Angers, pillent les biens de l'Eglise. Ce sera le début de trente ans de guerres civiles : les villes sont plutôt protestantes alors que les campagnes soutiendront la Ligue.
- Finalement, tout rentrera dans l'ordre avec l'accession au trône d'Henri IV.

De la guerre de Vendée...

... aux temps modernes

- C'est dans cette région que, dès 1792, débutera la révolte que l'on nommera « chouannerie » et qui résulte du refus de la constitution civile du clergé et de celui de la conscription. L'insurrection vendéenne éclate le 12 mars 1793 dans le Maine-et-Loire et gagne rapidement les départements voisins. Les insurgés (les blancs) contrôlent rapidement un grand territoire et sont rejoints par un certain nombre de nobles. Les « bleus » sont défaits face à un adversaire qui se dilue dans le bocage.
- La première défaite grave des insurgés se tiendra à Cholet en 1793, face au général Kléber, venu de la frontière du Rhin avec des troupes aguerries. C'est finalement le Général Hoche qui mettra fin aux prétentions des royalistes en faisant fusiller leurs chefs : Stofflet et Charrette. Cette guerre aura fait plus de 500 000 morts.
- Aucune région, dans les années qui ont suivi sa création, n'a suscité autant de polémiques que celle des Pays de la Loire. Cette création, toute politique, a tourné le dos à des siècles de traditions historiques, pour donner à Nantes le statut de capitale régionale.
- En 1965, la création du port autonome de Nantes-Saint-Nazaire a mis fin à une lutte séculaire entre les deux villes portuaires.





Les comtes d'Anjou

- Foulques I^{er} le Roux (888-941).
- Foulques II le Bon (941-958).
- Geoffroi I^{er} Grisegonelle (958-987).
- Foulques III Nerra (987-1040).
- Geoffroi II Martel (1040-1060).
- Geoffroi III le Barbé (1060-1068),
neveu du précédent.
- Foulques IV le Réchin (1068-1109).
- Foulques V le Jeune (1109-1129).
- Geoffroi V le Bel, dit Plantagenêt
(1129-1151).
- Henri Plantagenêt (1151-1189), Roi
d'Angleterre (Henri II) de 1154 à
1189.
- Richard Cœur de Lion (1189-1199),
Roi d'Angleterre.
- Jean Sans Terre (1189-1205), Roi
d'Angleterre de 1189 à 1216.
- Charles I^{er} (1246-1285), frère du Roi
de France Louis IX.
- Charles II le Boiteux (1285-1290).
- Louis I^{er} (1351-1384), fils du Roi de
France Jean II le Bon.
- Louis II (1384-1417).
- Louis III (1417-1434).
- René le Bon (1434-1480), frère du
précédent.

LES ENFANTS DU PAYS

Ils ont marqué leur temps...

LES ENFANTS DU PAYS

■ ANNE DE BRETAGNE (1477-1514) :

- *Fille de François II de Bretagne et de Marguerite de Foix, son destin fut scellé par le traité du Verger passé entre la France et la Bretagne vaincue. Ce traité prévoyait que les filles du duc ne pourrait pas se marier sans le consentement du Roi de France.*
- *A la mort de son père, elle hérita du duché mais aussi de ses idées d'indépendance. De fait elle décida de se marier avec Maximilien de Habsbourg, au mépris du fameux traité. Charles VIII le lui rappela et l'obligea à l'épouser ; elle devint donc une première fois Reine de France.*
- *A la mort du Roi et conformément au contrat de mariage avec le défunt Roi, elle épousa Louis XII - un mariage heureux cette fois - dont elle aura deux filles dont Claude, future Reine de France (en épousant François 1^{er}).*



LES ENFANTS DU PAYS

■ JOSEPH FOUCHÉ (1759-1820) :

- *Député montagnard sous la Convention, il votera la mort du Roi puis contribuera activement à la déchristianisation et sera un ardent défenseur de la Terreur qu'il appliquera sans faillir à Lyon, à tel point qu'il sera même désavoué par Robespierre dont il deviendra l'un des plus farouches ennemis.*
- *Exclu par la Convention Thermidorienne, il sera, grâce à Barras, nommé Ministre de la Police sous le Directoire, poste qu'il conservera jusqu'en 1809. Cette même année, il est fait duc d'Otrante, puis deviendra gouverneur des provinces illyriennes en 1813. A nouveau Ministre de la Police pendant les 100 jours, il sera l'un des artisans de la Restauration et Louis XVIII le conservera à son poste quelques temps.*
- *Malheureusement, son passé le rattrapa et condamné pour régicide en 1816, il deviendra autrichien et mourra à Trieste.*



LES ENFANTS DU PAYS



■ AMBROISE PARÉ (1509-1590) :

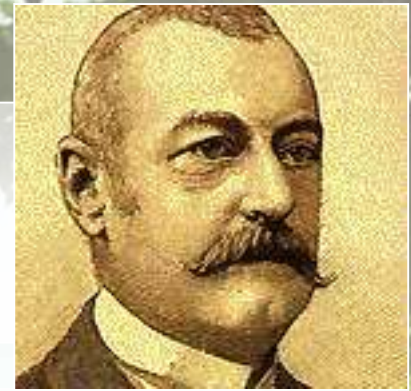
- *Considéré comme le père de la chirurgie moderne, il exerça ses talents en suivant les grands du royaume sur les champs de bataille, puis devint le chirurgien officiel des Rois (Henri II, François II, Charles IX et Henri III). Il inventa, après l'amputation, la ligature des artères, plus fiable et moins douloureuse que la cautérisation. Il laissera beaucoup de traités à ses successeurs.*



■ JULES VERNE (1828-1905) :

- *De tous les auteurs français, il reste le plus traduit.*
- *Précurseur génial du roman d'anticipation scientifique, il fait figure de visionnaire. Après s'être extraordinairement documenté, il rédigea pendant près de 40 ans, une œuvre immense destinée à éveiller la curiosité du public pour les sciences et les découvertes des savants. Citons entre autres : « Voyage au centre de la terre (1864) » - « De la terre à la lune (1865) » - « Vingt mille lieues sous les mers (1870) » - « le tour du monde en 80 jours (1873) » - « l'île mystérieuse (1874) » - « Michel Strogoff (1876) »...*

LES ENFANTS DU PAYS



■ HENRI ROUSSEAU, DIT LE DOUANIER (1844-1910) :

- *Gabelou à l'octroi de Paris- d'où son surnom - , il obtint une carte de copiste au Louvre en 1870, qui lui permit de s'insérer dans le circuit artistique.*
- *Unique dans la peinture figurative, il peignit les sites de Paris et les scènes de vie de la petite bourgeoisie. Ses tableaux représentent un univers exotique et imaginaire dans lequel il exerce ses dons exceptionnels de coloriste. Il fut admiré par Gauguin, Picasso et Braque notamment.*
- *Parmi ses plus belles œuvres, on retiendra : « la Bohémienne » endormie » - « La charmeuse de serpents » - « la Forêt vierge au coucher du soleil » et « la calèche du Père Juniet ».*



■ PIERRE WALDECK-ROUSSEAU (1846-1904) :

- *Grand avocat d'affaires, il siégea à l'Assemblée avec l'Union républicaine puis fut deux fois Ministre de l'intérieur dans les cabinets Gambetta (1881-1882) et Jules Ferry (1883-1885).*
- *Revenu à son premier métier, il plaidera dans la plupart des grands procès financiers ; il défendra notamment Gustave Eiffel, impliqué dans le scandale de Panama.*
- *Appelé à former un gouvernement lors de l'affaire Dreyfus, il forma un ministère de « défense républicaine » fit gracier Dreyfus et adopter la loi sur les Associations (1901) qui devait aboutir à la séparation des Eglises et de l'Etat en 1905.*

LES ENFANTS DU PAYS

■ **GEORGES CLÉMENTEAU (1841-1929) :**

- *Elevé dans la tradition républicaine, il entra dans la vie publique au lendemain de la journée du 4 septembre 1870 qui vit la chute du Second Empire. Il devint Maire du 18^{ème} arrondissement de Paris sous la Commune.*
- *Député de la Seine à partir de 1871, son éloquence fit des ravages dans les rangs de l'Assemblée, ce qui lui valut le surnom de « Tigre ». Député du Var en 1885, il va ensuite être éclaboussé par le scandale de Panama, ce qui l'écartera du pouvoir pendant 9 ans. C'est l'affaire Dreyfus qui le remettra en selle.*
- *Président du Conseil en 1906 à 1909, il se heurta à de graves problèmes sociaux et réprima une grande grève des mineurs du Nord, ce qui provoquera le renversement de son gouvernement.*
- *Il entrera dans l'opposition et patriote intransigeant, il sera rappelé par Poincaré en 1917 pour former le gouvernement dont il résuma le programme en « je fais la guerre ». Il obtint la nomination de Foch en tant que généralissime des forces alliées. Devenu « le père la victoire », il restera intransigeant vis-à-vis de l'Allemagne et négociera le Traité de Versailles.*
- *Battu aux présidentielles de 1920 par Deschanel, il se retirera dans ses terres de Vendée.*





LES ENFANTS DU PAYS



■ **ARISTIDE BRIAND (1862-1932) :**

- *Secrétaire général de la SFIO, il est élu député de la Loire inférieure en 1902 et se révélera un brillant orateur et habile diplomate. Il deviendra Ministre pour la première fois en 1906 (à l'instruction) puis 23 fois Ministres et 11 fois Président du Conseil. Défenseur d'une politique de paix et de réconciliation avec l'Allemagne entre les deux guerres, il signera le Traité de Locarno en 1925 et appuiera l'entrée de l'Allemagne dans la SDN. Il fut aussi l'artisan du pacte Briand-Kellogg, signé par 57 nations et mettant la guerre hors la loi, ce qui lui vaudra de recevoir le prix Nobel de la paix en 1926.*

■ **PIERRE CAMBRONNE (1770-1842) :**

- *Général français, fidèle compagnon de Napoléon 1^{er}. Commandant de la Vieille Garde, il fut grièvement blessé à Waterloo ; c'est alors qu'il aurait eu cette parole historique, en réponse aux anglais qui le sommaient de se rendre : « Merde, la Garde se meurt mais ne se rend pas ».*

■ **FRANÇOIS ATHANASE DE CHARRETTE DE LA CONTRIE (1763-1796) :**

- *Lieutenant de vaisseau en 1789, il sera ensuite l'un des chefs vendéens. Malgré le traité de pacification signé avec la Convention, il poursuivit la lutte en aidant les émigrés qui tentaient de débarquer à Quiberon. Arrêté par Hoche, il fut condamné et exécuté à Nantes.*

LES ENFANTS DU PAYS

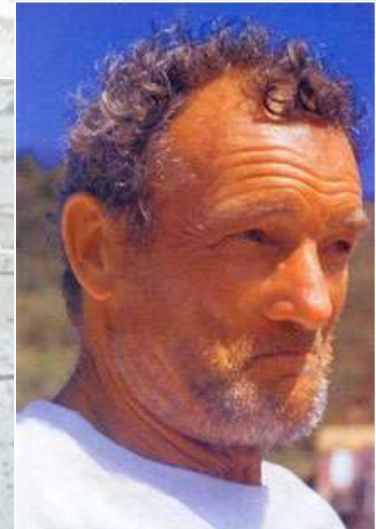
■ ALFRED JARRY (1873-1907) :

- Créateur du personnage du Père Ubu, celui-ci devint le centre d'une gestuelle théâtrale à la fois virulente et cocasse. Mais la puissance de ce personnage ne doit pas faire oublier le reste de l'œuvre de Jarry, trop souvent passé sous silence :
 - « Les jours et les nuits »,
 - « L'amour absolu »,
 - « Messaline, roman de l'ancienne Rome » et son symétrique « Le Surmâle, roman moderne ».



■ ERIC TABARLY (1931-1998) :

- Officier de marine nantais, c'est dans les courses en solitaire qu'il s'illustra et de fort belle manière, remportant notamment la deuxième transatlantique en solitaire (1964 et 1974), la transpacifique (1969) à bord de ses célèbres Pen Deyck.
- Devenu une légende vivante, il disparut en mer, pendant une course, sans que l'on ait jamais retrouvé son corps.





LES ENFANTS DU PAYS

■ JEAN MARIE GABRIEL DE LATTRE DE TASSIGNY (1889-1952) :

- *Général en 1939, il commanda la 14^{ème} division d'infanterie qui se distingua à Rethel. En 1943, il tenta de prendre le maquis après l'invasion de la zone libre par les Allemands ; mais il fut désavoué par le gouvernement de Vichy et interné. Il réussit néanmoins à s'évader, gagne Alger, puis participe au débarquement allié en Provence. Il libérera Toulon, Marseille, Dijon, Lyon et l'Alsace, franchira le Rhin et prendra Karlsruhe, Fribourg, Ulm, Stuttgart et Constance. Le 8 mai 1945, c'est lui qui recevra pour la France la capitulation allemande à Berlin.*
- *De 1950 à 1952, il sera haut-commissaire et commandant en chef en Indochine. Il sera élevé à la dignité de Maréchal de France en 1952, à titre posthume.*



Les lieux de villégiature

Qu'il faut absolument découvrir



Les châteaux

- **Le Château des Ducs de Bretagne** à Nantes : de nombreux rois y ont séjourné ; Louis XII y a épousé Anne de Bretagne et Henri IV y a élaboré l'Edit de Nantes. On admirera particulièrement la « tour de la Couronne d'or » et le puits surmonté d'une magnifique armature de fer forgé.
- **Le Château d'Angers** : forteresse construite par Saint-Louis, son architecture imposante est un modèle de style féodal. Des remparts, on appréciera le jardin médiéval et à l'intérieur, dans une galerie spécialement conçue pour leur bonne conservation, on découvrira la « Tenture de l'Apocalypse » et celle « de la Passion et Tapisserie des Mille Fleurs ».



Les châteaux (2)

- **Le Château de Brissac** : il fut élevé par Pierre de Brézé, ministre de Charles VII puis de Louis XI, vers 1455. Majestueux et imposant, il surprend par son élévation.
- **Le Château de Serrant** : doté d'une belle personnalité avec ses grosses tours rondes coiffées de dômes et le contraste de ses matériaux : schiste brun et tuffeau blanc.
- **Le Château du Lude** (Sarthe).



Les châteaux (3)

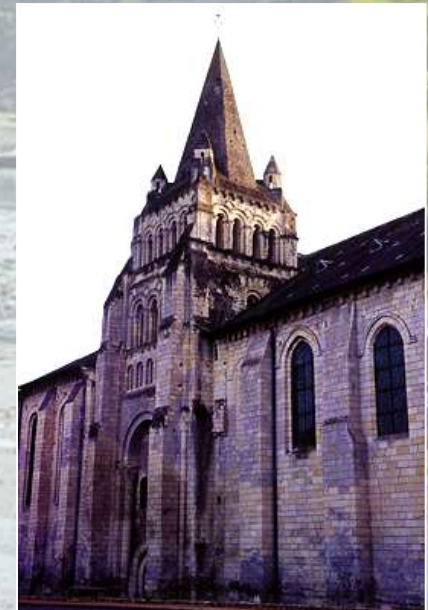
- **Le Château de Montreuil-Bellay**, aux murailles impressionnantes.
- **Le Château du Plessis-Bourré** : tout blanc à la toiture d'ardoises bleues.
- **Le Château de Saumur**, ramassé mais d'une belle grâce et duquel on accroche quelques superbes vues sur la ville, sur la vallée de la Loire et celle du Thouet.



Les lieux du culte



- La Cathédrale St-Pierre et St-Paul de Nantes : commencée en 1434, elle fut achevée en 1893, détruite par le feu en 1972, puis restaurée.
- La Basilique Notre-Dame d'Evron et surtout la chapelle Notre-Dame de l'Epine.
- L'Eglise Notre-Dame des Cordeliers de Laval et ses retables ; édifiée par les franciscains entre 1397 et 1407.
- La Cathédrale St-Maurice d'Angers : édifice du 12-13^{ème} dont on appréciera tout particulièrement les vitraux, chefs d'œuvre des maîtres verriers de l'époque.
- L'Eglise de Cunault en Maine et Loire et celle de Notre-Dame des Marais de La Ferté Bernard, dans la Sarthe.
- La Cathédrale St-Julien du Mans : magnifique édifice doté d'un impressionnant chevet gothique, d'un sublime portail du 12^{ème} siècle et de vitraux flamboyants.
- L'Abbaye de Maillezais : ou plus exactement ses extraordinaires ruines.



Les Sites Historiques

- **Le logis de la Chabotterie** : on y découvre des salles reconstituées au moyen de documents d'archives. Puis, on se laisse entraîner sur les pas du chef royaliste Charette, le long d'un itinéraire où le souvenir des guerres révolutionnaires est omniprésent.



Les Sites Naturels

- **La Route des Moulins de Vendée** : en partant des Herbiers, on découvrira quelques beaux moulins et quelques curiosités comme l'Abbaye ND de la Grainetière, le Tombeau de Clémenceau, le Mont des Alouettes.
- **Le Marais Vendéen** : s'y promener est une vraie détente et un dépaysement.
- Près de Pouzauges, les Moulins de Marteau, érigés au 19^{ème} du siècle et restaurés, conservent encore une toiture mobile.



Les Parcs et Jardins

- **Les Jardins de la Perrine:** édifiés en terrasse, ils offrent de belles vues sur la Mayenne, la vieille ville et le donjon du Château.
- **La Planète sauvage :** près de Pornic, un embarquement dépayçant sur une piste de quelques 10 km qui vous amèneront jusqu'au village safari.
- **Le Puy du Fou :** partez pour un voyage dans le temps ; la nuit, le château brille de mille feux à travers le célèbre son et lumière. Le jour, le musée retrace l'histoire de la Vendée et le Grand Parc nous fait découvrir tant la Vendée historique que la Vendée écologique : Cinéscénie, Volière des aigles, Vallée fleurie, le quintette de cuivre, la fête de la chevalerie, Grand spectacle de la Fauconnerie, la légende de St-Philibert, le Théâtre d'eau, le fort de l'an mil, la cité médiévale et le village du 18^{ème} siècle, autant de découvertes enchantées et très instructives.



Les Îles

- **Ile de Noirmoutier** : il y règne une atmosphère de bout du Monde bien agréable. On y retrouve le geste ancestral du saunier. On visitera bien sur Noirmoutier-en-l'Île, puis le Bois de la Chaise, l'Herbaudière, la Guérinière et son Musée et enfin on prolongera jusqu'au célèbre passage du Gois.
- **L'Île d'Yeu** : cette île est charmante et agréable à plus d'un titre ; elle a su préserver sa nature sauvage et l'accès aux voitures est limité. Sa côte sauvage est magnifique. Le Vieux-Château se confond avec la roche. Port-Joinville et Port-de-la-Meule sont à visiter.



Les villes

- **Nantes** et tout particulièrement son centre ville de toute beauté.
- **Laval** : son vieux château, le musée d'art naïf et toute la vieille ville, les quais. L'église Notre-Dame des Cordeliers et ses superbes retables, la Tour Renaise et la porte Beaucheresse, les jardins de le Perrine.
- **Angers** : ville à la qualité de vie légendaire. Le château et ses remarquables tentures, la vieille ville, la Cathédrale St-Maurice, la Maison d'Adam, la Galerie Davis d'Angers, l'hôtel Pincé, l'Eglise St-Serge et son chœur, le musée Jean Lurçat.
- **Le Mans** : la cathédrale St-Julien, la vieille ville, la Maison de la Reine Bérengère, le musée de Tessé, l'église de la Couture et celle de Ste-Jeanne d'Arc, le musée de l'Automobile de la Sarthe.
- **Saumur** : célèbre pour son école de cavalerie - le Cadre Noir - c'est aussi une ville diablement belle et attirante. On verra le château, le musée d'Arts décoratifs, le musée du cheval, celui des Blindés et celui de l'Ecole de cavalerie, l'hôtel de Ville, le vieux quartier.

Parmi... Les Plus Beaux Villages de France



- **Vouvant:** Coincé entre le bocage vendéen et la forêt, ce village, à la lumière éclatante semble sortir tout droit d'un livre de contes et légendes: remparts, ruelles étroites, admirable église romane et château d'une fée dont il ne reste plus que la Tour Mélusine, ancien donjon.



Parmi... Les Plus Beaux Villages de France



- **Montsoreau:** le bourg doit sa notoriété au château joliment situé un peu en aval du confluent de la Loire et de la Vienne. Son riche patrimoine est marquée par la marine de Loire et sa Dame, dont Alexandre Dumas a conté les amours tumultueuses avec Bussy d'Amboise. Le village, aux belles demeures de tuffeau blanc, est construit autour du château.



Les Musées

- **Musée des Beaux-Arts de Nantes** : d'importantes collections servent à retracer l'histoire de la peinture du 13^{ème} siècle à nos jours.
- **Muséum d'histoire naturelle de Nantes** : de nombreux domaines sont abordés. On notera la beauté particulière de la partie consacrée à la conchyliologie.
- **Musée Jules Verne de Nantes** : de nombreux souvenirs retracent la vie de l'écrivain nantais.
- **Le Musée d'art naïf de Laval** : contient de nombreuses toiles de peintres de toutes nationalités ; l'atelier du douanier Rousseau a été reconstitué et contient des souvenirs personnels du peintre.
- **Le Musée Jean Lurçat** et de la Tapisserie contemporaine d'Angers.
- **Le Musée européen de la communication** installé au château de Pignerolle, à quelques kilomètres d'Angers. Il retrace de façon très vivante la passionnante histoire des communications et dispose d'une belle collection d'objets d'époque.

Les Musées (suite)

- **Le Musée d'Arts décoratifs de Saumur** : belle collection d'œuvres d'art du Moyen-Age et de la Renaissance.
- **Le Musée du Cheval de Saumur** : évoque l'histoire du cheval de selle à travers les âges et les pays.
- **Le Musée des Blindés de Saumur** : abrite une centaine de véhicules venant d'un peu partout.
- **Le Musée de l'Automobile de la Sarthe au Mans** : 115 voitures y sont présentées avec quelques unes de celles qui ont gagné lors des célèbres 24 heures.
- **La Mine bleue à Noyant la Gravoyère** : on descend dans la mine d'ardoise désaffectée et on découvre le travail des mineurs dans les années 30. En surface, on découvrira les anciennes cabanes des « fendeurs » et le musée de l'Ardoise.
- **Le Musée automobile de Vendée à Talmont St-Hilaire** : les marques les plus prestigieuses sont présentées et tous les véhicules ont été restaurés et sont en parfait état de marche.



Les Sites remarquables du goût

- Un site remarquable du goût est un MONUMENT DU GOÛT, une composante forte du patrimoine culinaire français associé à un produit emblématique et à un site exceptionnel, susceptible de susciter l'émotion.

Les sites remarquables du goût en Pays de la Loire:

- **La Distillerie Cointreau:**

- L'ensemble de la célèbre liqueur est distillée dans le « sanctuaire » Cointreau, une salle contenant 19 alambics chauffés à la vapeur et mis au point spécialement par la marque.

- **Saint-Gilles-Croix-de-Vie:**

- On pêche la sardine dans ce petit port de Vendée depuis des siècles, et on la conserve en primeur ou en millésimé depuis 160 ans. Le contexte touristique est favorable à la découverte.

- **Noirmoutier:**

- Les deux richesses de l'île sont le sel et la pomme de terre iodée par les embruns et cultivée sur goémon.





Les Sites remarquables du goût (2)

■ **Les Marais salants de Guérande:**

- Tendre et savoureux, le sel de Guérande est un produit de très haute qualité. Il est 100% naturel, c'est à dire qu'il est non raffiné, non lavé et sans additifs. Le gros sel et la fleur de sel de Guérande sont deux atouts majeurs de la cuisine.
- Au pied de la cité médiévale de Guérande, les marais salants de la presqu'île offrent une faune et une flore exceptionnelles. Le site est classé depuis 1996.
- Depuis plus de 100 ans, les paludiers récoltent le sel sur les marais salants de Guérande. Sans renier les gestes anciens du métier, les producteurs se sont engagés dans une maîtrise totale de leur filière.



Les fêtes traditionnelles en Pays de la Loire



- Les fêtes les plus remarquables:
 - **Les fêtes médiévales au Puy-du-Fou (Juin à septembre):**
 - La grandiose cinéscénie fait revivre depuis 1978, l'histoire mouvementée de la Vendée. Un spectacle extraordinaire où les 800 acteurs et 50 cavaliers vous font passer un moment inoubliable.
 - On pourra aussi découvrir dans le site, la volière des aigles, la Vallée fleurie, le Grand spectacle de la Fauconnerie, la légende de St Philibert, le Théâtre d'eau, le fort de l'an Mil, le village du 18ème siècle et la cité médiévale dont la reconstitution est en tous points remarquables.
 - **Le Carnaval de Nantes (Mars):**
 - Depuis 50 ans, Nantes sacrifie au rituel de son Carnaval qui dure une bonne quinzaine de jours. Animation, défilé, parade..., tout est fait pour que chacun participe et s'amuse.
 - **La fête des Lances à Champagné (Mars):**
 - C'est dans cette commune située à une dizaine de kilomètres du Mans que se tient, depuis le...12ème siècle, cette fête traditionnelle, à la fois religieuse et populaire.

Les fêtes traditionnelles en Pays de la Loire (2)

■ D'autres fêtes traditionnelles:

- **La fête des fleurs sur l'eau au Mazeau (Avril):** Somptueux défilé aquatique – au cœur du marais poitevin - de chars décorés de fleurs naturelles, le tout au son de groupes folkloriques hauts en couleurs.
- **Le Corso fleuri à La Tranche-sur-Mer (Avril):** La petite ville attire tous les ans près de 20 000 personnes venues admirer la dizaine de chars décorés de plus d'un million de tulipes et de jacinthes.
- **Autrefois...Challans (juillet-août):** Sous ce titre, Challans a voulu redonner vie aux foires d'antan. Quatre jeudis d'été, la ville se replonge à la Belle Epoque avec tous les artifices de ce temps passé.
- **La Fête de la citrouille à la Mothe-Achard (Septembre):** tous les ans dans ce petit village, la citrouille est à l'honneur et attire près de 5 000 visiteurs. Concours de la plus grosse citrouille et concours de recettes à base de cucurbitacées bien sûr, tels sont les deux sommets de cette fête.



Les bonnes tables régionales



Deux étoiles

- **Le Manoir de la Boulaie** à Haute-Goulaine (44)
 - **Anne de Bretagne** à La Plaine sur Mer (44)
- **Thierry Drapeau** à Saint-Sulpice-le-Verdon (85)
 - **La Marine** à L'Herbaudière (85)

Une étoile

- **L'Atlantide** à Nantes (44)
- **La Mare aux Oiseaux** à Saint-Joachim (44)
 - **Auberge de la diligence** à Loiré (49)
- **La table de la bergerie** à Champ-sur-Layon (49)
- **Fontevraud le restaurant** à Fontevraud-l'abbaye (49)
 - **Une île** à Angers (49)
 - **La Gambetta** à Saumur (49)
 - **La Favre d'Anne** à Angers (49)
 - **L'Eveil des Sens** à Mayenne (53)
 - **Le Beaulieu** au Mans (72)
- **Le moulin des quatre saisons** à la Flèche (72)
 - **L'Auberge de la Bagatelle** au Mans (72)
- **J-M Pérochon** à Brétignolles-sur-Mer (85)
 - **Cayola** à Talmont Saint-Hilaire (85)
 - **La robe** à Montaigu (85)
 - **Les Genêts** à Brem-sur-Mer (85)
- **Le Pousse-Pied** à La Tranche-sur-Mer (85)



À la découverte...

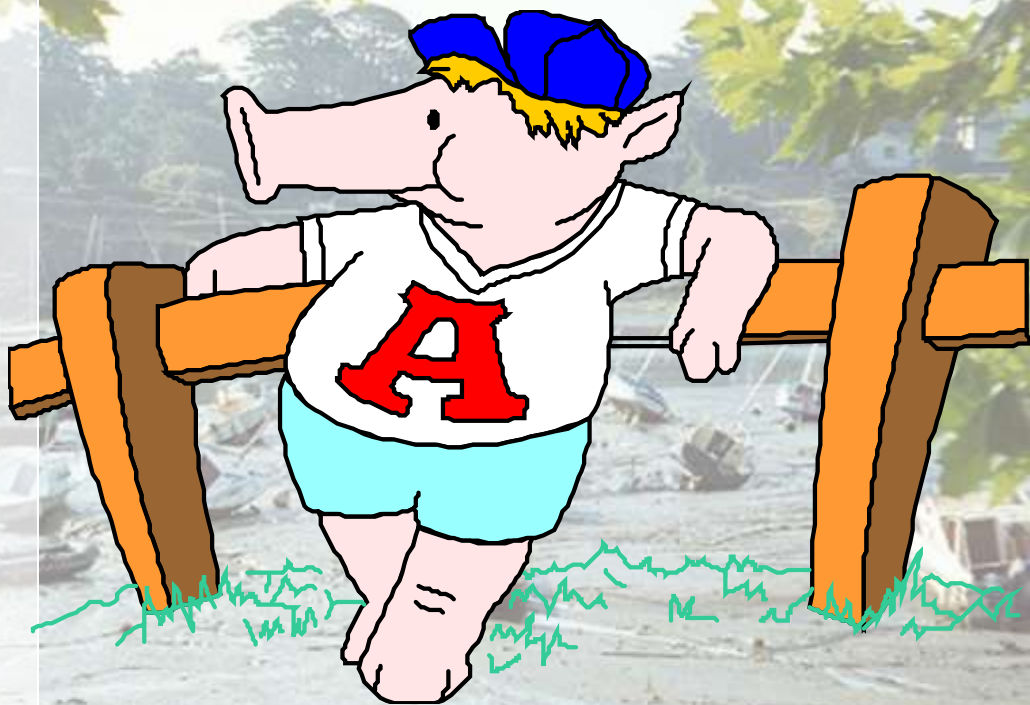
*... du Territoire
des Pays de la Loire*

L'agriculture en Pays de la Loire

- Deuxième région agricole de France, les Pays de la Loire sont fortement spécialisés dans l'élevage.
- C'est ici qu'il y a le plus important cheptel de bovins français et la deuxième production laitière de France.
- L'élevage porcin est également une valeur sûre.
- La viticulture occupe une place non négligeable avec quelques appellations de grand renom.
- La vallée de la Loire est également réputée pour ses productions maraîchères et ses marais salants, en particulier ceux de Guérande.

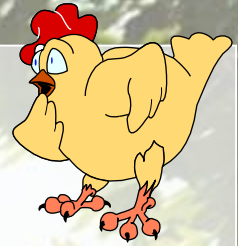
Les produits du terroir des Pays de la Loire

- Volailles et lapins.
- Viandes ovines et bovines.
- Viandes porcines.
- Charcuterie.
- Fromages.
- Vins.
- Sel de Guérande.
- Divers.



A scenic view of a harbor with many small boats moored in the water, framed by green foliage in the foreground. The boats are of various colors and sizes, some with masts. The water is calm, and the background shows a hilly coastline with buildings. The text "Volailles et lapins" is overlaid in a blue, cursive font on a semi-transparent white rectangular background.

Volailles et lapins



Volailles : le label rouge

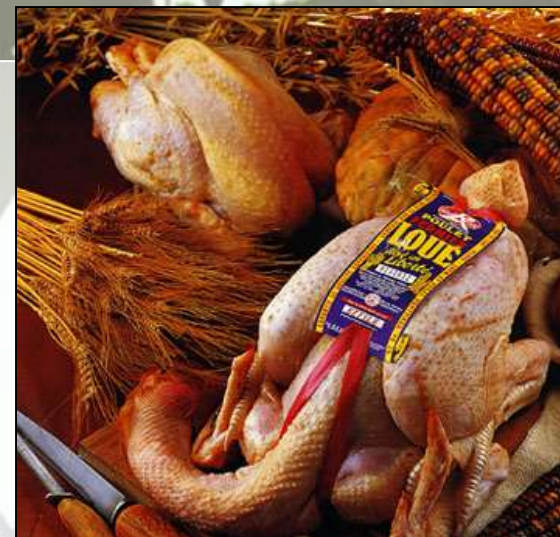
- Le poulet a été le premier produit à se doter d'un label rouge.
 - Issus de souches rustiques sélectionnées pour leur qualité de viande et leur croissance lente, les poulets fermiers label rouge sont élevés dans des bâtiments clairs à lumière naturelle et de petites tailles (400 m² max).
 - La densité maximale est de 11 poulets par m².
 - Dès leur emplumement, ils ont accès à un vaste parcours herbeux et ombragé :
 - de 2m² minimum par poulet fermier élevé en plein air ;
 - illimité pour les poulets fermiers élevés en liberté.
 - Leur alimentation est composée d'au moins 75 % de céréales, sans farine ni graisse animale.
 - Les poulets label rouge sont abattus entre 81 et 110 jours selon les labels (soit 2 fois plus tard que les poulets standards) ; ils sont toujours de classe A.
- Leur date limite de consommation est de 9 jours maximum après abattage.





Volailles fermières de Loué label rouge

- L'aire géographique comprend les départements de la Sarthe, de la Mayenne et les cantons limitrophes.
- Sa réputation historique remonte à la « Foire de l'envoi » qui se tenait à Loué au 19^{ème} siècle et qui attirait des marchands de volailles de la France entière.
- Les volailles sont élevées en plein air et en liberté dans le bocage.
- Ce sont les plus célèbres volailles de France et elles tiennent une belle place, tant dans la gastronomie que dans le cœur du public.
- Le label rouge concerne le canard, le chapon, la pintade, la dinde, la poularde et le poulet.
- Ce produit est protégé par une I.G.P au niveau européen.



- **950 éleveurs produisent chaque année 25 millions de volailles fermières.**
- **Foie gras de canard de Loué :**
 - Issus de canards mulards élevés et gavés dans le bocage du Maine autour de Loué.
 - Les animaux sont élevés en plein air et nourris à 80 % de céréales.
 - Ils sont gavés au maïs de qualité produit dans la région.
 - Le label rouge couvre également les cuisses et les magrets crus.

Œufs de poules fermières de Loué label rouge

- Les œufs de Loué sont - avec ceux de l'Argoat en Bretagne - les seuls à être dotés d'un label rouge.
- Leur qualité supérieure résulte de critères de productions bien spécifiques et contrôlés :
 - les poulets sont élevés dans le bassin du Maine, ce qui garantit une bonne homogénéité de la production.
 - Une souche de poule pondeuse sélectionnée en vue d'assurer une constance dans la production d'œufs de haut niveau de qualité.
 - Un mode d'élevage fermier où l'on respecte l'environnement et l'espace de liberté.
 - Une alimentation saine garantissant 65 % de céréales minimum (75 % dans la période de finition), ce qui garantit des œufs sans résidus.
 - Une coloration des jaunes naturelle.
- Grâce à un système de collecte et un conditionnement rapide des œufs maintenus au frais de l'élevage à la livraison, les œufs à coquille rousse sont vendus en vrac ou en boîtes avec la mention « œufs extra frais » ou « œufs datés du jour de la ponte ». Ce sont les premiers œufs à avoir obtenu une I.G.P (2005: encours d'homologation européenne)



Autres volailles fermières label rouge



■ Volailles fermières d'Ancenis :

- L'aire géographique d'élevage est située sur le département de la Loire-Atlantique et une bonne partie du Maine-et-Loire.
- Vieille tradition d'élevage des volailles dont l'apogée s'est située au 19^{ème} siècle.
- Le label rouge concerne les poulets blancs, jaunes et noirs, la poularde, le chapon, la pintade et la dinde.
- Ce produit est également couvert par une I.G.P au niveau européen.

■ Volailles fermières l'Angevaine :

- Elevés dans le département du Maine-et-Loire et les cantons limitrophes.
- Le label rouge concerne l'oie.

■ Volailles fermières de Cholet :

- Elevées dans la région de Cholet où existe depuis le 18^{ème} siècle une grande tradition d'élevage.
- Le label rouge concerne les poulets blancs et noirs fermiers.
- Ils sont également couverts par une I.G.P.

■ Volailles fermières de Vendée :

- Elevées sur le département de la Vendée et les cantons limitrophes.
- La tradition volaillière y est attestée depuis le 19^{ème} siècle et jouit d'une bonne réputation.
- Le label rouge concerne la caille, le canard, le chapon, la dinde, la pintade et le poulet.
- Ce produit est couvert par une I.G.P au niveau européen.

Autres volailles fermières label rouge (2)



■ Volailles fermières du Maine :



- L'aire géographique s'étend sur les départements de la Sarthe et de la Mayenne ainsi que sur une partie de ceux de l'Orne et du Maine-et-Loire.
- La réputation des volailles du Maine est attestée depuis le 15^{ème} siècle.
- Le label rouge concerne le poulet blanc fermier et la dinde.
- Ce produit est couvert par une I.G.P au niveau européen.

■ Volailles fermières de Mayenne :

- Elevées dans le département de la Mayenne et les cantons limitrophes.
- Le label rouge concerne le poulet blanc et noir, la pintade et la dinde.

■ Volailles fermières de Challans :

- La littérature gourmande a toujours vanté les mérites du canard de Challans.
- Elevées sur les 22 cantons du nord de la Vendée et les 11 cantons limitrophes.
- La région de Challans est une vieille région d'élevage des poulets et était très réputée pour ses poulets noirs fermiers.
- Ces volailles sont aujourd'hui bien connues des professionnels et du public.
- Le label rouge couvre la caille, le canard (16 % de la production nationale), le chapon (7 % de la production nationale), la pintade, la dinde, la poularde et le poulet (21 % de la production nationale).
- Ce produit est couvert par une I.G.P.

Oie d'Anjou I.G.P



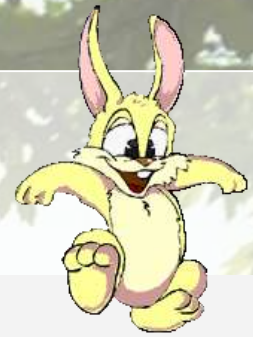
- L'élevage de l'oie en Anjou remonte au 15^{ème} siècle, c'est dire si le poids de l'histoire et des tractions est attaché à ce produit. Une production végétale importante ainsi que l'omniprésence de l'eau expliquent la permanence et l'ancienneté de l'élevage de l'oie en Anjou.
- L'oie d'Anjou est un produit saisonnier et festif de fin d'année,
- Abattue à 175 jours, elle est nourrie à base de 75% de céréales minimum et bénéficie d'un pacage minimum en plein air de 92 jours qui s'effectue dans un premier temps sur prairie puis sur culture de maïs.
- Le Maine et Loire est le premier département français en matière de production d'oie à rôtir.
- La traçabilité est assurée des oisons au produit fini, mais également pour les denrées qui servent à leur alimentation. aliment.

L'IGP est associée à un Label Rouge.





Le lapin Saint-Robin label rouge

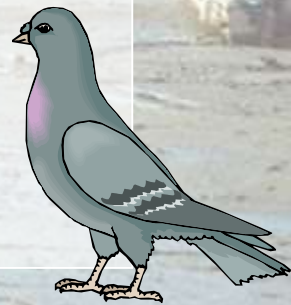
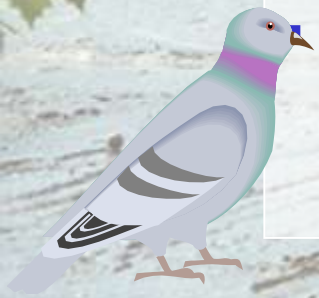


- C'est un des très rares lapins à être doté d'un label rouge, ce qui lui garantit une qualité supérieure. C'est en outre un produit de très bonne tenue au niveau culinaire et très agréable à travailler.
 - Ils est abattu au minimum à l'âge de 91 jours.
 - En phase de finition, il est élevé en clapier de semi plein air avec aération naturelle.
 - Son alimentation comporte 98 % de produits d'origine végétale et 2 % de matière minérale et vitamines.
 - La taille maximum d'une unité d'élevage est limitée de manière à ce que les lapins bénéficient d'un espace de liberté.



Le Pigeonneau

- Production régulière toute l'année sous diverses marques telles pigeonneau d'Anjou ou de Maine-Anjou, pigeonneau du Craonnais, pigeonneau vendéen.
 - La production progresse chaque année même si une bonne partie des pigeonneaux sont encore vendus dans la région.
 - **Première région productrice de pigeonneaux avec près de 40 % de la production nationale, les 150 à 200 éleveurs commercialisent chaque année près de 2 millions d'oiseaux .**
 - Les pigeons sont élevés en parquets (bâtiment de 2,5 m par 2,5 m et 2 mètres de hauteur avec volière orientée au Sud ou à l'Ouest) de 25 à 35 couples chacun.
 - Leur alimentation est en « libre-service » (blé, maïs, protéines, eau), le pigeon s'autorégulant tant en quantité qu'en qualité.
 - Chaque couple produit en moyenne 10 à 14 pigeonneaux par an. Les jeunes sont élevés par leurs parents qui leur régurgitent par le bec un lait de jabot pendant 18 jours puis de plus en plus de grains jusqu'à emplumement complet.
- Les pigeonneaux sont abattus entre 28 et 34 jours.



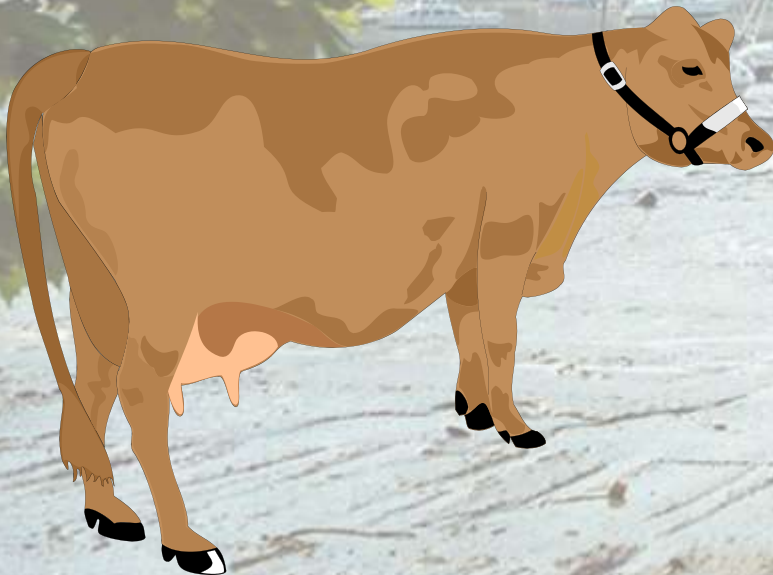


L'élevage

Viandes



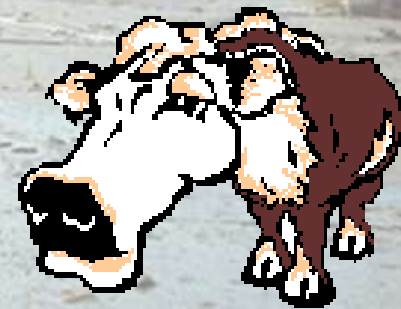
- Les Pays de la Loire sont la première région d'élevage de bovins avec 20 % de la production nationale (veaux non compris).
- Cholet reste d'ailleurs, sinon le plus grand, en tout cas l'un des plus grands marchés de gros bovins.
- La région est depuis toujours vouée à l'élevage traditionnel extensif et s'est résolument tournée vers la qualité. C'est ainsi que deux labels rouges sont venus couronner cette démarche.



Maine-Anjou A.O.C



- La Maine Anjou est le résultat de croisements continus, commencés dès 1830, entre la race Durham, dont elle tire la précocité, et la race mancelle, dont elle a gardé sa rusticité, sa sobriété, sa vigueur et sa prédisposition à l'engraissement
- Les animaux concernés par l'AOC sont ceux qui extériorisent le mieux l'effet terroir et la typicité Maine Anjou. La vache a ainsi été préférée à la génisse.
- Sa viande aura plus de couleur, plus de persillé et donc plus de goût. Conformément au standard de la race, elle devra faire plus de 380 Kg en carcasse, c'est à dire plus de 800 Kg en vif.
- Le bœuf est l'animal de référence de la notoriété Maine Anjou. Il doit être âgé d'au moins 30 mois, et peser au moins 400 Kg de carcasse. Les animaux d'exception étant des bœufs de 36 mois de plus de 500 Kg de carcasse soit environ 1 tonne en vif.



Viande de bœuf label rouge



■ Bœuf fermier du Maine IGP :

- La Maine Anjou est le résultat de croisements continus entre la race Durham et la race mancelle commencés un peu avant 1830. De la Mancelle, la race Maine Anjou tient sa rusticité, sa sobriété, sa vigueur et sa prédisposition à l'engraissement. Le Durham lui a apporté la précocité".
- L'élevage se pratique sur tous les départements de la région, de manière extensive (2 bœufs par hectare).



- L'animal est nourri à l'herbe dans une région riche en fourrage naturel, et aux herbages - d'une étonnante richesse due à la nature du sol - au moins 7 mois sur 12.
- L'animal est abattu à pleine maturité, entre 30 et 48 mois.
- Ce bovin est couvert par une I.G.P au niveau européen.

■ Bœuf fermier de Vendée IGP :

- L'animal est élevé sous la mère jusqu'au sevrage puis en plein air jusque 28 mois au moins avec les fourrages de l'exploitation.
- Il a obtenu l'I.G.P en 2005 (en cours d'homologation européenne).

Veau et agneau fermiers label rouge



■ **Veau fermier de Vendée :**

- Elevé 3 mois minimum dans la région de Vendée-Val de Loire, sur des surfaces propres et paillées, avec un éclairage naturel et un espace vital de 2 m².
- L'alimentation est composée de lait frais entier produit sur l'exploitation (toutes les farines animales étant bien entendu interdites).
- Le veau est fini aux œufs frais (4 par jour) pendant les 3 dernières semaines avant abattage.

■ **Agneau fermier des quatre saisons-des Pastoureux :**

- Animal de race « Mouton Vendéen », l'agneau est élevé en vaste bergerie sur paille propre et sèche.
- Ils sont nourris au lait de la mère pendant 2 mois puis aux fourrages et aux céréales.
- Ils sont abattus à moins de 170 jours.

Porc label rouge



■ Porc fermier de Vendée :

- Les animaux sont élevés en plein air pendant 9 semaines minimum et nourris à 70 % de céréales.
- Ils sont engraisés à partir de la 10^{ème} semaine et ont accès aux parcours extérieurs à compter de la 17^{ème} semaine.
- Ils sont abattus à 182 jours minimum.
- Le porc vendéen est réputé depuis fort longtemps pour sa qualité, ce qui lui a permis d'obtenir le label rouge en 1991.
- Il est en outre couvert par une I.G.P au niveau européen.

■ Porc fermier de la Sarthe :

- Les porcs sont élevés dans des bâtiments ouverts ou en plein champ.
- Nourris essentiellement aux céréales, ils sont abattus à 26 semaines.
- Sa réputation est attestée de manière irréfutable par des écrits dès le 19^{ème} siècle.
- La qualité de ce porc a été reconnue par l'obtention du label rouge en 1989.
- Il est évidemment à la base de certaines charcuteries régionales.
- Il est couvert par une I.G.P au niveau européen.





La charcuterie

Charcuterie

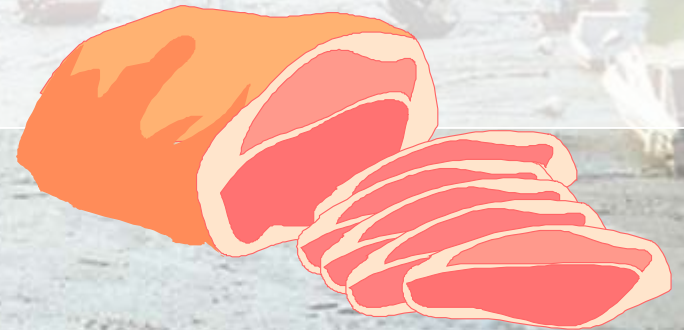
- Les Pays de la Loire sont une belle région charcutière :
 - Fressure.
 - Gogue.
 - Grillon vendéen.
 - **Véritable Jambon de Vendée.**
 - Lard nantais.
 - Pâté de « casse ».
 - Rillaud d'Anjou.
 - **Rillettes du Mans ou de la Sarthe.**
 - Saucisse au Muscadet.



Véritable jambon de Vendée

IGP et label rouge

- Elaboré à partir de jambon frais de porcs élevés dans la région, il est frotté à l'eau-de-vie, aux épices et aux aromates naturels.
 - Le salage se fait obligatoirement au sel de Noirmoutier, les seuls conservateurs autorisés étant le salpêtre et les sucres.
 - Il a un aspect demi-sec à 60 jours d'affinage.
 - Bénéficie d'une I.G.P
- C'est l'un des plus vieux jambons de France et l'un des meilleurs.
 - **Salé au sel sec de Vendée, il est ensuite aromatisé avec un savant mélange d'eau-de-vie, d'épices et d'herbes ; cela en fait un jambon superbement parfumé.**



Rillettes du Mans et rillettes de la Sarthe

- Produit traditionnel de la région obtenu par rissolage puis cuisson longue à température modérée, de viandes de porcs sélectionnées dans leur graisse (confisage).
- La viande est coupée en cubes de 4 cm puis cuite dans sa graisse pendant un minimum de 5 heures.
- Cette tradition remonte au début du 19^{ème} siècle où elle constituait à l'époque la charcuterie de base des fermes locales.
- Les restaurateurs sarthois en proposent pratiquement tous à leur carte.
- Ces rillettes sont certifiées conformes et font actuellement l'objet d'une reconnaissance en I.G.P.



Autres charcuteries régionales

■ Fressure :

- Spécialité de tradition vendéenne répertoriée depuis plus d'un siècle, c'était un plat de pauvres qui savaient utiliser intelligemment les abats et les restes de l'animal abattu.
- De couleur brun foncé, ce qui laisse deviner l'utilisation du sang, cette préparation est l'objet d'une longue cuisson.
- La fressure est composée de 75 % de viandes de porc (maigre et gras), de couenne, d'oignons, de sang, de pain rassis, d'épices et de sel.
- C'est une sorte de soupe épaisse que l'on déguste accompagnée de pain grillé ou de mojhettes.

■ Gogue :

- Spécialité d'Ancenis, ce boudin de légumes verts liés au sang de porc est fabriqué dans toute la région et embossé dans une vessie de porc ou une baudruche de bœuf.
- On retrouve les traces de cette recette dès 1606.

■ Lard nantais :

- Appelé aussi « côte nantaise », il s'agit de côtes de porc grillées sur fond de couenne et additionnées de poumons, de cœur et de foie de porc.
- Autrefois, cela constituait le repas du dimanche des ouvriers.

Autres charcuteries régionales (2)

■ **Pâté de casse :**

- Charcuterie traditionnelle en Loire-Atlantique et Maine-et-Loire, ce pâté est fabriqué le jour de l'abattage.
- Composée de gorge, de foie et de gras de porc agrémentés d'échalotes, d'ail et de persil, cette préparation existait déjà au Moyen-Age.

■ **Saucisse au Muscadet :**

- Spécialité du pays nantais, c'est une saucisse maigre de porc assaisonnée de Muscadet et grillée sur des sarments.

■ **Grillon vendéen :**

- Produits dans toute la Vendée, ces grillons sont des grillons : morceaux de poitrine de porc confits dans du saindoux puis égouttés.

■ **Rillaud d'Anjou :**

- Equivalent du grillon vendéen, les rillauds sont de petits cubes de poitrine de porc cuits dans la graisse, ce qui leur donne cette belle couleur caramel.



Les fromages

Fromages

- Les Pays de la Loire ne sont pas une grande région fromagère. Aucune A.O.C n'y est recensée ; on y trouve néanmoins quelques bons fromages fermiers :
 - **Caillebotte.**
 - **Abbaye de La Coudre.**
 - **Trois-Cornes de Vendée.**
 - **Curé nantais.**
 - **Ile d'Yeu.**
 - **Creux de Beaufou.**
- A noter que l'aire d'appellation du beurre Charentes-Poitou englobe la Vendée et déborde quelque peu sur une partie de la Loire-Atlantique et du Maine-et-Loire.

Les fromages régionaux

■ Caillebotte :

- Déjà citée par Rabelais, elle est fabriquée à partir du lait cru de vache, plutôt au printemps et en été.
- Il s'agit d'un caillé lactique légèrement emprésuré à chaud (70°C maximum pendant 4 minutes).
- La caillebotte se déguste en dessert avec du sucre ou du caramel, mais peut également fort bien accompagner le repas, particulièrement les pommes de terre.

■ Curé nantais

- Introduit dans le pays nantais lors de la Révolution par un moine savoyard venu prêter main forte aux vendéens, cette pâte molle présente une croûte lisse et humide.
- Percé de petits trous, il laisse en bouche un goût bien prononcé.

■ Ile d'Yeu :

- Fabriqué sur l'île, ce fromage de chèvre cendré se déguste bien moelleux.
- Il a un goût caprin assez fort et légèrement iodé, caractéristique du terroir de l'île du même nom.



Les fromages régionaux (2)

■ Abbaye de La Coudre :

- Fromage trappiste appelé aussi Trappe de Laval, il fait partie de la famille des Saint-Paulin et est commercialisé sous le label « Monastic », ce qui garantit un fromage au lait cru fabriqué par les moines de l'abbaye.

■ Creux de Beaufou :

- Fromage vendéen issu des vaches originaires de l'île de Jersey qui donnent un lait très riche en matières grasses.
- Son goût est long et onctueux et sa pâte de couleur jaune paille dégage une saveur de beurre fondu.



Les fromages régionaux (3)

■ **Trois-Cornes de Vendée :**

- Fromage de chèvre vendéen en forme de triangle.
- Moelleux et bien gras, il est affiné 3 à 4 semaines pendant lesquelles il se pigmente légèrement de bleu.
- Son goût caprin est bien prononcé.

■ **Crémet :**

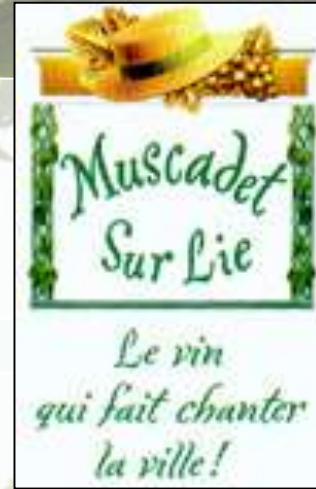
- Fromage frais de vache que l'on additionne de blancs d'œuf en neige et de crème fouettée.





Les vins

Vins : le pays nantais



- Le **Muscadet** bénéficie de l'A.O.C depuis 1936. Il est issu du cépage unique Melon de Bourgogne. On distingue 3 appellations sous-régionales :
 - **A.O.C Muscadet de Sèvres et Maine** : elle regroupe 23 communes et représente 85 % de la production. Cultivée au Sud de Nantes. Caractérisée par des arômes floraux (fleurs blanches).
 - **A.O.C Muscadet Côtes de Grandlieu** : regroupe 19 communes aux abords du lac de Grandlieu. 8 % de la production. Ce sont des vins d'une certaine fraîcheur, souvent précoces.
 - **A.O.C Muscadet Coteaux de la Loire** : 25 communes des deux rives de la Loire. Les vins ont une touche minérale caractéristique due au sol schisteux et granitique.
- **Le Gros Plant du Pays Nantais** est un AOC blanc sec issu du seul cépage Folle Blanche. Le vignoble couvre une centaine de communes. Vin sec et iodé aux arômes discrets, il rappelle les embruns océaniques. Sa robe très pâle présente de légers reflets verts.
- On trouve également des AOC rouges, issus du Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon et Gamay Noir à jus blanc (largement dominant : 80 % de la production). Les vins sont légers, fruités, aux arômes discrets de fruits rouges.



Vins : les blancs secs d'Anjou et du Saumurois



■ **A.O.C Anjou :**

- Elaborés principalement à partir du Chenin blanc (80 % minimum).
- Vins généralement secs, fins et aromatiques, présentant des arômes d'agrumes et de pommes.
- Ils peuvent être vinifiés en demi-sec surtout pour les marchés étrangers.

■ **A.O.C Savennières :**

- Ces vins, élaborés exclusivement à partir du Chenin blanc, disposent d'une bonne aptitude au vieillissement.
- Vin riche, très élégant et harmonieux en bouche avec des arômes complexes de fruits (pêches blanches) et de fleurs qui évoluent vers des notes de fruits secs avec l'âge.
- Deux crus : le Savennières Roche aux Moines et le Savennières Coulée de Serrant.

■ **A.O.C Saumur :**

- Les vins proviennent essentiellement du Chenin (80 %).
- Ce vin sec et distingué se différencie par sa fraîcheur aromatique et son harmonie gustative (notes de fleurs blanches).



Vins : les blancs moelleux d'Anjou et du Saumurois



- Quelle que soit l'appellation, ils sont issus exclusivement du cépage Chenin récolté tardivement, c'est-à-dire en surmaturation.
- Ils ont une grande richesse aromatique (notes fruitées et mellifères) et un excellent équilibre en bouche entre douceur et acidité qui leur assurent une grande aptitude au vieillissement.
 - **A.O.C Coteaux du Layon :**
 - Célèbre pour sa belle robe or pâle, tirant parfois sur le vert.
 - Arômes où se mêlent le miel et l'acacia, rondeur, souplesse et plénitude.
 - **A.O.C Coteaux de l'Aubance :**
 - Vin plus souple que le Coteau du Layon qui présente des arômes floraux, de gelée de coings et d'abricots secs avec une pointe de vanille.
 - **A.O.C Bonnezeaux :**
 - Ce vin est parmi les plus célèbres crus de l'Anjou et ne concerne que la commune de Thouarcé.
 - Vin blanc liquoreux dont les qualités sont dues au terroir exceptionnel qu'il occupe : 3 petits coteaux de schiste abrupts orientés plein Sud.



Vins : les blancs moelleux d'Anjou et du Saumurois (2)



■ **A.O.C Quarts de Chaume :**

- Grand vin blanc moelleux situé sur la commune de Rochefort sur Loire.
- Arômes subtils d'abricots et de miel liés à la complexité du terroir.
- Son nom remonte au Moyen-Age quand le quart de la récolte du hameau de Chaume était dû au seigneur local qui choisissait les meilleures barriques.

■ **A.O.C Anjou-Coteaux de la Loire :**

- Le vignoble couvre 9 communes et donne un vin aux arômes complexes : mélange de notes animales (sols schisteux) et végétales (sols calcaires).

■ **A.O.C Coteaux de Saumur :**

- 13 communes sont concernées par l'appellation.
- Il est produit uniquement lors des grands millésimes.
- Il présente des arômes fruités et floraux (pêche blanche) d grande finesse.



Vins : les rosés d'Anjou et du Saumurois



■ **A.O.C Rosé d'Anjou :**

- Vin produit principalement à partir du Grolleau, accompagné parfois de Cabernet, de Cot, de Gamay et de Pineau d'Aunis.
- Vin demi-sec frais, léger et fruité à la robe saumon ou pelure d'oignon.

■ **A.O.C Cabernet d'Anjou :**

- Issu exclusivement des cépages Cabernet (Franc ou Sauvignon).
- Vin demi-sec pouvant être moelleux les années exceptionnelles. Il développe des arômes de framboise.
- Les grands millésimes supportent une longue garde.

■ **A.O.C Cabernet de Saumur :**

- Provient de l'aire de l'appellation Saumur (37 communes).
- Seuls les Cabernets sont autorisés.
- Rosé sec, frais et aromatique avec des notes de petits fruits rouges.

■ **A.O.C Rosé de Loire :**

- Provenant de l'aire d'appellation Anjou et Saumur, il est issu des Cabernets et peut être associé au Grolleau, Gamay, Cot ou Pineau d'Aunis.
- Vins francs, légers et très rafraîchissants avec des notes fruitées.



Vins : les rouges d'Anjou et du Saumurois



■ **A.O.C Anjou Gamay :**

- Produit dans toute l'aire d'appellation Anjou sur les terrains les plus schisteux de la zone.
- Issu du seul Gamay Noir à jus blanc, c'est un vin rond, souple, fruité, avec des arômes de groseille.

■ **A.O.C Anjou :**

- Le vignoble s'étend sur 188 communes. Elaborés à partir des Cabernets Franc et Sauvignon, ce sont des vins légers, fruités et très agréables dans leur jeunesse. De couleur rubis, ils développent des notes de fruits rouges, souvent épicées et se caractérisent en bouche par leur fraîcheur et la finesse de leurs tannins.

■ **A.O.C Anjou-Villages :**

- Produit dans 48 communes sur des sols schisteux.
- Exclusivement issu des Cabernets Franc et Sauvignon, il se différencie de l'Anjou par la sélection de ses terroirs et sa vinification : 1 an minimum d'élevage est requis avant commercialisation.
- Couleur soutenue, rouge profond. Arômes complexes de fruits noirs et de sous-bois. C'est un vin charpenté, aux tannins soyeux, harmonieux, apte au vieillissement.



Vins : les rouges du Saumurois

■ A.O.C Saumur :

- Issus des Cabernets Franc et Sauvignon, les vins possèdent un caractère aromatique à dominante de fruits rouges. Ils sont agréables et à consommer dans les 5 ans.

■ A.O.C Saumur-Champigny :

- Le plus célèbre des vins de Saumur est originaire des 9 communes situées au Sud-Est de Saumur où il bénéficie d'un micro-climat particulièrement chaud en été.
- Issu principalement du Cabernet Franc, c'est un vin charmeur qui possède une excellente aptitude au vieillissement. Il développe des arômes complexes de fruits rouges et avec l'âge, des arômes épicés. Sa robe est pourpre aux éclats rubis.



Vins : les mousseux d'Anjou et du Saumurois



■ **A.O.C Anjou Mousseux :**

- Ces vins peuvent être produits sur toute l'aire d'appellation Anjou.
- Elaborés à partir du Chenin Blanc, ils sont parfois associés aux Cabernets, Cot, Gamay, Groslot et Pineau d'Aunis (la proportion de cépages rouges ne devant pas dépasser 60 %).
- Cette A.O.C existe en blanc et rosé, les vins étant élaborés selon la méthode traditionnelle qui implique une fermentation secondaire en bouteille.

■ **A.O.C Saumur Mousseux :**

- Première région productrice de vins mousseux A.O.C, le Saumur regroupe 92 communes sur 3 départements.
- Seuls les cépages Chenin, Chardonnay et Sauvignon sont utilisés et l'ensemble des deux derniers ne doit pas dépasser 20 %, de même que la proportion de cépages noirs ne doit pas dépasser 60 %.
- Elaborés selon la méthode traditionnelle, les vins sont légers et aromatiques (notes de fruits blancs).
- Après la deuxième fermentation en bouteille, ils reposent 9 mois minimum sur lie dans les caves crayeuses du sous-sol saumurois.

A.O.C Fiefs vendéens :

- Devenue AOC en 2011, l'AOC Fiefs Vendéens est étendue sur 5 terroirs, Brem, Chantonay, Mareuil, Pissotte et Vix.
- Les cépages gamay, pinot noir, cabernet, négrette, chenin et chardonnay y sont le plus souvent utilisés





Autres boissons et alcools

Autres boissons régionales

- Boissons du bocage à base de pommes ou de poires : cidre et poiré.
- Boissons obtenues à partir de fruits rouges (cassis, cerises et guignes) : **Guignolet** et autres liqueurs.
- Boissons particulières : **Menthe-Pastille de Giffard, Cointreau et le Kamok**, liqueur à base de café.

Le Cointreau: une saga familiale

- A l'origine de cette liqueur, un homme : le confiseur Adolphe Cointreau. Installé à Angers, il développe l'affaire et crée la distillerie avec son frère Édouard-Jean en 1849.
- Édouard, fils de ce dernier, profite de ses nombreux voyages pour s'apercevoir que les goûts des consommateurs sont en pleine mutation. Fini les liqueurs opaques et épaisses, la nouvelle mode est aux liqueurs limpides et claires.
- Il élabore en 1875, une liqueur transparente, parfumée aux écorces d'oranges et imagine la célèbre bouteille carrée aux larges épaules, révolutionnaire à l'époque. Il complète le dispositif en en demandant à son ami peintre et affichiste Nicolas Tomagno de créer un personnage qui « portera » la liqueur. C'est ainsi que naquit le « Pierrot » blanc à lorgnons, léchant avec délectation le goulot de la bouteille.



Le Cointreau: une liqueur subtile

- Le secret d'Edouard Cointreau est jalousement gardé depuis cette époque et s'appuie sur un savant assemblage d'écorces d'oranges douces d'Espagne et d'oranges amères (bigarades) provenant des Antilles. Une partie des fruits sont mis à sécher au soleil quand l'autre va macérer dans de l'alcool neutre de betterave qui révélera le meilleur des arômes des produits utilisés.
- C'est ensuite dans le silence serein des caves de distillation que les 19 alambics de cuivre opèrent leur magie et créent la célèbre liqueur
- La liqueur a, depuis, fait le tour du monde et conquis les palais les plus délicats.



Autres liqueurs régionales

■ Giffard :

- Emile Giffard, installé à Angers, créa en 1885 une liqueur à base de menthe poivrée et au goût de pastilles de menthe ; il la baptise d'ailleurs « Menthe-Pastille ». Elle est incolore et le restera quand toutes ses rivales seront colorées en vert.

■ Guignolet :

- Cette liqueur de cerise doit son nom à une variété de cerises particulière : la Guigne. Les fruits sont macérés entiers.
- Le guignolet est élaboré dans la seule région d'Angers.



■ Kamok :

- Liqueur de café alcoolisée (40°) obtenue à partir d'un mélange de cafés arabica torréfiés.
- Depuis l'origine, le kamok - dont la recette de fabrication est jalousement tenue secrète - est élaboré à Luçon, en Vendée.
- Consommé en digestif avec de la glace pilée, le kamok sert aussi à l'élaboration de dessert et de glaces.





Fruits et légumes

Fruits et légumes

- L'Anjou et le pays nantais sont deux bassins historiques de la production légumière et fruitière. Ils demeurent stratégiques.
- Parmi les valeurs sûres du potager régional, on peut recenser :



- la mâche ;



- la moquette

- le poireau ;

- le radis et le navet ;

- l'asperge et l'échalote ;

- le champignon de couche ;

- la pomme de terre ;

- le chou et la moquette ;

- la crosne et le cerfeuil tubéreux ;

- le melon ;

- le cassis, la fraise.

LA Mâche Nantaise

Elle Assure, Ça rassure !

*Le groupement qualité QUALIFRAIS
s'engage pour votre SECURITE et votre SATISFACTION*

La mâche nantaise



- Ronsard l'appelait « bourslette touffue » et les paysans la nomme « doucette ».
- La mâche est une plante potagère proche de la salade. Les feuilles peuvent être allongées ou petites et rondes, selon la variété.
- C'est le premier produit maraîcher de la région qui cultive 90 % de la production nationale. Elle exporte vers différents pays d'Europe, principalement l'Allemagne.
- Les graines sont déposés sur le sol préalablement travaillé puis recouvertes de sable. Ce sablage est essentiel, car: il protège la plante des maladies, il la réchauffe et limite l'évaporation, il facilite la récolte.
- 3 mois après les semis d'hiver et 28 jours après ceux d'été, la mâche – appelée aussi doucette – est prête à être récoltée. Il faut alors déterrer les bouquets sans abîmer les racines.
- Elle est dotée d'une I.G.P



Légumes régionaux



■ Champignon de couche :

- Le Maine-et-Loire est le premier département français avec 40 % de la production nationale (70 % pour la région toute entière).

■ Carotte :

- La carotte nantaise, récoltée immature a droit à l'appellation de carotte primeur. L'épandage de sable de Loire sur le sol après les semis limite ce collet vert.

■ Poireau primeur :

- Exclusivement produit dans la région nantaise (la plupart du temps en association avec la mâche).

■ Asperge :

- Le Maine-et-Loire se situe au 5^{ème} rang national pour la culture de l'asperge.



Légumes régionaux (2)

■ Moquette de Vendée :

- La Vendée est le premier département producteur de haricots en grains et la moquette reste le chouchou de la région.
- C'est un haricot très tendre à la peau très fragile qui a tendance à éclater à la cuisson.
- I.G.P depuis 2005, la moquette est encore en cours d'homologation européenne.



■ Pomme de terre de Noirmoutier :

- Produites sur l'île, les deux variétés précoces - Sirtema et aminca - sont les plus présentes et sont des primeurs.
- Elles sont plantées en février suivant la technique des billons.
- La précocité des pommes de terre de Noirmoutier tient au taux d'ensoleillement particulièrement important, à la présence d'embruns et au fait que le sol est enrichi de goémons (varechs).

Les fruits

- **Le melon de Vendée :**

- Il est cueilli à maturité optimale, et dispose d'une teneur garantie en sucre supérieure ou égale à 12 % et d'une qualité de chair garantie également.

- **L'abricot:**

- L'abricot reste l'une des cultures traditionnelles de la région angevine.



Les fruits (2)

■ Poire doyenné de Comice :

- Considérée comme la meilleure des poires, la comice est cultivée depuis fort longtemps dans la vallée de la Loire, entre Angers et Saumur.
- Elle représente 17 % de la production nationale de poires.



■ Pomme :

- La pomme tapée est une très ancienne tradition régionale comme en Touraine d'ailleurs.
- Après récolte, les pommes sont séchées dans des fours puis aplaties pour réduire leur volume. Il s'agit en général de pommes de petite taille.
- A noter également que la Reinette du Mans, autrefois très cultivée n'est plus aujourd'hui le fait que de quelques amateurs amoureux des temps jadis.



Produits de la pêche

Produits de la mer



- Les Pays de la Loire sont depuis toujours fort bien pourvus en milieux aquatiques : maritime, fluviale avec la Loire et lacustre avec l'exceptionnel lac de Grand-Lieu en Loire-Atlantique.
 - Le fleuve est riche en **alose, lamproie et civelles**.
 - Les étendues lacustres constituent un beau réservoir pour les **anguilles**.
 - La pleine mer reste le domaine de la pêche traditionnelle avec notamment de belles prises de **soles, thons et sardines**.
 - Enfin, la Loire-Atlantique et la Vendée fournissent les **huîtres de Vendée-Atlantique, des moules de bouchot et des coques**.

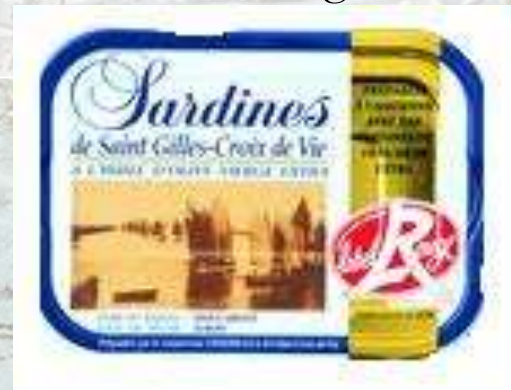
Les coques du Croisic



- Le naissin naturel des coques provient essentiellement de la baie de la Vilaine.
- On les trouve en gisements naturels (Manche et Atlantique) mais l'élevage se fait principalement dans le Traict du Croisic. Il produit des coques de qualité, à hauteur de 2000 tonnes annuelles.
- Semées à la pelle ou à la volée de manière homogène dans des parcs entretenus, les coques restent enfouies entre 18 mois et 2 ans jusqu'à la récolte. Elles sont alors ramassées à pied à marée basse ou sont draguées par bateau.
- On en trouve toute l'année mais la meilleure saison se situe entre septembre et mars. Elles se dégustent crues ou cuites, de multiples façons, en amuse-bouche, marinières, en accompagnement de pâtes et même de viandes.

Les Sardines de S^t-Gilles-Croix-de-Vie

- La sardine de Saint-Gilles Croix-de-Vie a été le premier poisson sauvage à décrocher le Label Rouge !
- Pêchée et traitée à bord et à terre selon des critères très précis assurant sa fraîcheur extra, elle est **préparée à l'ancienne** par une conserverie locale qui elle aussi, respecte les traditions et un cahier des charges draconien.
 - étêtage à la main,
 - friture à l'huile de tournesol,
 - emboîtage manuel et remplissage avec de l'huile d'olive vierge extra,
 - maturation pendant 4 mois minimum...



Autres richesses aquatiques

■ Huître de Vendée-Atlantique :

- Elle a la chair ferme et croquante et se distingue par son goût parfaitement équilibré.
- Les fines ou spéciales de claires sont affinées dans des bassins spécifiques où elles acquièrent une pigmentation verte.

■ Alose :

- Poisson à migration de grande amplitude, elle est pêchée lors de son passage vers les zones de fraie, en amont de la partie haute du fleuve.
- L'alose, malgré ses arêtes, est estimée pour la grande finesse de sa chair.
- Elle est le plus souvent préparée à l'oseille.

■ Anguille :

- Principale ressource des pêcheurs du lac Grand-lieu, l'anguille est traditionnellement grillée sur un feu de bois ou préparée en bouillette.



Autres richesses aquatiques:

Les moules de bouchot

■ Moules de bouchot :

- Le Sud Vendée est le domaine de la culture de moules sur bouchots. La Baie de l'Aiguillon est la seconde région productrice de France. Les parcs se situent à l'entrée de l'embouchure. A l'ouest de l'Aiguillon sur mer, 250 km de lignes de bouchots sont cultivées.

- La Baie de l'Aiguillon est le berceau de la moule de bouchot, depuis l'invention de cette technique d'élevage sur cordes enroulées autour de pieux de bois, par Walton au 13ème siècle.
- Les moules de bouchot sont réputées par leur chair généralement orangée et leur saveur goûteuse.



Autres richesses aquatiques (2)

■ Civelles :

- C'est de loin le premier revenu des pêcheurs de l'estuaire, même si la production a considérablement diminué.
- Les alevins d'anguilles sont pêchés - surtout la nuit - lors de leur arrivée de la zone de reproduction - mer des Sargasses -, au moment où elles remontent les rivières pour aller vivre en eau douce.
- Avant la cuisson, on les fait baver puis on les prépare frites dans beaucoup d'huile et accompagnées de vinaigre, de persil et d'échalotes.

■ Lamproie marine :

- La lamproie fluviatile de Nantes est célèbre depuis le 13^{ème} siècle.
- Ce poisson très estimé des autochtones se déguste ici accompagné de blancs de poireaux.

■ Le lac de Grand-Lieu est également richement pourvu de **sandres et de brochets.**

■ Sole sablaise :

- Espèce présente localement, elle se tient pendant la majeure partie de son cycle sur les fonds vaseux au large de la côte.
- Ce sont les équipages des Sables d'Olonne, de l'île d'Yeu et de Noirmoutier qui assurent l'essentiel de la pêche.
- **Le pêche local représente environ 12 à 15 % des prises nationales.**



Patrimoine sucré

Le Petit-Beurre



- C'est en 1846 que Jean Romain Lefèvre vient s'installer à Nantes. Son affaire prend rapidement de l'expansion ; sa stratégie : se consacrer à un petit nombre de produits pour leur assurer une meilleure qualité.
- En 1880, Louis Lefèvre-Utile succède à ses parents ; en s'inspirant des méthodes de production anglaises qu'il a pu observer, il débute la fabrication d'une gamme de gâteaux secs.
- Mais c'est en 1886 que débute réellement la « success story » avec la naissance du « petit-beurre ». Farine de froment, beurre demi-sel, lait frais, tous ces ingrédients de la région Nantaise vont faire du nouveau-né une référence.
- Pendant les deux guerres, l'entreprise va connaître quelques difficultés du fait des contingentements ; en effet, elle ne veut pas transiger sur la qualité.
- Dans les années 50, elle passera au stade industriel avec la création de la première chaîne de fabrication continue ; la boîte en fer sera alors remplacée par le papier aluminium.
- Aujourd'hui et malgré les progrès technologiques, le petit-beurre, devenu « Petit-LU (Lefèvre Utile) » reste fidèle à lui-même en traversant le temps sans se préoccuper des modes.
- ***Depuis l'article 23 de la loi du 2 juillet 1935 sur les produits laitiers, ne peut bénéficier de la dénomination Petit-Beurre que le produit de la biscuiterie préparé exclusivement au beurre.***

La filière nantaise



- La région nantaise va devenir, sous l'impulsion de la société Lefèvre-Utile, le moteur de l'industrie biscuitière française.
- La Biscuiterie nantaise - créée en 1896 par Pierre Pelletrau - participe elle aussi au développement de la ville, optant également pour la qualité et l'utilisation des produits du terroir dans la composition de ses gâteaux.
- En 1932, le premier goûter fourré - le Choco Cas'Croûte - voit le jour.
- Ce goûter rencontre un succès extraordinaire, tant auprès des enfants qu'auprès des travailleurs.
- Devenu « Choco BN » en 1956, il se diversifiera à partir des années 60, en ajoutant au traditionnel chocolat, d'autres parfums : vanille, fraise, framboise et abricot.

Autres délices gourmands



■ Brioche vendéenne :

- Cette brioche régionale, onctueuse et légère est sucrée et très parfumée à l'eau-de-vie ou l'eau de fleur d'oranger.

■ Gâche vendéenne :

- Appelée aussi alize ou pâquaude, elle est apparue à la fin du 15^{ème} siècle ; ce produit traditionnel est resté très proche de la recette originelle.
- Elle contient plus de sucre et moins de beurre que la brioche. Elle incorpore également de la crème fraîche et du rhum.

■ Sablé :

- Nul ne sait vraiment si le sablé est né à sablé-sur-Sarthe. En revanche, *ce qui est sûr, c'est que lors d'une visite de la Marquise de Sablé à la cour du Roi Louis XV, des petits gâteaux fabriqués dans sa région furent servis au dessert. En hommage à la Marquise, son nom leur fut donné. En outre, la cité Sarthoise abrite depuis longtemps la Maison du Sablé.* Alors !!

■ Ardoises d'Angers : nougatine enrobée de chocolat.

■ Quernons d'ardoise : petits carrés de nougatine recouverts de chocolat blanc et teintés de bleu.

La Brioche Vendéenne



- Tout débuta il y a fort longtemps en Vendée par un gâteau riche en oeufs et en sucre que l'on réservait pour les fêtes. Il prit le nom de brioche
- Puis, ce nom devient un générique utilisé pour définir toutes les préparations identiques.
- En reconnaissant la « brioche vendéenne » en IGP, c'est cette tradition qui revient au goût du jour et ce n'est que justice.
- Elle se compose de:
 - 47% de farine de blé panifiable
 - 18% minimum d'œufs extra-frais
 - 14% de beurre
 - 12% minimum de sucre
 - 1.5% de levure de boulanger
 - 1% de sel de Noirmoutier, de Guérande ou de l'Ile de Ré
 - 1% d'alcool non dénaturé: eau-de-vie, Rhum ou Cognac.
 - 6% maximum d'eau et/ou de lait frais.
- Elle est tressée
- L'aire de production recouvre la Vendée, la Loire-Atlantique, le Maine-et-Loire, les Deux-Sèvres et la Charente-Maritime.



Patrimoine sucré

■ Le berlingot de Nantes :

- Il aurait été créé sous le règne de Louis XVI par Madame Couet qui aurait mis au point sa recette.
- La friandise eut tant de succès que la modeste échoppe se transforma en belle boutique du nom de : « A la renommée des Vrais Berlingots Nantais ».
- Le Berlingot de Nantes doit la finesse de son goût à l'excellence des essences aromatiques utilisées pour le parfumer.
- Deux maisons perpétuent aujourd'hui la recette initiale : la Maison Pinson et la Maison Bonté (la Belle Nantaise).



■ La Rigolette Nantaise :

- C'est Charles Bohu, épicier à Nantes, qui imagina, en 1902, un nouveau bonbon de sucre fourré d'une marmelade de fruits (pommes ou abricots). Il lui donna le nom de la chatte de la famille : Rigolette.
 - Dès 1920, la Rigolette est consacrée par le célèbre Curnonsky et vole de succès en succès.
 - Monsieur et Madame Desmars qui ont repris la marque, continuent toujours à fabriquer la Rigolette selon la recette originelle.
- ## ■ Françoise de Foix :
- Présentée en gobelet, cette petite bouchée contient du pralin au beurre et des raisins macérés au rhum dans un enrobage de chocolat fondant mi-amer.





Produits divers

Sel de Guérande IGP et label rouge



- **Fruit de la mer, du soleil et du vent, il est incomparable.**
- Récolté à l'état naturel dans les marais salants, il se caractérise par une teneur élevée en calcium, potassium et oligo-éléments.
- Non lavé et non raffiné, il conserve un taux d'humidité élevé. Sa saveur est fine et subtile.
- Récolté sur les 9 communes de la presqu'île de Guérande, il est obtenu sur les marais salants formés de bassins à sol argileux dans lesquels l'eau de mer circule à un rythme contrôlé par les paludiers.
- Sous la double action du soleil et du vent, l'eau de mer s'échauffe et se concentre pour donner une cristallisation appelée « fleur de sel » en surface et du gros sel plus en profondeur.
- Récolté manuellement de façon artisanale, il est ensuite tamisé, séché et broyé avant d'être commercialisé.
- Il jouit depuis plus d'un millénaire d'un écosystème exceptionnel qui a fait sa renommée.
- IGP depuis 2012 ainsi que la fleur de sel de Guérande.



Produits divers

- **Perle Japon** : féculé élaborée à partir d'amidon de pommes de terre. Tipiak Nantes est la seule usine à fabriquer ce produit en Europe.
- **Tapioca** : semoule à base d'amidon de manioc ayant subi une pré-cuisson et un séchage avant le broyage et le blutage.

Les produits régionaux sous signes de qualité



Tableau récapitulatif

Produits A.O.C :

les vins

■ Anjou

- Anjou Côteaux de la Loire
 - Anjou Gamay
- Anjou pétillant ou mousseux
 - Anjou-Villages
 - Anjou-Villages-Brissac
 - Bonnezeaux
 - Cabernet d'Anjou
 - Cabernet de Saumur
- Chaume 1er Cru des Côteaux du Layon
 - Chateaumeillant
 - Coteaux de l'Aubance
 - Coteaux du Layon
- Coteaux du Layon suivi de la commune d'origine: Beaulieu-sur-Layon, Faye d'Anjou, Rablay-sur-Layon, St-Aubin-de-Luigné, Rochefort-sur-Loire, St-Lambert-du-Lattay
 - Coteaux de Saumur

■ Fiefs Vendéens

- Gros plant du Pays Nantais
 - Jasnières
 - Muscadet
- Muscadet Côtes de Grandlieu
- Muscadet Coteaux de la Loire
- Muscadet Sèvres et Maine
 - Quarts de Chaume
 - Rosé d'Anjou
 - Rosé d'Anjou pétillant
 - Rosé de Loire
 - Saumur
 - Saumur-Champigny
 - Saumur mousseux
 - Savennières
- Savennières-Coulée-de-Serrant
- Savennières-Roche-aux-Moines
 - Vins du Thouarsais



Produits A.O.C : les autres produits



■ *Bœuf Maine-Anjou*

Produits régionaux sous label rouge



- *Volailles fermières d'Ancenis*
- *Volailles fermières de Loué*
- *Volailles fermières l'Angevine*
- *Volailles fermières de Cholet*
- *Volailles fermières de Vendée*
- *Volailles fermières de Challans*
- *Volailles fermières du Maine*
- *Volailles fermières de Mayenne*

- *Oufs de poule fermière de Loué*

Produits régionaux sous label rouge (suite)

- *Bœuf fermier du Maine*
- *Bœuf fermier de Vendée*
- *Veau fermier de Vendée*
- *Agneau fermier des quatre saisons- Les Pastoureaux*
- *Porc fermier de la Sarthe*
- *Porc fermier de Vendée*
- *Véritable Jambon Vendéen*
- *Rillettes du Mans et Rillettes de la Sarthe*
- *Sardines de St-Gilles-Croix-de-Vie*
- *Sel de Guérande*



Les produits ligériens sous protection européenne



- *Vie d'Anjou*
- *Bœuf du Maine*
- *Volaille d'Ancenis*
- *Volailles de Cholet*
- *Volailles de Loué*
- *Volailles de Vendée*
- *Volailles de Challans*
- *Volailles du Maine*
- *Oeuf de Loué (en cours d'homologation)*
 - *Porc de Vendée*
 - *Porc de la Sarthe*
 - *Mâche nantaise*
- *Moquette de Vendée (en cours d'homologation)*
 - *Brioche Vendéenne*
- *Sel de Guérande ou fleur de sel de Guérande*

Balade gourmande en Pays de la Loire

Le parcours du gourmet



Le poisson à toutes les sauces



- La **cotriade** que l'on connaît aussi en Bretagne est familière de la Vendée et du Pays nantais. Elle rassemble divers poissons gras et maigres avec des pommes de terre, des oignons, du thym et du laurier. En Vendée comme en Poitou-Charentes, on prépare également la **chaudrée** : soles, raies, seiches, tronçons d'anguilles et grondins cuits au Muscadet avec du beurre et des aromates.
- Dans l'île d'Yeu, on prépare une soupe à base de langoustes et le **maquereau au riz** est une spécialité des sables d'Olonne.
- Comme en Poitou, on affectionne **l'anguille en bouillette** - matelote d'anguilles au vin rouge, garnie de champignons, d'oignons et de pruneaux, liée au beurre manié et servie sur des tranches de pain grillé -, en roulade, en pâté ou en gratins ainsi que la mouclade et le pâté de lamproie.
- Nantais et angevins apprécient quand à eux **le brochet au beurre blanc** et **l'alose farcie à l'oseille**, **les coquilles St-Jacques pochées**, chauffées dans du vin blanc avec des moules et des huîtres, servies nappées de sauce. Les poissons grillés à la nantaise sont servis avec une sauce au vin blanc et aux échalotes montée au beurre.

Abats et charcuteries

- En Vendée, on aime bien cuisiner les abats tels les ***oreilles de veau farcies*** aux champignons, les ***beignets de fraise de veau*** ou la ***fressure vendéenne*** au sang et au lard, ou encore les gogues vendéennes (boudins).
- Dans le Saumurois, on préférera la ***piquerette***, gras-double mijoté au vin de Saumur ou la ***langue de boeuf en gelée***.
- ***Le Jambon vendéen*** est une pure merveille en même temps qu'il relève d'une des plus anciennes traditions françaises : salé au sel sec de Vendée, il est ensuite aromatisé avec un savant mélange d'eau-de-vie, d'épices et d'aromates. Sa longue maturation fait le reste pour vous donner un jambon sec superbement parfumé.

Viandes en fête pour palais gourmands

- La viande et les volailles sont particulièrement à l'honneur sur les tables régionales où l'on aime à les apprêter de délicates manières comme en témoigne **le cul de veau rôti** sur un lit de couennes et d'aromates puis mouillé d'Anjou blanc sec relevé de marc, servi avec le fond de cuisson bien crème : un délice que l'on pourra accompagner de cœurs de céleris braisés ou de morilles à la crème.
- On pourra aussi se laisser tenter par la rouelle de veau aux carottes ou la poitrine farcie.
- Au chapitre volailles, quantité et qualité sont bien présents dans les poulaillers régionaux ; il est donc bien normal qu'on retrouve ces volailles dans les assiettes : **oie farcie** - marrons, échalotes et abats de volaille - **de Ségré**, servie avec des fonds d'artichaut, des salsifis, des champignons et des petits oignons.
- **Canard de Challans** et pigeonneaux sont aussi très appréciés.

Des soupes et des choux

- La plus surprenante des soupes est la **bijane** - soupe froide d'été dite « à la pie », constituée de mie de pain trempée dans du vin rouge. L'hiver, on lui préférera la **rôtie** préparée avec des tranches de pain grillées et mitonnées dans du cidre. Et puis, comme dans d'autres régions, la soupe au chou, au lard et aux pommes de terre est traditionnelle en terre angevine.
- On fait aussi la **chouée**, choux cuits à l'eau et additionnés de beurre, et la **dâtrée** de choux qui mêle le chou, la pomme de terre et les fines herbes dans un concert de légumes arrosés de beurre blanc.
- A noter que les fonds d'artichauts farcis aux champignons sont également de tradition en Anjou.

Des desserts si doux

- ***Le Flan maraîchin vendéen*** - œufs au lait sous une croûte caramélisée - accompagné de la délicieuse ***brioche vendéenne***, voilà bien un dessert simple, léger et bon. Que dire du délicieux ***crémet***, fromage frais de vache additionné de blancs d'œufs et de crème fouettée. On pourra aussi goûter aux ***nouzillards*** - marrons cuits au lait - ou à la ***millière*** - bouillie de riz au lait -.
- Sablés, croquets à l'anis, boulettes aux mandes et macarons, nougats de Tours, ardoises d'Angers - nougatine enrobée de chocolat - et ***quernons d'ardoise*** - petits carrés de nougatine recouverts de chocolat blanc teinté en bleu -, autant de petites douceurs qui raviront les plus gourmands.

CARNET DE RECETTES





SOUPE DE POISSONS DE L'ÎLE D'YEU

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- *2 kg de petits poissons variés (5 sortes différentes sauf sardines et maquereaux)*
- *1 kg de congres*
- *1 bouquet garni*
- *2 oignons*
- *1 gousse d'ail*
- *4 pommes de terre*
- *1 tomate*
- *1 verre de crème fraîche*
- *Girofle, Cayenne, safran, poivre en grains*

- Vider les poissons sans les écailler.
- Les mettre dans un faitout et couvrir d'eau. Ajouter le congre, le bouquet garni, les oignons piqués de clou de girofle, l'ail, une vingtaine de grains de poivre. Saler et faire bouillir. Baisser le feu et maintenir la cuisson à feu moyen pendant 1 heure et demi.
- Ajouter alors les pommes de terre épluchées, une grosse tomate mûre et une pincée de filaments de safran. Faire bouillir à nouveau à petit feu pendant 45 minutes.
- Brasser le mélange à l'écumoire et le passer au chinois en écrasant poissons et légumes. Mettre la crème fraîche dans une soupière et y verser la soupe épaisse. Ajouter $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de cayenne.
- Servir bien chaud avec des tranches de pain rassis et frites au beurre.

POTIRONÉE AUX NOUZILLARDS

■ Ingrédients: Pour 4 pers.

- *1 kg de chair de potiron*
- *50 châtaignes*
- *1 litre de lait*
- *1 verre de crème*
- *2 CS de sucre cristallisé*
- *Sel et poivre*



- Faire une incision circulaire autour de chaque marron et les jeter dans une grande casserole d'eau bouillante. Couvrir et laisser bouillir 5 minutes. Retirer la casserole du feu. à l'aide de l'écumoire, prendre les marrons un à un pour les éplucher.
- Verser les marrons épluchés dans une casserole avec 5 verres d'eau et un peu de sel. Couvrir et laisser cuire à feu très doux sans remuer. Lorsque les marrons sont tendres, les égoutter.
- Couper le potiron en tranches, puis en gros dés. Les mettre dans une casserole et les recouvrir d'eau froide. Ajouter une cuillerée de gros sel. Laisser cuire 45 minutes à feu doux. Passer le potiron au moulin à légumes, ajouter les marrons cuits et verser le lait chaud. Mélanger. assaisonner avec le sucre et un peu de poivre. Maintenir sur le feu en remuant jusqu'à l'ébullition. Laisser mijoter 5 minutes en remuant. ajouter la crème, verser dans la soupière et servir, bien chaud, dans des assiettes creuses et chaudes. Saler ou sucrer selon les goûts..

SALADE DU CURÉ

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- *1 batavia*
- *2 petites poires rouges Williams*
- *1 poignée de radis roses*
- *12 cerneaux de noix*
- *150 g de dés de canard fumé*
- *2 petits oignons blancs*
- *1 petit fromage chèvre demi-sec*
- *1 gousse d'ail*
- *1 bouquet de cerfeuil*
- *4 CS d'huile*
- *4 CS de vinaigre de vin*
- *Sel et poivre du moulin*

- Dans un saladier, préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter l'ail haché menu, les noix hachées gros, les oignons émincés et le fromage de chèvre émietté. Mélanger le tout.
- Éplucher les poires et les couper en quatre puis en lamelles. Mettre dans la vinaigrette, mélanger et recouvrir de salade en petits morceaux, ajouter les dés de canard fumé, les radis émincés. Parsemer de cerfeuil ciselé.
- Bien mélanger au moment de servir et déguster avec du pain aux noix.

GUERMILLOUSE DE TOPINAMBOUR

■ Ingrédients: Pour 4 pers.

- 10 topinambours
- 200 g de crème
- 4 CS de vinaigre
- Persil haché
- Sel et poivre

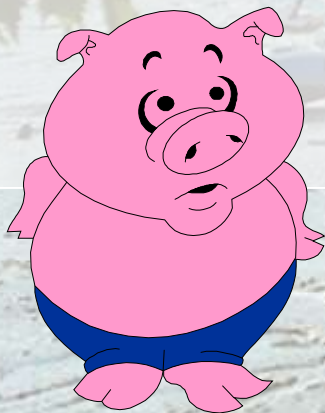


- Dans un faitout, faire bouillir 3 litres d'eau avec une poignée de gros sel. Laver les topinambours et les jeter dans l'eau bouillante. Les laisser cuire à gros bouillons pendant 1 heure.
- Les égoutter et les laisser tiédir un peu, puis les peler, les couper en gros morceaux et les mettre dans un plat de service chaud.
- Dans une casserole, faire chauffer la crème sans la faire bouillir. Assaisonner et ajouter le vinaigre. Mélanger puis verser la crème sur les topinambours.
- Saupoudrer de persil haché et servir.

RILLETTES DU MANS

■ Ingrédients: Pour un pot

- *2 kg de viande de porc: gras et maigre*
- *500 de panne de porc*
- *Sel et poivre*

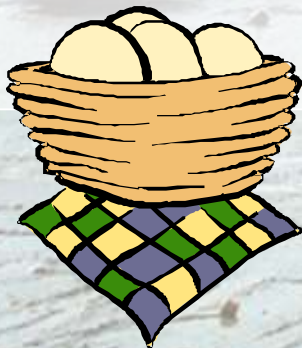


- Couper la panne en morceaux et la faire fondre en cocotte. Laisser rissoler 30 minutes. Couper la viande de porc en cubes. Assaisonner et mettre la viande dans une cocotte avec un verre d'eau et la panne fondue et rissolée. Couvrir et laisser cuire 4 heures à couvert en tournant d temps en temps avec une cuiller en bois.
- En fin de cuisson, retirer de la cocotte les plus gros morceaux de viande qui restent intacts. Ce sont les « rillauds » ou « rillons » qui se dégustent froids ou tièdes.
- Verser les rillettes dans un bocal. Laisser refroidir puis fermer hermétiquement le bocal en veillant à ce que la couche de saindoux qui s'est formée reste à la surface.

ŒUFS COCOTTE

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- 6 œufs frais
- 2 échalotes
- 3 foies de volailles
- 6 CS de crème fraîche
- 3 CS de ciboulette ciselée
- Beurre
- Sel et poivre du moulin



- Couper les foies de volaille en petits morceaux.
- Faire fondre une noisette de beurre dans une poêle et y faire dorer les échalotes hachées pendant 1 minute, ajouter les foies et remuer 2-3 minutes. Assaisonner.
- Beurrer 6 ramequins et y déposer 1 cuillerée de foies de volaille. Casser un œuf dessus et recouvrir de crème fraîche.
- Faire cuire au bain-marie pendant 10 minutes dans un four préchauffé à 200°.
- Saupoudrer de poivre et ciboulette ciselée et servir aussitôt.

GÂTEAU D'HERBES

■ Ingrédients Pour 6 pers.

- 6 feuilles de chou vert
- 250 g d'épinards équeutés
- 6 feuilles vertes de bette
- 2 blancs de poireaux
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni

■ Pour la sauce

- Le jus d'1 citron
- 6 CS de crème fraîche épaisse
- 100 g de beurre

■ Pour la liaison

- 3 œufs
- 1 oignon
- 3 CS d'oseille hachée, 2 CS de persil haché, 2 CS d'estragon ciselé, 3 CS de cerfeuil ciselé, 3 CS de ciboulette ciselée
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 2 cc de Maïzena
- Beurre
- Sel et poivre du moulin

- Faire bouillir une marmite d'eau salée avec la tablette de bouillon de volaille. Y blanchir pendant 3 minutes et successivement le chou, les épinards, les bettes et les blancs de poireaux. Égoutter le tout.
- Hacher finement les épinards et les feuilles de bette puis mélanger les blancs de poireaux émincés.
- Préparer la liaison. Battre les œufs dans une jatte avec la maïzena, la crème fraîche, le sel et le poivre. Incorporer l'oignon et les herbes. Bien mélanger puis ajouter le mélange « vert ».
- Préchauffer le four à 200°.
- Beurrer un moule à charlotte et le tapisser de feuilles de chou débordant sur l'extérieur. Remplir l'intérieur avec la préparation précédente puis rabattre les feuilles de chou. Déposer quelques flocons de beurre sur le dessus et couvrir d'»aluminium. Mettre le moule aux $\frac{3}{4}$ dans un bain-marie et faire cuire 1 heure 15 au four. Vérifier la cuisson (le centre du gâteau ne doit plus être liquide) sinon poursuivre un peu. Laisser tiédir avant de démouler.
- Confectionner la sauce. Faire réduire le jus de citron à sec dans une poêle et à feu doux. Ajouter la crème fraîche et assaisonner. Porter à ébullition en remuant puis ajouter le beurre. Retirer du feu et imprimer un mouvement tournant de la poêle afin de rendre la sauce onctueuse. Verser dans une saucière.
- Servir le gâteau tiède et coupé en tranches nappées de sauces.

FOND D'ARTICHAUTS FARCIS AU CHÈVRE

■ Ingrédients: Pour 4 pers.

- 4 gros fonds d'artichauts cuits
- 4 petits fromages de chèvre sec
- 2 CS de crème fraîche épaisse
- 2 jaunes d'œuf
- Beurre
- thym
- Sel et poivre du moulin



- Faire légèrement dorer les fonds d'artichauts dans une noisette de beurre puis les poser dans un plat.
- Dans une casserole, chauffer la crème et y faire fondre les fromages coupés en morceaux et décroûtés. Saler peu et poivrer bien.
- Incorporer les jaunes d'œufs en remuant vivement.
- Farcir les fonds d'artichauts de cette crème et saupoudrer d'un peu de poivre et de thym.
- Préchauffer le four sur gril. Faire gratiner 10 minutes en surveillant.
- Servir sur un lit de salade.

CHOUÉE VENDÉENNE

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- 1 gros chou blanc
- 250 g de beurre
- 5 échalotes
- ½ verre de vinaigre de vin
- ½ verre de vin blanc sec
- Sel et poivre
- Noix de muscade



- Laver le chou à grande eau en détachant toutes les feuilles. Éliminer le trognon et les feuilles abîmées.
- Faire bouillir de l'eau dans un faitout et y jeter les feuilles de chou. Laisser cuire à gros bouillons pendant 1 heure.
- Préparer la sauce. Hacher finement les échalotes et les mettre à cuire dans une casserole avec le vin blanc et le vinaigre, jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide.
- Couper le beurre en morceau et le mettre dans une jatte d'eau froide remplie de glaçons.
- Placer la casserole contenant la réduction d'échalotes au bain-marie et lui incorporer le beurre au fouet, morceau par morceau.
- Égoutter le chou en le pressant avec une écumoire.
- Verser le chou égoutté dans un plat, l'écraser à la fourchette et incorporer la sauce de liaison. Assaisonner d'un peu de poivre et de muscade râpée. Mélanger et servir bien chaud.

PÂTÉ DE LAPIN VENDÉEN

■ Ingrédients:

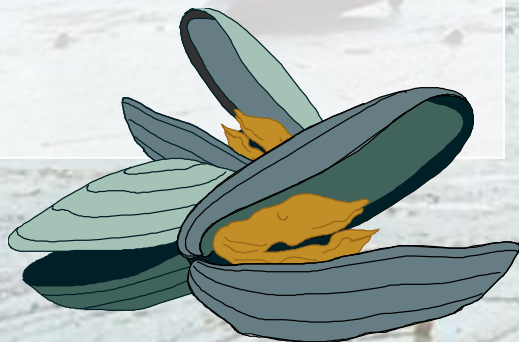
- 850 g de viande de lapin
- 200 g de jambon cru de Vendée
- 200 g de noix de veau
- 1 bouteille de vin blanc
- ½ verre de Cognac
- 1 pied de veau
- 1 barde de lard
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- Sel et poivre

- Désosser le lapin proprement puis couper des filets dans le râble et les cuisses. Réserver.
- Hacher le reste des chairs avec le foie la viande de veau, le persil et l'ail. Mettre ce hachis dans une jatte, ajouter le Cognac, un verre de vin blanc, sel et poivre. Bien malaxer et laisser mariner pendant 2 heures.
- Couper le pied de veau en deux et le placer dans une casserole avec les os du lapin, le bouquet garni, du sel et deux pincées de grains de poivre. Ajouter le vin et ½ litre d'eau. Faire bouillir puis ajouter le jambon de pays coupé en grosses tranches et poursuivre la cuisson 15 minutes.
- Retirer le jambon et poursuivre la cuisson pendant 2 heures. Hacher le jambon et le mélanger avec le hachis de lapin mariné.
- Garnir le fond et le bord d'une terrine avec la barde en la laissant dépasser tout autour. Placer au fond une couche de farce puis les filets de chair de lapin, puis une nouvelle couche de hachis et ainsi de suite jusqu'à terminer la farce. Rabattre la barde sur le dessus.
- Couvrir et mettre la terrine au bain-marie dans un four doux (150°) pendant 1 heure et demi.
- Continuer toujours la cuisson du pied de veau à feu doux.
- Sortir la terrine du four. Retirer la barde du dessus et verser le bouillon chaud en piquant le pâté avec une aiguille. Laisser refroidir et réserver au frais pendant deux jours, le bouillon aura alors eu le temps de prendre en gelée.

SOUPE DE MOULES

■ Ingrédients: Pour 4 pers.

- 2 litres de moules
- 1 bouquet garni
- 10 grains de poivre
- 2 jaunes d'œuf
- 15 cl de crème fraîche
- 4 tranches de pain de campagne rassis



- Gratter et laver soigneusement les moules. Les mettre dans un faitout avec le bouquet garni et les grains de poivre. Recouvrir aux $\frac{3}{4}$ d'eau. Faire ouvrir les moules à feu vif, les retirer et passer le bouillon au chinois. Décoquiller les moules et les réserver.
- Faire réchauffer le bouillon. En prélever une louche pour y délayer les jaunes d'œufs et la crème fraîche. Reverser dans le faitout et ajouter les moules. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Faire chauffer sans laisser bouillir. Disposer les tranches de pain rassis au fond d'une soupière et verser le bouillon avec les moules par dessus au moment de servir.

CUISSES DE GRENOUILLES À LA NANTAISE

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- 36 cuisses de grenouille
- 30 cl de Muscadet sur lie
- 150 g de beurre
- Farine
- Sel et poivre du moulin

■ Pour la sauce:

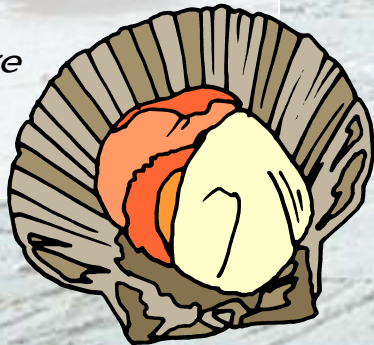
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 3 CS de crème fraîche épaisse
- 2 jaunes d'œuf
- 1 CS de persil haché
- Sel et poivre

- Faire macérer les cuisses de grenouille 1 heure dans le Muscadet. Les égoutter et réserver le vin
- Essuyer les grenouilles dans du papier absorbant et les fariner pour les sécher complètement.
- Dans une grande poêle chauffer du beurre et y dorer les cuisses de grenouille 5-7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien blondes. Assaisonner et retirer à l'écumoire. Maintenir au chaud à four doux.
- Faire revenir les échalotes et l'ail finement hachés dans la poêle pendant 2-3 minutes. Ajouter le persil et mouiller avec le vin réservé. Faire réduire de moitié »é à feu vif puis baisser le feu.
- Mélanger les jaunes d'œuf à la crème fraîche et incorporer ce mélange à la réduction de sauce en tournant vivement.
- Retirer du feu, assaisonner et verser sur les cuisses de grenouille. Servir aussitôt.

COQUILLES SAINT-JACQUES À LA NANTAISE

■ Ingrédients: Pour 4 Pers.

- 8 coquilles Saint-Jacques
- 100 g de mie de pain
- 15 cl de lait
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 60 g de beurre
- 2 CS de persil ciselé
- Chapelure
- Sel et poivre



- Ouvrir les coquilles en supprimant la partie noire collée au muscle. Bien Rincer la noix et le corail. Les presser pour extraire toute l'eau et les hacher très finement. Conserver 4 coquilles creuses bien nettoyées.
- Faire tremper la mie de pain dans le lait. L'égoutter puis la passer entre les doigts. Éplucher et hacher finement les échalotes et l'ail. Faire fondre avec 40 g de beurre jusqu'à ce qu'ils soient transparents puis les mélanger à la mie de pain. Ajouter les barbes, le persil ciselé et assaisonner. Remuer.
- Répartir la moitié du mélange dans les quatre coquilles creuses. Couper les noix de Saint-Jacques en deux horizontalement et les poser dans les coquilles avec le corail. Recouvrir avec le reste de la préparation.
- Préchauffer le four à 220°. Parsemer la surface des coquilles de chapelure, répartir le reste du beurre en noisettes et passer au four une dizaine de minutes. Servir chaud.

SARDINES À L'ÉTOUFFÉE

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- 1 kg de pommes de terre de Noirmoutier
- 30 belles sardines
- 2 oignons moyens
- 100 g de beurre
- 1 CS de feuilles de thym
- 2 feuilles de laurier
- Sel et poivre du moulin



- Laver soigneusement les pommes de terre et les faire cuire avec leur peau dans l'eau bouillante légèrement salée pendant 15-20 minutes. Elles doivent rester juste fermes. Les égoutter.
- Écailler, vider et laver les sardines, les éponger dans un papier absorbant. Éplucher et émincer finement les oignons. Couper les pommes de terre en rondelle.
- Beurre largement une raide cocotte fermant hermétiquement. Ranger les pommes de terre dans le fond, saupoudrer de thym, saler et poivrer puis répartir les oignons éminces et les feuilles de laurier. Disposer les sardines par dessus et parsemer la surface avec le reste de beurre fractionné en petits morceaux. Couvrir et faire cuire 15 minutes à feu très doux.
- Servir dans le plat de cuisson.

BROCHET AU BEURRE BLANC

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- *1 brochet de 2 kg*

■ Pour le court-bouillon:

- *2 carottes*
- *2 oignons*
- *½ poireau*
- *2 clous de girofle*
- *1-2 feuilles de laurier*
- *Quelques petites branches de thym*
- *1 litre de vin blanc sec*
- *Gros sel, poivre en grains.*

■ Pour le beurre blanc:

- *100 g d'échalotes 10 cl de vin blanc sec*
- *20 cl de vinaigre de vin blanc*
- *250 g de beurre*
- *Sel et poivre du moulin*

■ Préparer le court-bouillon à l'avance: laver et émincer les carottes et le demi-poireau. Éplucher les oignons et les couper en rondelles. Les mettre dans un faitout avec les clous de girofle, le laurier, le thym, le vin et 1 litre d'eau, saler et poivrer. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à petits bouillons pendant 20 minutes. Laisser refroidir.

■ Vider le brochet sans l'écailler. Poser dans un plat adapté et verser le court-bouillon froid de manière à le recouvrir. Porter doucement à la limite de l'ébullition et faire cuire pendant 20-25 minutes.

■ Pendant ce temps, préparer le beurre blanc: Éplucher les échalotes en enlevant la première épaisseur trop ferme. Enlever le germe si nécessaire. Hacher très fin et mettre dans une petite casserole avec le vin et le vinaigre. Faire réduire jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide. Les échalotes doivent être translucides et presque réduites en purée.

■ Placer la casserole contenant les échalotes dans un bain-marie pas trop chaud (80°), ajouter une cuiller d'eau bouillante et incorporer petit à petit le beurre fractionné en petits morceaux en fouettant jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Saler, poivrer et réserver au chaud.

■ Sortir le brochet du court-bouillon, le poser sur un plat chaud et retirer la peau. Servir le beurre blanc à part dans une saucière.

BOUILLEURE D'ANGUILLES

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- 24 pruneaux
- 75 cl de vin rouge
- 1,5 kg d'anguilles 100 g de beurre
- 1 CS d'huile
- Farine
- 200 g de poitrine fumée coupée en lardons
- 12 petits oignons nouveaux
- 250 g de champignons
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- Sel et poivre du moulin

- Faire tremper les pruneaux dans le vin. Dépouiller les anguilles et les couper en tronçons. Les fariner légèrement et les faire dorer dans une cocotte avec 50 g de beurre et l'huile. Réserver.
- Faire revenir dans la cocotte les lardons, puis les petits oignons, les champignons émincés et l'ail haché.
- Remettre les morceaux d'anguilles dans la cocotte, assaisonner, ajouter les pruneaux, le vin et le bouquet garni. Laisser mijoter 15 minutes.
- Retirer les anguilles, les pruneaux et les oignons, les champignons et les lardons. Les tenir au chaud. Faire réduire la sauce et la lier avec 50 g de beurre manié avec 1 cuillerée de farine. Verser cette sauce sur les anguilles et servir aussitôt.

ALOSE À L'OSEILLE

- Préparer la marinade: Coucher l'alose dans un plat allant au four. Dans une jatte, mélanger tous les ingrédients et arroser le poisson de ce mélange. Laisser mariner 1 heure en retournant de temps en temps.
- Préparer la farce: Dans une casserole à feu doux, faire fondre l'oseille avec le beurre en remuant, puis verser dans un bol du mixer. Ajouter la mie de pain, la laitance du poisson, les jaunes, le sel et le poivre. Mixer pour faire une pâte. Retirer l'alose de la marinade. Réserver la marinade dans une jatte. Farcir le ventre du poisson et coudre l'ouverture.
- Préchauffer le four à 180°. Remettre l'alose dans le plat de cuisson. L'arroser de la moitié de la marinade et faire cuire 45 minutes dans le four en arrosant du reste de marinade de temps en temps.
- Préparer la purée: Dans une casserole à feu moyen, faire fondre les échalotes dans le beurre sans les colorer. Ajouter l'oseille et faire fondre. Saupoudrer de farine et faire mijoter 1 minute. Ajouter la crème fraîche et assaisonner. Réduire à feu doux et laisser mijoter 5 minutes de plus. Ajouter le cerfeuil, bien mélanger et retirer du feu.
- Servir l'alose dans un plat et accompagner de purée d'oseille et de pommes de terre vapeur.

- **Ingrédients: Pour 6 pers.**
 - 1 alose de 2 kg avec sa laitance
- **Pour la marinade:**
 - 3 cl d'huile d'olive
 - 1 verre de vin blanc sec
 - 2 feuilles de laurier émietées
 - 5-6 brins de persil ciselés
 - 1 oignon émincé
 - Sel et poivre
- **Pour la farce:**
 - Laitance
 - 500 g d'oseille équeutée
 - 3 tranches de pain de mie
 - 2 jaunes d'œuf
 - 50 g de beurre
- **Pour la purée:**
 - 500 g d'oseille équeutée
 - 2 échalotes finement hachées
 - 1 bouquet de cerfeuil ciselé
 - 50 g de beurre
 - 1 CS de farine
 - 3 CS de crème fraîche

SAUMON POÊLÉ AU BEURRE DE MUSCADET

■ Ingrédients: Pour 4 pers.

- 1 saumon
- 1 oignon
- $\frac{1}{2}$ carotte
- 1 gousse d'ail
- 50 g de champignons de Paris
- 25 cl de Muscadet
- 150 g de beurre
- 200 g de céleri rave
- Sel de Guérande et poivre du moulin



- Lever les filets et les couper en deux.
- Faire revenir les arêtes du poisson au beurre avec l'oignon émincé, la demi-carotte en rondelles et les champignons. Ajouter l'ail haché lorsque la coloration est belle. Bien mélanger.
- Ajouter le Muscadet et 1 verre d'eau, assaisonner et laisser cuire 30 minutes à feu doux. Passer le fumet au chinois et le faire réduire 30 minutes. Réserver au chaud.
- Eplucher le céleri, le laver, l'essuyer et le couper en julienne. Le plonger en petites quantités dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit coloré et croustillant. Saler.
- Dans une poêle, mettre du beurre et de l'huile et poser les filets côté peau sur le dessus. Laisser colorer deux minutes, les retourner, cuire 2 minutes de plus et passer sur un plat.
- Les passer au four 5 minutes avant de servir.
- Couper le beurre restant en petits morceaux et l'incorporer dans le fumet en remuant.
- Poser les filets sur assiette chaude, partager les céleris en petits tas et ajouter le jus de poisson au fond de l'assiette. Décorer d'une branche de cerfeuil.

BAR EN CROÛTE DE SEL DE GUÉRANDE

■ Ingrédients: Pour 4 pers.

- 1 bar: 1.2-1.5 kg
- 2 kg de gros sel de Guérande.
- 3 CS de vinaigre de vin blanc
- 4 jaunes d'œuf
- 250 g de beurre fondu
- Sel et poivre

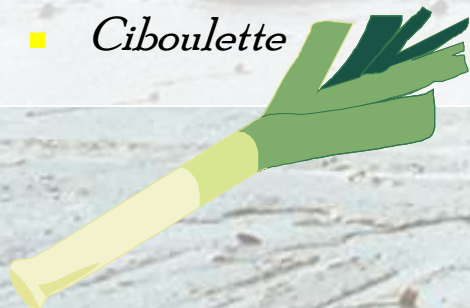


- Vider le bar sans l'écailler. Le laver et le sécher avec soin.
- Préchauffer le four à 240°. Étaler régulièrement la moitié de sel dans un plat à four, poser le poisson dessus puis recouvrir complètement avec le reste du sel. Enfourner et faire cuire 35-45 minutes.
- Préparer la sauce hollandaise: verser le vinaigre dans une casserole çà fond épais, faire réduire de moitié à feu vif puis faire tiédir. Mettre la casserole dans un bain-marie moyen (80°), ajouter 3 CS d'eau froide, les jaunes d'œuf et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu. Verser alors le beurre fondu, peu à peu, sans cesser de fouetter. Assaisonner et réserver.
- Sortir le bar du four et le servir dans son plat de cuisson. Au dernier moment, casser la croûte de sel avec le dos d'un grand couteau et la retirer en entraînant la peau en même temps. Accompagner de petites pommes de terre de Noirmoutier cuites à l'eau et de la hollandaise versée dans une saucière chaude.

TOURNEDOS DE SANDRE FARCI À LA MÂCHE NANTAISE

■ Ingrédients: Pour 4 pers.

- 800 g de filet de sandre
- 250 g de mâche
- 1 carotte
- 1 poireau
- 2 œufs
- Beurre
- Crème fraîche
- Cerfeuil
- Échalote
- Ciboulette



- Tailler 12 fines escalopes de sandre.
- Mixer le reste du filet avec 1 blanc d'œuf, ajouter le même volume de crème fraîche et la ciboulette.
- Faire étuver la mâche, ciseler et dessécher.
- Blanchir la carotte cannelée et les feuilles de poireau.
- Superposer les escalopes, la farce et la mâche deux fois puis fermer le tournedos avec les feuilles de poireau et décorer avec la carotte.
- Braiser les tournedos (échalotes, Muscadet et fumet de poisson).
- Cuire au four, récupérer et filtrer le jus de cuisson.
- Réduire, lier à la crème et monter au beurre.
- Terminer en saupoudrant de cerfeuil haché.

GOGUES ANGEVINES

■ Ingrédients: pour 8 pers.

- 4 oignons moyens
- 250g de feuilles de bettes
- 250g de feuilles d'épinards
- 250g de feuilles de laitue
- 250g de lard gras
- 3 CS de saindoux
- cannelle- quatre-épices
- 10cl de crème fraîche épaisse
- 25cl de sang de porc
- 1 boyau de porc très large- beurre
- sel et poivre

- Peler et hacher finement les oignons, les mettre dans une terrine. Parer, laver et éponger les feuilles de bette, d'épinards et de laitue. Les hacher et les ajouter aux oignons. Saler et poivrer, couvrir et laisser reposer pendant la nuit. Le lendemain, faire chauffer le saindoux dans une cocotte, ajouter le hachis et le faire étuver sur feu très doux pendant quelques minutes. Retirer du feu et le remettre dans la terrine.
- Par ailleurs, couper le lard gras en très petits dés et le faire fondre doucement dans une poêle sans le laisser prendre couleur. L'ajouter ensuite au hachis de légumes et mélanger en incorporant 1 pincée de cannelle et 1 pincée de quatre-épices. Verser ensuite, en remuant, la crème fraîche et le sang. Mélanger intimement et rectifier l'assaisonnement.
- Verser cette farce dans le boyau de porc bien lavé et rincé, noué à son extrémité. Bien tasser et tourner le boyau sur lui même tous les 10cn pour marquer les sections. Remplir une grande marmite d'eau, porter à ébullition, saler et y plonger les gogues. Laisser frémir sans bouillons pendant 30 minutes. Lorsque les gogues remontent à la surface, les piquer pour qu'elles n'éclatent pas.
- Egoutter soigneusement les gogues et les laisser refroidir complètement. Les mettre au réfrigérateur pendant 1 heure pour bien les raffermir, puis les couper en tranches très épaisses. Faire fondre du beurre dans une grande poêle et y poser les rondelles de gogue. Les laisser dorer doucement en les retournant délicatement une fois et les servir avec de la purée de pommes de terre.

POULARDE À L'ANGEVINE

■ Ingrédients: Pour 8 pers.

- *1 poularde de 1.5 kg*
- *250 g de mousserons*
- *2 échalotes*
- *1 oignon*
- *2 gousses d'ail*
- *1 tomate*
- *50 cl de crème fraîche*
- *1 verre de vin blanc sec d'Anjou*
- *2 verres de bouillon de volaille.*
- *50 g de beurre*
- *1 jaune d'œuf*
- *1 citron*
- *Sel et poivre*

- Couper la poularde en 8 morceaux. Les faire revenir au beurre, en cocotte. Assaisonner, laisser cuire à couvert et à feu très doux pendant 40 minutes. Retirer les morceaux et les réserver au chaud. Déglacer la cocotte avec le vin blanc. Ajouter la tomate coupée en morceaux, les échalotes, l'oignon et l'ail, le tout finement haché. Verser la moitié du bouillon de volaille, couvrir et faire cuire afin de réduire le liquide de moitié.
- Pendant ce temps, émincer les champignons. Les faire sauter au beurre 5 minutes dans une poêle, puis verser le reste du bouillon. Couvrir et laisser cuire 20 minutes. Mettre les champignons la cocotte, puis la crème et bien mélanger. Tenir à feu doux, sans bouillir, puis ajouter les morceaux de poularde et garder à couvert.
- Au moment de servir, placer les morceaux de poularde et les champignons dans un plat creux tenu au chaud.
- Dans un bol, battre le jaune d'œuf et le jus de citron. Mélanger rapidement la sauce et en napper la volaille.

TOURNEDOS DE LAPIN AUX SALICORNES ET AU MUSCADET

■ Ingrédients: Pour 4 pers.

- 2 râbles de lapins fermiers désossés (rognons réservés)
- 50 cl d'huile d'olive
- 250 g de salicornes fraîches
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de vinaigre de Xérès
- 320 cl de Muscadet sur lie
- 100 g de beurre
- Thym et laurier
- Fond de volaille

- Hacher l'échalote, la gousse d'ail et les rognons puis réserver le tout.
- Egoutter les salicornes, puis les blanchir dans l'eau bouillante et les rafraîchir.
- Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire suer le hachis et les salicornes.
- Farcir les râbles avec le mélange, refermer et ficeler.
- Détailler chaque râble en 4 tournedos.
- Dans une poêle, faire cuire les 8 tournedos dans l'huile d'olive jusqu'à coloration puis les réserver.
- Dégraisser, déglacer au Muscadet puis ajouter le fond de volaille, le laurier et le thym.
- Faire réduire la sauce puis la passer au chinois. Incorporer 80 g de beurre et ajouter 1 trait de vinaigre de Xérès.
- Disposer la sauce au fond des assiettes, puis poser les tournedos dessus.
- Accompagner de pommes de terres fondantes.

LAPIN CHOLETAISE

- **Ingrédients: Pour 4 pers.**

- *1 lapin*
- *2 échalotes grises*
- *2 oignons*
- *20 cl de crème fraîche*
- *75 g de beurre*
- *Le jus d'un citron*
- *Sel et poivre du moulin*

- Couper le lapin en morceaux et les faire sauter dans le beurre.
- Pendant ce temps, éplucher et hacher finement les oignons et les échalotes. Les ajouter au lapin et assaisonner.
- Couvrir et laisser étuver à feu doux pendant 15 minutes.
- Découvrir et verser la crème sur le lapin. Laisser cuire 15 minutes de plus à découvert.
- Hors du feu, ajouter le jus de citron et servir aussitôt.



CANARD RÔTI DANS SON JUS DE MUSCADET

■ Ingrédients: Pour 4 pers.

- 1 canard
- ½ bouteille de Muscadet
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 200 g de beurre
- 5 cl d'huile



- Nettoyer, vider et brider le canard. L'assaisonner, poivrer intérieur et extérieur.
- Faire cuire les ailerons et le cou, coupés en petits morceaux, sur la plaque. Poser le canard avec un peu d'huile et de beurre, sur une cuisse, laisser quelques minutes puis le retourner sur l'autre cuisse et mettre à four chaud pendant 15 minutes sur chaque cuisse, puis le mettre sur le dos et finir de cuire 15 minutes. Arroser souvent. Réserver au chaud.
- Jeter la graisse, ajouter les légumes et petits morceaux et laisser colorer. Mouiller avec le Muscadet et un verre d'eau, puis réduire aux $\frac{3}{4}$ et vérifier l'assaisonnement.
- Dans une poêle, réaliser un beurre noisette et l'incorporer dans le jus.
- Présenter le canard entier, puis le découper et le disposer sur assiettes chaudes.
- Servir avec des pommes fruits sautées au beurre et des raisins frais.

JARRET DE VEAU À LA PAUVRE DIABLE

■ Ingrédients: Pour 4 pers.

- *1 jarret de veau de 1 kg*
- *1 rognon de veau*
- *16 échalotes*
- *4 carottes moyennes*
- *8 petites pommes de terre à chair ferme*
- *350 g de champignons de Paris*
- *2 tomates*
- *4 gousses d'ail*
- *30 cl de Cabernet d'Anjou*
- *1 tablette de bouillon de bœuf*
- *1 croûton de pain rassis*
- *1 bouquet garni*
- *75 g de beurre*
- *Huile*
- *Sel et poivre du moulin*

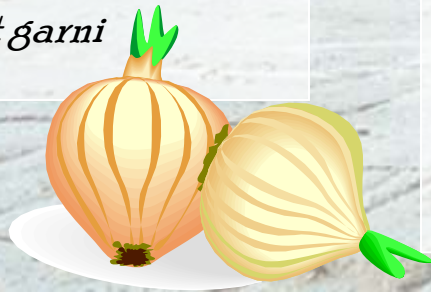
- Couper le rognon de veau en cubes. Éplucher les échalotes, laver et couper les carottes en tronçons, éplucher les pommes de terre, nettoyer les champignons de Paris.
- Éplucher une gousse d'ail et en frotter les croûtons de pain.
- Dans une cocotte, faire chauffer le beurre et une cuillerée d'huile. Y faire dorer le jarret à feu doux ainsi que les échalotes en remuant doucement pendant 10 minutes. Ajouter les carottes et les pommes de terre. Dorer encore le tout pendant 5 minutes.
- Ajouter les champignons et saupoudrer de deux cuillerées à soupe de farine. Remuer. Ajouter les tomates coupées en morceaux, 3 gousses d'ail non épluchées, le croûton de pain, la bouquet garni, la tablette de bouillon et le sel et le poivre. Mouiller avec le vin et un demi verre d'eau. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure et demi.
- Ajouter le rognon, remuer puis écraser le croûton de pain dans la sauce. Faire cuire 30 minutes supplémentaires et servir dans la cocotte.

FOIE DE VEAU À LA BAUGEOISE

■ Ingrédients: Pour 6 pers:

- 300 g de foies de volaille
- 100 g de chair à saucisse
- 50 g de beurre
- 2 CS de Cognac
- 6 tranches fines de foie de veau
- 1 crépine
- 20 cl de vin blanc sec
- 100 g d'oignons
- 1 bouquet garni

- Faire raidir rapidement les foies de volaille dans un peu de beurre. Les passer au tamis et mélanger à la chair à saucisse. Assaisonner et ajouter le Cognac à cette farce.
- Mettre un peu de farce sur chaque tranche de foie de veau. Rouler, ficeler et entourer d'une crépine. Faire revenir les oignons hachés dans une cocotte, saler, poivre et ajouter le bouquet garni.
- Poser les paupiettes sur les oignons, ajouter le vin blanc et faire cuire à couvert, à feu doux, pendant 20-30 minutes. Arroser souvent.
- Dresser les tranches de foie sur le plat de service. Rectifier l'assaisonnement de la sauce, ajouter 50 g de beurre et en napper les foies avant de servir.



CUL DE VEAU À L'ANGEVINE

■ Ingrédients: pour 6 pers.

- *1,2kg environ de quasi de veau*
- *1 couenne de porc fraîche*
- *600g de carottes*
- *24 petits oignons grelots*
- *50cl de vin blanc sec*
- *50cl de fond de veau*
- *eau-de-vie*
- *1 bouquet garni*
- *15cl de crème fraîche*
- *sel et poivre blanc du moulin*

- Étaler la couenne dans le fond d'une cocotte ou d'une braisière en fonte, face grasse contre le fond. Peler et émincer les carottes, peler les petits oignons et les laisser entiers. Étaler les carottes sur la couenne en formant une couche. Poser le quasi de veau par-dessus, saler et poivrer, puis ajouter les petits oignons tout autour.
- Ne pas couvrir et mettre la cocotte dans le four à 220°C. Faire cuire pendant une dizaine de minutes, puis retourner la viande et la faire rôtir pendant une dizaine de minutes encore. Sortir la cocotte du four, verser le vin et le fond de veau, ajouter également 1 cuillerée à soupe d'eau-de-vie et le bouquet garni. Couvrir et régler la chaleur du four sur 180°C. Laisser cuire tranquillement de 1 heure 30 à 1 heure 40 (la cuisson peut d'ailleurs se prolonger un peu plus tout doucement).
- Retirer la cocotte du four, sortir la viande et la poser sur une planche à découper. Retirer également la couenne, ajouter la crème dans la cocotte et mélanger. Lier sur feu doux en remuant les légumes avec le fond de cuisson. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Découper la viande en tranches épaisses et les disposer dans un plat, napper du fond de cuisson avec les petits oignons et servir.

CANARD COMME À CHALLANS

■ Ingrédients: Pour 4-6 pers.

- 1 canard de Challans de 1.5 kg
- 600 g de haricots secs
- 300 g de lard de poitrine
- 3 carottes
- 3 gousses d'ail
- 2 tomates
- 7 verres de bouillon
- 18 petits oignons
- 120 g de beurre
- 1 bouquet garni
- 1 botte de persil
- Féculé
- Sel et poivre du moulin

- Faire tremper les haricots secs la veille dans l'eau froide.
- Préparer le canard, éplucher les oignons et les détailler en rondelles, de même que les carottes.
- Dans une casserole, faire chauffer 60 g de beurre et mettre les battis du canard avec les carottes et les oignons. Faire colorer doucement puis ajouter les gousses d'ail hachées, la tomate pelée et épépinée, le bouquet garni, le sel et le poivre. Mouiller avec le bouillon, couvrir et laisser mijoter pendant 3 heures. Passer le jus au chinois et réserver au chaud.
- Dans une casserole d'eau froide, faire mijoter à petit feu pendant 2 heures les haricots avec le bouquet garni.
- Mettre le canard dans un plat à rôtir, couché sur la poitrine, enduire le dos de beurre. Assaisonner et verser un verre d'eau dans le plat. Enfourner pendant 40 minutes (four à 220°). Après 20 minutes retourner le canard sur le dos, arroser et poursuivre la cuisson.
- Dans une petite casserole, faire dorer au beurre les petits oignons avec les dés de lard et réserver.
- Égoutter les haricots, retirer le bouquet garni. Mettre les haricots dans une cocotte avec les petits oignons et les lardons.
- Retirer le canard du plat, Verser dans la cuisson le jus réservé au chaud, verser dans une casserole et chauffer. Délayer la féculé dans un peu d'eau et quand le jus bout, verser la féculé délayée, mélanger à la spatule et tourner sans cesse jusqu'à épaissir la sauce.
- Verser la moitié de cette sauce sur les haricots, mélanger et laisser cuire doucement.
- Découper le canard, les filets en aiguillettes et le cuisses en deux morceaux.
- Dans un plat creux et chaud, verser les haricots. Disposer dessus les aiguillettes de canard et les morceaux de cuisses. Arroser d'un peu de sauce et mettre le reste en saucière chaude. Saupoudrer d'un peu de persil ciselé et servir aussitôt.

PERDRIX AUX CHOUX

■ Ingrédients: pour 4 pers.

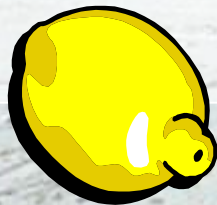
- *2 perdrix prêtes à cuire*
- *2 très fines bardes de lard*
- *150g de lard e poitrine maigre*
- *4 carottes*
- *2 oignons*
- *2 échalotes*
- *1 petit chou vert frisé- huile*
- *1l de bouillon de volaille*
- *sel fin et poivre du moulin*

- Saler et poivrer les perdrix intérieurement et extérieurement. Poser une barde de lard sur la poitrine de chaque oiseau, l'emballer et le ficeler. Retirer la couenne du lard ainsi que le cartilage, le couper en petits morceaux, les faire bouillir dans une casserole d'eau pendant 2 minutes, puis les égoutter, les rafraîchir et les éponger. Peler les carottes et les tailler en fines rondelles, peler les oignons et les échalotes puis les couper en morceaux. Parer le chou, défaire les feuilles et les blanchir de 4 à 5 minutes dans une grande casserole d'eau portée à ébullition, les égoutter et les éponger à fond.
- Faire chauffer 3 à 4 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte en fonte. Ajouter les lardons et les faire revenir puis ajouter les perdrix et les faire colorer en les retournant. Ajouter enfin les carottes, les oignons et les échalotes et les faire revenir également. Retirer les perdrix et mettre dans la cocotte la moitié des feuilles de chou en les mélangeant avec la garniture aromatique. Remettre les perdrix par-dessus.
- Les couvrir avec le reste des feuilles de chou et verser le bouillon doucement. Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire tranquillement pendant 2 heures. Retirer alors les perdrix et les découper en retirant les ficelles et la barde. Egoutter soigneusement la garniture de chou et l'étaler dans un plat de service chaud, en ajoutant les lardons et le reste de la garniture. Poser les demi perdrix par-dessus et servir aussitôt.

ROGNONS DE BAUGÉ

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- 3 rognons de veau dégraissés
- 75 g de beurre
- 2 échalotes
- 225 g de champignons
- 1 citron
- 5 CS de calvados
- 30 cl de crème fraîche
- Sel et poivre, moutarde et estragon



- Escaloper les champignons et les arroser d'un filet de jus de citron. Les assaisonner puis les faire sauter dans une noix de beurre. Ciseler finement les échalotes.
- Dénervrer les rognons et les tailler en cubes. Assaisonner et les faire sauter au beurre. Égoutter en les piquant pour les faire saigner. Badigeonner de moutarde et réserver au chaud.
- Ajouter les échalotes dans la sauteuse ayant servi à la cuisson des rognons et laisser suer 1 minute à feu doux. Verser le calvados hors du feu, puis faire dissoudre les sucres caramélisés. Remettre sur le feu et faire réduire presque totalement. Ajouter la crème fraîche et quelques feuilles d'estragon finement ciselées. Laisser réduire de moitié et rectifier l'assaisonnement.
- Ajouter les champignons dans la sauce et laisser mijoter 1-2 minutes. Ajouter les rognons et mélanger sans faire cuire.
- Dresser dans un plat creux et servir chaud.

GRAS-DOUBLE DE PORNIC

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- 12 kg de gras double
- 6 oignons gros
- 6 CS de crème fraîche épaisse
- 2 cc de sucre
- ½ tablette de bouillon de bœuf
- 120 g de beurre
- Huile
- Sel et poivre du moulin



- Faire blanchir le gras-double. Peler et émincer finement les oignons.
- Dans une poêle à feu vif, chauffer une noisette de beurre et 3 CS d'huile. Verser les oignons, remuer 2-3 minutes et réduire le feu. Faire colorer lentement en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient blonds caramel. Saupoudrer de sucre et assaisonner. Augmenter le feu et continuer jusqu'au caramel soutenu.
- Ajouter la crème fraîche et le demi cube de bouillon. Mélanger, chauffer encore 2 minutes et retirer du feu.
- Couper le gras-double en lanières. Dans une sauteuse, chauffer une grosse noix de beurre et faire revenir le gras-double 10-15 minutes en remuant fréquemment. Assaisonner puis incorporer la fondue d'oignons. Chauffer encore un peu et servir.

RÔTI DE PORC AUX REINETTES DU MANS

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- *1 carré de porc fermier*
- *1.5 kg de pommes reinettes*
- *1 citron*
- *30 g de saindoux*
- *120 g de beurre*
- *50 g de sucre en poudre*
- *Cannelle en poudre*
- *25 cl de cidre brut*
- *Sel et poivre du moulin.*



- Préchauffer le four à 210°. Peler les pommes et les couper en 6 morceaux, retirer les cœurs et les pépins, arroser avec le jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas.
- Enduire le carré de porc avec le saindoux. Saler, poivrer, protéger le haut des côtes avec une feuille d'aluminium. Déposer le carré dans un plat à four, verser un petit verre d'eau. Enfourner. Arroser la viande régulièrement et laisser cuire 1H30.
- Mettre les pommes dans un plat à four largement beurré, saupoudrer de sucre et de cannelle, parsemer de noisettes de beurre. Lorsque la viande est cuite, la sortir du four et l'envelopper totalement dans une feuille d'aluminium. Enfourner ensuite les pommes.
- Verser le jus de viande dans une petite casserole avec le cidre. Faire réduire de moitié; Lorsque les pommes ont cuit pendant une dizaine de minutes, les retourner et les laisser caraméliser légèrement de l'autre côté. Les pommes sont cuites à point quand elles sont bien fondantes, mais elles ne doivent pas s'effondrer.
- Disposer le carré coupé en tranches, mais présenté comme s'il était entier avec les pommes autour. Servir la sauce à part.

COURÉE DE PORC

■ Ingrédients: Pour 4 pers.

- 800 g d'abats rouges de porc: *poumons, cœur, foie, rate.*
- 250g de lard fumé
- 3 CS de saindoux
- 1 CS de farine
- 3 oignons
- 3 carottes
- 4 pommes de terre
- 1 bouteille de vin rouge
- Thym et laurier
- Persil
- Sel et poivre du moulin.



- Couper tous les abats en morceaux.
- Chauffer le saindoux dans une cocotte et y faire rissoler les abats avec le lard coupé en dés, jusqu'à coloration. Les saupoudrer de farine, remuer et faire roussir.
- Ajouter les oignons et les carottes coupés en rondelles. Mélanger et mouiller au vin rouge. Ajouter le thym et le laurier, le persil, le sel et le poivre.
- Remuer à la spatule et porter à ébullition. Couvrir la cocotte et baisser le feu. Laisser cuire 1H30.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en quatre. 30 minutes avant la fin de la cuisson, les ajouter dans la cocotte.
- Verser dans un plat creux et servir chaud.

CRÉMET D'ANJOU AU COULIS DE FRAISES

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

Crémet:

- 100g de fromage blanc épais
- 100 g de crème fraîche
- 50 g de sucre en poudre
- 2 blancs d'œuf

Coulis:

- 300 g de fraises mûres
- 50 g de sucre
- Jus d'un demi citron



■ Crémet:

- Fouetter le fromage blanc avec 25 g de sucre pour le rendre très lisse et mousseux.
- Fouetter la crème fraîche avec 25 g de sucre
- Battre les blancs en neige. Quand la mousse est ferme, rajouter 20 g de sucre et fouetter pour obtenir une mousse ferme et brillante.
- Mélanger délicatement le fromage, la crème et les blancs d'œuf. Verser dans les moules à faisselle recouverts d'une mousseline.
- Fermer et mettre deux heures au frais.

■ Coulis:

- Laver et équeuter les fraises. Ajouter le sucre et le jus de citron. Mixer.
- Pour servir démouler chaque crémet sur une assiette. Retirer la mousseline et napper de coulis.

GALETTE NANTAISE AUX AMANDES

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- 200 g de farine
- 100 g d'amandes en poudre
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre
- 3 jaunes d'œuf + 1 pour dorer
- 1 pincée de sel
- 1 CS de rhum
- 1 fève



- Mélanger dans une terrine, la farine et la poudre d'amandes. Faire une fontaine et y mettre le sucre, les jaunes d'œufs, le sel, le rhum et le beurre. Pétrir le tout à la main. La pâte doit être friable.
- Découper une feuille de papier sulfurisé aux dimensions d'un moule à manqué de 24 cm de diam.
- Étaler la pâte en y plaçant la fève. Lui donner une épaisseur de 2 cm et la découper aux dimensions du moule.. Placer ma galette dans le moule.
- Badigeonner la surface avec le jaune d'œuf et dessiner des croisillons à la fourchette.
- Faire cuire à four moyen (160°) pendant 30 minutes.

TARTE AUX RAISINS

■ Ingrédients: Pour 8 pers.

- 1 *pâte brisée*
- 750 g de raisins blancs
- 3 *œufs*
- 150 g de sucre
- 50 g de farine
- 50 g de fécule
- 1 citron
- 50 g de beurre
- Sucre glace

- Préchauffer le four à 200°C.
- Garnir un moule à tarte avec la pâte brisée. La recouvrir de grains de raisins.
- Cuire 20 minutes au four.
- Pendant ce temps, dans une jatte posée sur une casserole d'eau chaude, fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume.
- Retirer du feu, ajouter le zeste de citron râpé, puis la farine et la fécule au tamis en soulevant la pâte à l'aide d'une spatule souple.
- Incorporer le jus du citron et le beurre ramolli.
- Verser cette pâte sur les raisins et faire cuire encore 30 minutes.
- Servir tiède ou froide saupoudrée de sucre glace.



PARFAIT DES DUC D'ANJOU

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- 50 cl de cabernet d'Anjou
- 9 grandes feuilles de gélatine
- 1 kg de belles fraises
- 2 CS de gelée de groseille
- 100 g de sucre
- 3 CS de Kirsch
- 20 cl de crème fraîche
- 1 sachet de sucre vanillé



- Mettre 6 ramequins au freezer.
- Ramollir les feuilles de gélatine dans une jatte d'eau froide.
- Dans une casserole, chauffer le vin avec le sucre et la gelée de groseille. Bien remuer et quand le mélange est bien chaud, incorporer les feuilles de gélatines essorées et le Kirsch. Retirer du feu, plonger la casserole dans l'eau froide et laisser refroidir 1 heure, jusqu'à ce que la gelée commence à prendre.
- Verser 1 cm de gelée au fond de chaque ramequin. Poser les ramequins sur un plateau et les mettre au réfrigérateur.
- Essuyer les fraises et les équeuter. En garder 6 pour la décoration et couper les autres en quatre. Réserver quelques queues vertes.
- En rosace, disposer une couche de fraises sur la gelée prise. Recouvrir de gelée fluide puis remettre les les ramequins au froid 10-15 minutes. Recommencer en posant une couche serrée et épaisse de fraises et noyer le tout de gelée fluide. Mettre 3 heures au réfrigérateur.
- Démouler les parfaits en faisant pénétrer un peu d'air entre la gelée et la couche de fraise, puis recouvrir le ramequin d'une assiette et retourner.
- Mélanger la crème fraîche avec le sucre vanillé et napper le fond des assiettes. Décorer le tour de lamelles de fraises réservées. Piquer au hasard quelques queues vertes réservées.
- Mettre au froid jusqu'au moment de servir.

POIRES BELLE ANGEVINE

■ Ingrédients : Pour 8 pers.

- 10 poires moyennes
- 150 g de sucre
- 1 morceau de cannelle
- 1 pincée d noix de muscade râpée
- 1 bouteille d'Anjou rouge
- 1 verre de liqueur d'eau-de-vie de poires
- 1 citron.



- Éplucher les poires sans les couper.
- Les disposer dans une casserole et couvrir de vin rouge.
- Ajouter le sucre, la cannelle, la muscade et le citron lavé et coupé en rondelles.
- Couvrir et faire cuire longuement à feu doux.
- Quand les poires sont bien cuites, les égoutter et les disposer sur un compotier.
- Faire réduire le sirop, s'il est trop fondant. Parfumer à l'eau-de-vie de poires.
- Verser sur les poires et servir bien frais.

PÊCHES ANGEVINES

- **Ingrédients: pour 4 pers.**

- 4 belles pêches blanches mûres
- 1 bouteille de Saumur brut
- 4 CS de miel
- 3 jaunes d'œufs

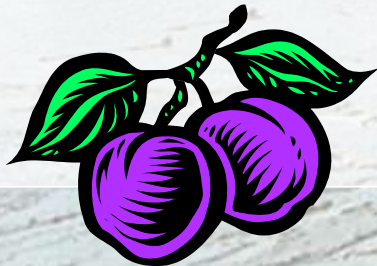


- Remplir une casserole d'eau et porter à ébullition, y plonger les pêches, compter jusqu'à 10, puis les retirer et les passer sous l'eau froide. Les peler. Verser le vin dans une casserole en acier inoxydable, ajouter le miel et faire chauffer en remuant. Ajouter les pêches et les faire cuire à petits frémissements jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres; compter 15 petites minutes.
- Egoutter les fruits, les couper en deux et retirer le noyau, puis disposer les oreillons ainsi obtenus dans des coupes de service. Laisser refroidir complètement. Pendant ce temps, faire réduire le liquide de cuisson jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux, puis le laisser refroidir.
- Mettre les jaunes d'œufs dans une petite casserole et la placer dans une plus grande au bain-marie. Verser 10cl de sirop au vin et au miel et fouetter vivement et régulièrement jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse. Incorporer alors 25cl encore de sirop et continuer à fouetter pendant 5 minutes. Retirer la casserole du feu et continuer à fouetter jusqu'à ce que la sauce sabayon commence à refroidir. La mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. En napper alors les pêches pochées et servir aussitôt.

PÂTÉ ANGEVIN AUX PRUNES

■ Ingrédients: Pour 8 pers.

- 500 g de farine
- 1 œuf
- $\frac{1}{2}$ cc de sel
- 200 g de beurre
- 1 verre d'eau
- 1 kg de prunes
- 100 g de sucre



- Tamiser la farine. Faire un puits et mettre au centre le sel, l'œuf, l'eau et le beurre coupé en morceaux.
- Assembler le tout du bout des doigts pour obtenir une pâte ferme. Écraser avec la paume de la main et remettre en boule. Recommencer l'opération 2 fois, puis laisser reposer au frais 45 minutes.
- Laver les prunes, les dénoyauter et les couper en 4. Saupoudrer de sucre.
- Étaler la moitié de la pâte en lui donnant une forme ovale. La placer sur une tôle beurrée.
- Répartir les fruits et recouvrir avec l'autre partie de la pâte. Relever les bords par dessus. Souder avec un peu d'eau sucrée.
- Pratiquer un trou au milieu et y glisser un carton roulé pour faire office de cheminée.
- Faire cuire à feu modéré (200°) pendant 1 heure puis enlever le carton.

GÂTEAU NANTAIS

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- 250 g de beurre demi-sel
- 300 g de sucre en poudre
- 200 g d'amandes en poudre
- 6 œufs
- 80 g de farine
- 2 CS de confiture d'abricots
- 15 cl de rhum
- Sucre glace.



- Mettre le beurre ramolli dans un saladier avec le sucre et la poudre d'amandes et travailler longuement le mélange à la spatule pour qu'il soit parfaitement crémeux.
- Battre les œufs en omelette et les incorporer à la préparation précédente. Bien mélanger. Ajouter la farine, la confiture d'abricots et 5 cl de rhum en fouettant pour obtenir une consistance mousseuse.
- Préchauffer le four à 180°. Beurrer largement un moule à manqué. Y verser la pâte sur environ 3 cm de hauteur, enfourner et faire cuire 40-50 minutes. Si la surface colore trop, couvrir avec une feuille d'aluminium. Vérifier la cuisson. Du gâteau en piquant avec une aiguille. Sortir du four et arroser avec 5 cl de rhum et laisser refroidir.
- Faire une pâte épaisse en mélangeant le reste du rhum avec suffisamment de sucre glace et l'étaler sur le gâteau pour glacer la surface.

POMMES À LA CRÈME

- **Ingrédients: Pour 4 pers.**

- *6 reinettes du Mans*
- *½ litre de crème pâtissière*
- *3 CS de kirsch*
- *3 blancs d'œuf*
- *Gelée de groseilles*
- *Sucre en poudre*
- *beurre*



- Réaliser la crème pâtissière.
- Battre les blancs en neige très ferme et les incorporer à la crème avec le kirsch.
- Eplucher et évider les pommes. Remplir le centre de gelée de groseilles.
- Dans un plat beurré, étaler la crème pâtissière et y installer les pommes bien calées.
- Saupoudrer de sucre en poudre et cuire à four moyen pendant 40 minutes.
- Servir tiède.

DARIOLES DE FONTENAY

■ Ingrédients: Pour 12 pièces

- 125 g de farine
- 75 g de beurre
- 1 verre de miel
- $\frac{1}{2}$ verre de farine
- 3 verres de lait
- $\frac{1}{2}$ verre de poudre d'amande
- 2 œufs
- 1 CS de kirsch
- sel



- Confectionner une pâte brisée et laisser reposer 1 heure.
- Rouler la pâte sur une planche farinée en une abaisse de 3mm. Découper des ronds de taille nécessaire pour foncer des petits moules ronds à bords élevés.
- Mettre les moules à four modéré et cuire la pâte à blanc pendant 10 minutes.
- Dans une jatte, casser les œufs, ajouter la poudre d'amandes, la farine, le lait, le miel et le kirsch. Battre l'ensemble au fouet jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Remplir les moules aux $\frac{3}{4}$ et mettre à cuire 15 minutes au four à 180°.
- Démouler et saupoudrer de sucre glace.

GRIMOLLE AUX POMMES

■ Ingrédients:

- 500 g de farine
- 3 œufs
- 200 g de sucre en poudre
- 1 grand verre de crème épaisse
- 1 kg de pommes fermes
- Feuilles de chou bien larges
- Sel et sucre glace.

- Dans une terrine, mélanger la farine, les œufs, le sucre, 1 pincée de sel et la crème pour obtenir une pâte à crêpe bien épaisse.
- Éplucher les pommes et les détailler en tranches épaisses. Les mélanger à la pâte et laisser reposer 2 heures.
- Préchauffer le four à 240°.
- Niveler les nervures des feuilles de chou avec le dos d'un couteau puis mettre les feuilles au four pour les ramollir rapidement. En faire un lit sur une plaque, sans laisser d'espace libre.
- Verser la pâte sur les feuilles de chou et mettre à four chaud pendant 20-25 minutes.
- Au bout de ce temps, la grimolle doit être dorée et moelleuse à souhait. Saupoudrer de sucre glace et servir.



MUSCADETTES AUX POMMES ET PRUNEAUX

■ Ingrédients: Pour 10 pers.

- 250 g de sucre en poudre
- 10 œufs
- 50 cl de crème fleurette
- 50 cl de Muscadet
- 4 pommes
- 50 g de beurre
- 5 cl de fine
- 16 pruneaux
- 200 g de cassonade blonde



- La veille mettre 12 pruneaux à mariner dans 30 cl de Muscadet.
- Mélanger le sucre avec 6 jaunes d'œufs et 4 œufs entiers, ajouter la crème fleurette et 20 cl de Muscadet.
- Couper les pommes en petits dés, puis les faire sauter au beurre clarifié. Les faire flamber rapidement à la fine.
- Couper 12 pruneaux en 4.
- Dans des coupelles individuelles, disposer les pommes, les pruneaux et l'appareil à flan, puis cuire à four doux pendant 30 minutes. Saupoudrer de cassonade et gratiner.
- Servir tiède ou froid selon les goûts.



BAMBOLLES

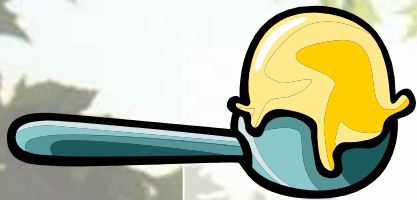
■ Ingrédients: Pour 30 pièces:

- *6 reinettes du Mans*
- *1 blanc d'œuf*
- *100 g de sucre en poudre*
- *Huile pour friture*

■ Pâte à frire:

- *125 g de farine*
- *1 bonne pincée de sel fin*
- *1 CS d'huile*
- *10 cl d'eau*
- *20 g de sucre en poudre*
- *1 CS d'eau-de-vie de pays.*

- Préparer la pâte, verser la farine dans une terrine et faire un puits. Y mettre le sel, l'huile, l'eau, le sucre et l'eau-de-vie. Délayer peu à peu jusqu'à l'obtention d'une pâte faisant ruban. Laisser reposer deux heures au frais.
- Peler et évider le cantre des pommes. Les trancher en rondelles de 6 mm d'épaisseur.
- Préchauffer l'huile de friture à 160°.
- Battre le blanc en neige ferme. L'incorporer délicatement dans la pâte à frire. Tremper quelques rondelles de pommes dans cette préparation et les plonger aussitôt dans l'huile chaude. Faire dorer les beignets sur chaque face.
- Égoutter les beignets sur du papier absorbant. Saupoudrer de sucre et servir chaud.



DOUCEUR ANGEVINE

■ Ingrédients: Pour 6 pers.

- 6 gros biscuits à la cuiller
- 6 cc de Pineau des Charentes
- 6 CS de compote de reines-claude
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 3 CS de sucre glace
- 15 litre de glace à la vanille
- 6 CS de caramel liquide

- Dans chaque coupe, émietter un biscuit à la cuiller et l'humecter d'une cuillerée de Pineau des Charentes. Recouvrir d'une cuillerée à soupe de compote. Réserver les coupes au réfrigérateur.
- Fouetter la crème fraîche en Chantilly avec le sucre glace et réserver aussi au réfrigérateur.
- Au moment de servir, ajouter dans chaque coupe une ou deux boules de glace à la vanille puis 1 petit dôme de chantilly et couler deux cuillerées à soupe de caramel liquide sur le tout.

Et maintenant...



A TABLE