

La gastronomie régionale Française

Région : Poitou–Charentes



Données locales

Superficie : 25.800 km²
 Population : 1.730.000 hab
 Agriculture : viticole, céréales, bovins

Produits bruts régionaux

Pêche	Casseron (petit encornet), huîtres Marennes–Oleron, langoustine de la Cotinière, moules de Bouchot, palourdes, pétoncles, sardines de Royan, cèdeaux (petites soles), bar, mullet, etc.. Anguille, lamproies, esturgeon (pour le caviar Français)
Végétaux	<u>Fruits :</u> Melon du Haut–Poitou et Charentais, Pomme reinette clochard <u>Légumes :</u> Fève des marais, betterave, échalote, oignon rouge de Niort, poireau, brocolis, moquette (haricot sec), pomme de terre de l'île de Ré. <u>Champignons sauvages :</u> Truffe
Animaux	<u>Volailles :</u> Chapon de Barbezieux, oie blanche du Poitou. <u>Viandes :</u> Agneau, chevreau du Poitou, boeuf Parthenais, veau de Chalais
Autres	Cagouilles et Lumas (escargots)

Situation géographique :

La région couvre 4 départements : Charente (16), Charente–maritime (17), Deux Sèvres (79), Vienne (86)..

Généralités :

C'est une région à deux visages : le terroir Poitevin est une plaine de marais, propice à la culture de l'angélique, plante à qui on prête certaines vertus thérapeutiques et que les confiseurs locaux déclinent dans toutes sortes de recettes. Les Charentes comportent une grande partie côtière qui possède des marais salants et surtout une importante production d'huîtres et de moules de qualité. Les terres intérieures renferment aussi une grande région viticole qui n'est pas connue pour ses vins mais pour son eau de vie : le Cognac.

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

I.G.P. et Labels Rouges :
 – Porc fermier /IGP Vendée
 – Charcuterie à l'ancienne /Label Rouge
 – Viande bovine fermière de Vendée /Label
 – Conserves de sardines de Saint–Gilles–Croix–de–Vie /Label
 – Poulet, pintade, fermière IGP Vendée
 – Agneau fermier des Pastoureaux, des Quatre Saisons /Label
 – huîtres vertes, fines de claires, spéciales, pousses en claires, de Marennes–Oléron /Label
 – Melon du Haut–Poitou /IGP Haut–Poitou
 – Lapin des Mille Vents /Label
A.O.C.
 – Pomme de terre de l'île de Ré
 – Beurre d'Echiré

Fromages (*AOC)

– Chabichou du Poitou* (chèvre)
 – carrée du Poitou
 – Jonchée
 – Chabis (chèvre)
 – Faisselle

Boissons locales

– La région possède un petit vignoble (env 1000 hectare), en VDQS Haut–Poitou, ce vignoble fait partie du vignoble du val de Loire, il produit des vins rouges légers, quelques rosés et des vins blancs vifs et légers.
 – La région est aussi célèbre pour l'appellation Cognac (A.O.C.) qui produit une eau de vie vin dont la réputation n'est plus à faire.
 – Liqueur d'angélique de Niort
 – Pineau des Charentes

Spécialités régionales

Charcuteries :
 – Grillon charentais, gigourit, boudin du Poitou.
Boulangerie, pâtisserie :
 – Broyé du Poitou, craquelin, délicieux de Jonzac, Merveilles (beignet au Cognac).
Confiseries :
 – Bonbon de chocolat d'Angoulême, Angélique de Niort,
Autres spécialités :
 – Huile de noix, safran (peu), sel de l'île de Ré,

Spécialités culinaires (exemples)

Entrées

– Soupe aux fèves fraîches des marais
 – Farci Poitevin (choux farci aux épinards et à l'oseille)
 – Cagouilles à la Saintongeaise
 – Mouclade des boucholeurs (moules de Bouchot)
 – Matelote d'anguilles
 – Tarte aux fèves
 – Plateau de fruits de mer

Plats

– Fricassée de Jaud au cognac (coq)
 – Mojettes plates de Pont l'Abbé d'arnoult (ragoût de haricots)
 – Poularde à la poitevine
 – Ragoût de chevreau
 – Sauce de Pire (fressure de porc)
 – Maquereaux des boucholeurs
 – Casseron à la charentaise
 – Cétaux meunière (petite sole)

Desserts

– Millas charentais (gâteau de maïs aux pommes)
 – Galette Charentaise
 – Grimole (choux et pommes)
 – Galette de Niort (galette sèche à l'angélique)

Quelques bonnes tables

La Ruelle à Angoulême

Relais Saint Antoine à Niort

Restaurant des 3 Piliers à Poitiers

Divers, pour information

Les huîtres Marrenne Oleron :

Après plusieurs années dans des parcs soumis aux marées, elles sont affinées en claire dans d'anciens marais salants. Elles seront là en contact avec une algue bleue qui leur donnera une couleur verte caractéristique et leur appellation fine de claire ou spéciale de claire.

Accords mets et vins locaux

– **Apéritif** → Pineau des Charentes
 – Soupe aux fèves fraîches des marais → Rosé du Haut–Poitou
 – Plateau de fruits de mer → Blanc du Haut Poitou
 – Poularde à la poitevine → Rouge du Haut Poitou
 – Ragoût de chevreau → Saumur ou rouge du Haut Poitou
 – Cétaux meunière → Anjou Coteaux de la Loire blanc ou Blanc du Haut Poitou
 – Millas charentais → Anjou ou Saumur–Champigny
 – **Digestif** → Cognac