

## La gastronomie régionale Française

## Région : Île-de-France



## Données locales

**Superficie** : 30.900 km<sup>2</sup>  
**Population** : 4.05.000 hab  
**Agriculture** : viticole, céréales, bovins

## Produits bruts régionaux

Végétaux	<b>Fruits :</b> Cerise de Montmorency, chasselas de Thomery, Reine-claude de Chambourcy. <b>Légumes :</b> Asperge d'Argenteuil, champignon de Paris, carotte de Croissy, cresson de Méréville, haricot chévrier
Animaux	Agneau d'Île de France, poule de Houdan
Autres	Menthe de Milly

## Spécialités culinaires

## Entrées

- Oeufs brouillés Argenteuil
- Potage Saint-Germain aux croûtons
- Gnocchis à la parisienne
- Soupe à l'oignon
- Asperges sauce Argenteuil

## Plats

- Navarin d'agneau, pommes pont-neuf
- Sauté de veau marengo
- Entrecôte marchand de vin
- Boeuf à la ficelle
- Pot-au-feu
- Rognon de veau Bercy
- Petits pois à la française
- Homard à l'américaine (recette de 1860)
- Hachis parmentier
- Friture de la Marne (goujons)

## Desserts

- Tarte bourdaloue (poires)
- Saint-honoré
- Paris-Brest
- Savarin chantilly
- Gâteau parisien (biscuit au citron fourré frangipane + fruits confits + meringue)

## Quelques bonnes tables

**La Tour d'argent**  
**L'Ambroisie**  
**Le Doyen**  
**Taillevent**  
**Lasserre**

## Divers, pour information

*La poule de Houdan* : Cette poule était renommée entre 1870 et 1910. C'est une volaille à chair foncée et dense dont certains éleveurs maintiennent la pureté de la race.

## Situation géographique

La région Île-de-France couvre les départements de la Seine et Marne (77), de l'Essonne(91), des Yvelines (78), du Val d'Oise (95) et de Paris (75).

## Généralités

Du fait que tous les meilleurs produits de France se retrouvent sur les étals parisiens on considère souvent Paris comme la capitale mondiale de la gastronomie. Pourtant cette région possède, à l'instar des autres régions, une gastronomie riche et variée : fromages, charcuteries, la baguette parisienne, etc.

## A.O.C., I.G.P. et labels

## I.G.P. et Labels Rouges :

- Poulet blanc fermier IGP Houdan (78)

## Fromages (\*AOC)

- Brie de Meaux \*
- Brie de Melun \*
- Coulommiers
- Brie de Montereau
- Fontainebleau
- Fromages double et triple crème.

## Boissons locales

- **Noyau de Poissy** : liqueur élaborée à partir de la distillation d'amandes de noyaux d'abricots macérées dans du Cognac puis additionnés d'épices. L'esprit de noyau recueilli est ensuite allongé d'eaux florales.
- **Grand Marnier** situé à Neauphle-le-Château (78).

## Spécialités régionales

## Charcuteries :

- Boudin noir de Paris, Cervelas de Paris, Jambon de Paris et pâté de Houdan.

## Boulangerie, pâtisserie :

- Paris-Brest, pain parisien, savarin, tarte bourdaloue, brioche de Nanterre, Opéra, baguette.

## Confiseries :

- Confit de pétales de rose de Provins, sucre d'orge des soeurs de Saint-Moret.

## Autres spécialités :

- Moutarde et vinaigre de Meaux

## Accords mets et vins locaux

- **Apéritif** -> Cocktail au Grand Marnier
- **Potage Saint-germain aux croûtons** ->A.O.V.D.Q.S. côtes de Toul
- **Friture de la Marne** -> A.O.C. Chablis
- **Entrecôte marchand de vin** -> Bouzy rouge (Champagne)
- **Pot-au-feu** -> A.O.V.D.Q.S de l'Orléanais
- **Rognon de veau sauté Bercy** -> A.O.V.D.Q.S. Coteaux du Vendômois
- **Tarte bourdaloue** -> A.O.C. Crémant de Loire
- **Paris-Brest** -> A.O.C. Champagne
- **Digestif** -> Noyau de Poissy