

La gastronomie régionale Française

Région : L'Auvergne et le Limousin



Données locales

Superficie : 43.000 km²
Population : 2.019.817 h

Produits bruts régionaux

Pêche	Omble Chevalier, Saumon de l'allier, Truite
Végétaux	Légumes : Champignons sauvages, lentille verte du Puy, ail rose d'auvergne, chou, truffe. Fruits : châtaigne, myrtille, pommes du Limousin, prunes, cerises
Animaux	Boeuf Salers et Laubrac, Porc "cul noir" et fermier, boeuf et mouton du Limousin, veau fermier, volailles

Situation géographique :

L'Auvergne et le Limousin sont les deux régions qui constituent le coeur de la France, ces régions regroupent les départements de la Haute-Vienne (87), la Creuse (23) et de la Corrèze (19) pour le Limousin et l'Allier (02), le Puy-de-Dôme (43), la Haute-Loire (43) et le Cantal (15) pour la région Auvergne.

Généralités :

Ces régions n'offraient pas une vie facile autrefois où les seuls légumes consommés étaient la rave et la châtaigne, des famines étaient souvent déclarées. Aujourd'hui ces régions peu habitées, possèdent de nombreux châtaigniers de nombreux élevages bovins et porcins de qualité (la race Limousine et les porcs "cul noir"). L'Auvergne offre en plus de nombreux fromages de qualité et fut aussi réputée pour ses pâtes de fruits.

A.O.C., I.G.P. et labels (source Ministère Agriculture)

A.O.C., I.G.P. et Labels Rouges :

- Boeuf limousin Blason Prestige (label)
- Porc fermier, veau fermier (IGP et label)
- Saucisse, saucisson, jambon sel sec, saucisse fraîche de porc du Limousin (label)
- Agneau du Limousin (label et IGP)
- Porc fermier d'Auvergne (label)
- Viande bovine de race charolaise (label)
- Agneau fermier Coeur de France (label)
- Poulet, poularde, pintade, dinde noire, canette et canard de Barbarie, chapon d'Auvergne (label et IGP Auvergne)
- Lentilles vertes du Puy (A.O.C)

Boissons locales

Avèze, Salers (apéritifs à base de gentiane)
Cidre du Limousin
Liqueur de châtaigne
Verveine du Velay
Liqueur de racine de Gentiane

Vins des côtes d'Auvergne : L'Auvergne produit quelques vins en A.O.V.D.Q.S. issus du gamay et du pinot noir pour les rouges et du chardonnay pour les blancs. Le Chanturge, le St Pourçain et le Châteaugay sont les plus réputés des vins rouges produit sur cette zone qui se situe, pour l'essentiel, autour de la ville de Clermont-Ferrand.

Les eaux minérales : ces régions possèdent de nombreuses sources : Vichy, Saint Yorre, Volvic, Célestin, Chateldon

Spécialités régionales

Charcuteries : Giraud (gros boudin), Boudins aux châtaignes et d'Auvergne; Jambon sec, saucisse et saucisson d'Auvergne, tripoux, langue de mouton fumée
Boulangerie et pâtisserie : pain corrézien, pain tourné, coq des rameaux (gâteaux), chocolat de Royat, marsepain d'Aigueperse et de St-Léonard-de-Noblat, pâtes de fruits d'Auvergne, praline d'Aigueperse, cornet de Murat, bonbons de Vichy, Flangnarde (fougasse)
Autres : moutarde violette de Brive (au moût de raisin)

Fromages (*AOC)

Bleu d'Auvergne* Bleu de Laqueuille
Brique Brebis, Chèvre de Pays
Cantal Entre-deux* Cantal Jeune*
Chamberat Fermier
Fourme d'Ambert (ou de Montbrison) *
Gaperon (fromage à l'ail), Grand Montagnard et Petit Montagnard, Grand Tomachon
Laguiole*, **Salers***, **St Nectaire***
Murot du Grand Berieux, Rochebaron, Tome fraîche "aligot"

Spécialités culinaires (exemples)

Entrées

- Salade de lentilles vertes du Puy
- Soupe au chou
- Soupe Bréjaude (au lard)
- Cèpes farcis
- Cousinat (soupe aux marrons)

Plats

- Potée Auvergnate
- Potée Limousine (au petit salé)
- Chou farci
- Aligot (Cantal + PdeT)
- Carottes Vichy
- Coq au vin d'Auvergne
- Saucisses aux lentilles du Puy
- Oie à la Marigote (Châtaignes)
- Farcidure
- Truites au lard
- Petits goujons fris
- Truffade
- Gigot Brayaude

Desserts

- Tarte aux myrtilles
- Clafoutis
- Soufflé glacé à la verveine du Velay
- Millards (tarte aux cerises)
- Pachade de Saint-Flour (pruneaux)

Accords mets et vins locaux

Apéritif : Avèze, Salers
Soupe Bréjaude (au lard) : Rosé des côtes d'Auvergne
Cèpes farcis : Chanturge (Côtes d'Auvergne),
Charcuteries locales : Rosé des côtes d'Auvergne,
Potée Auvergnate : Châteaugay, Saint Pourçain
Petits goujons fris : Blanc sec des Côtes d'Auvergne,
Tarte aux myrtilles : Cidre du Limousin
Digestif : verveine du Velay ou liqueur de châtaignes

Grands chefs régionaux

Le cours à Moulin
Le grenier à Sel à Montluçon
Le Clavet à Clermont-Ferrand

Divers, pour information

La verveine du Velay : elle est composée de 32 épices qui macèrent dans un mélange de Cognac, d'eau de vie et de miel avant d'être distillé. Il existe trois variétés de Verveine du Velay : la jaune, la verte et l'extra.