



TOURAINES, JARDIN DES SAVEURS

I. MISES EN BOUCHES

Jardin de la France, jardin d'abondance

Ici, la table aussi est un art !

L'institut de Dégustation : le goût des choses

II. AU MENU

En entrée

Pour continuer...

Le plateau de fromages

Douceurs tourangelles

III. LA CARTE DES VINS

De dives bouteilles en grands Crus

À la carte...

Entre ceps et caves

IV. RECETTES TOURANGELLES

La Fouace

La Quiche aux rillettes

La Géline de Touraine "à la Lochoise"

Le Nougat de Tours

V. UNE ANNEE GOURMANDE EN TOURAINES

Mises en Bouche...

Jardin de la France, jardin d'abondance

La Nature, ici, a bien fait les choses : douceur du climat et topographie vallonnée ont contribué à faire de la Touraine une terre généreuse, fournissant légumes en abondance, fruits plein de senteurs, truffes précieuses et vins délicats... Une profusion qui lui valait bien le nom de "Jardin de la France" !

Sur les marchés tourangeaux, les étals, aguichants et bien achalandés, offrent une large palette de produits maraîchers : l'artichaut, importé d'Italie et cultivé depuis le XVe siècle, l'asperge à tige blanche, dont notre département est le second producteur français, mais aussi le céleri, les salades, le chou-fleur, les haricots, les petits pois, etc. La production fruitière n'est pas en reste : poires, pommes, noix, prunes (dont une star, la reine-claude) et autres fruits garnissent les vergers de nos campagnes. Ils remplissent à merveille les paniers chargés de victuailles et font de délicieux ingrédients aux desserts puisés au cœur du terroir... N'oublions pas les champignons, cultivés dans des caves creusées dans le tuffeau, ni les plaisirs d'automne : le raisin, les cèpes, et les truffes, ramassées dans le Richelais. En Touraine, pays de vallées, les coteaux sont envahis par les vignes et font le bonheur, depuis des siècles, des amateurs de bon vin.

Enfin, la Loire et ses affluents regorgent de poissons : brochet, sandre, aloses, saumons, anguilles, ablettes, goujons, gardons, carpes, perches... La liste est longue, mais, des filets de pêcheurs aux tables des restaurateurs, elle prend des airs de farandole culinaire...

Ici, la table aussi est un art !

Potagers, vergers, fermes et vignobles fournissent de parfaits ingrédients à l'expression culinaire locale. Et, dans cette catégorie, les artistes ne manquent pas : des viticulteurs, des charcutiers, des crémiers, des pâtisseries... tous perpétuent des méthodes centenaires et sont les gardiens du bon goût et de la saveur des bonnes choses. Car l'art de vivre en Touraine, c'est aussi une vraie tradition du bien manger, jadis célébrée par les enthousiasmes de Rabelais, dont les opulents banquets -dans "Gargantua" et "Pantagruel"- sont un plaidoyer pour les plaisirs de la bonne chère.

L'occasion rêvée, pour les gourmands, de s'inviter aux tables tourangelles... Car aux produits locaux se mêlent le tour de main et la passion de chefs talentueux (ci-contre création de Didier EDON, au « Domaine des Hautes Roches »). Classiques ou plus innovants, ils entretiennent au quotidien ce précieux héritage gastronomique et vous glisseront à l'oreille les meilleures manières d'accommoder les produits du Jardin de la France.



En Touraine, selon ses envies, chacun choisira sa table : restaurant raffiné ou ferme auberge, bistrot à vin ou table d'hôtes... Il y en a ici pour tous les goûts ! Et quel plaisir que de déguster un sainte-maure-de-touraine avec un verre de chinon ; celui d'entendre l'histoire de la Gélina de Touraine, gallinacé béni ; celui de succomber aux douceurs tourangelles ou de parcourir les jardins à la recherche de l'aromate, du légume qui apportera le supplément de saveur !

L'institut de Dégustation : le goût des choses



“Toute notre vie, nos sens révèlent l’infinie richesse des goûts de nos mets. Mais nous n’en mémorisons et n’en exprimons qu’une infime partie, car nous n’avons pas appris les mots qui permettent de les identifier et de les décrire. La dégustation est une activité esthétique qui multiplie nos sensations, nos émotions et notre plaisir”. La Touraine, terre de gastronomie et de savoir-vivre, se devait de mettre nos papilles en éveil ! Créé à Tours en 1988, l’Institut de dégustation s’inspire des méthodes de Jacques Puisais et dispense des apprentissages sur le goût et la dégustation des aliments et des vins. Soirées à thèmes, œnologie, expositions et une École du Goût pour découvrir senteurs, odeurs, parfums... Ou comment, au cœur de la Touraine gourmande, dire le goût des bonnes choses ! « Institut de dégustation » - 45, Rue Bernard Palissy à Tours - Tel : 02 47 64 84 66 et www.degustation.net

Au Menu...

En entrée

“Les rillons et rillettes de Tours formaient l’élément principal du repas que nous faisons au milieu de la journée”. Déjà, au XIXe siècle, Honoré de Balzac faisait l’éloge de la charcuterie tourangelle et de ses spécialités. Il décrit même les **Rillons** comme “des restes de porc frits, ressemblant à une truffe cuite” ! Autrefois mijotés au feu de bois, ces succulents dés de porc peuvent accompagner un apéritif mais, servis en salade, ils sont idéaux en entrée et garnissent, en toute saison, les tables tourangelles. Les morceaux de porc plus fins, écrasés à la fourchette, sont réservés aux fameuses **Rillettes de Tours**. Elles ont la réputation d’être moins grasses que celles des terroirs voisins : la proportion de graisse varie mais elle ne doit pas excéder la moitié. Leur confection est une tradition vieille de plusieurs siècles, que de grandes Maisons -mais aussi d’anonymes gourmets- perpétuent toujours aujourd’hui, suivant les méthodes héritées de nos grand-mères, chacune ayant laissé sa propre touche secrète ! Enfin, si rillons et rillettes peuvent être dégustés nature, ils sont parfois associés dans la composition des spécialités locales : repas de fouaces, tarte tourangelle aux rillons, etc.

Les **Fouaces** sont également une authentique tradition tourangelle. Leur origine remonte au Moyen-Âge : ces savoureux petits pains étaient alors cuits au près du foyer, d’où leur nom ! Pour la petite histoire, celles qui permettaient de vérifier la bonne température du four, furent à l’origine des célèbres “Guerres Picrocholines” de Rabelais, opposant Grandgousier, le père de Gargantua, et Picrochole, le roi du village de Lerné. Aujourd’hui cuites au four, ces galettes sont servies encore chaudes dans des panières d’osier et accompagnent salades vertes, fromages de chèvre ou rillettes. Fourrées, elles peuvent aussi composer un vrai repas, comme dans certains restaurants de fouaces, nombreux dans le Pays de Chinon, le fief historique de Rabelais.

Pour continuer...

Depuis quelques années, la star des assiettes tourangelles est sans conteste la **Géline de Touraine**, une poule rustique noire, descendante de races très anciennes (Noire du Berry, Courtes pattes) présentes en région Centre. La Géline figurait déjà au XVIIIe en très bonne place sous les halles de Paris, mais la race tomba peu à peu dans l’oubli. Elle sera finalement sauvée de la disparition par quelques passionnés, et c’est dans les années 80 que la miraculée “ressuscite”, redécouverte par quelques grands chefs locaux. Elle obtient même le précieux Label Rouge en 2001. Ses qualités gustatives et la finesse de sa chair la placent sur les meilleures tables de la gastronomie tourangelle

et française. "À la Lochoise", en fricassée, en demi-deuil, en croûte de sel, à l'estragon ou tout simplement rôtie, cette "Dame Noire" s'accommode de mille façons.

Si Loches est le pays de la Gélina, Richelieu est bien celui de la truffe... L'or noir trouve en effet ici des conditions très favorables à son développement. Chaque année à l'époque du cavage -période de récolte de la truffe, de décembre à février-, le village de Marigny Marmande est le théâtre de plusieurs éditions d'un marché à la truffe très réputé, auquel se bousculent tout ce que la Touraine compte de spécialistes, restaurateurs en tête.

Parmi les autres spécialités tourangelles qui enchanteront vos papilles de gourmets, citons le boudin blanc, l'andouillette (à Vouvray) et enfin les poissons de la Loire, cuisinés à toutes les sauces... Un mot également sur quelques légumes incontournables : l'asperge à tige blanche, cultivée du côté de Richelieu, et l'artichaut, favori de la Cour de François Ier à Amboise, et toujours très prisé quelques siècles plus tard...

Le Plateau de fromage

En Touraine, il est constitué, en majorité, de fromages de chèvre. Parmi eux, le **sainte-maure-de-touraine** est le produit phare du département. Ce fromage au lait cru est une authentique institution, servi comme tel ou intégré dans la composition de recettes plus complètes (salades, tourtes, sauces...). De forme tronconique et traversé en son centre par un intrigant brin de seigle (destiné à faciliter, selon les versions, le transport ou l'affinage du produit !), le Sainte-Maure peut être consommé frais comme plus affiné, suivant le goût de chacun. Ce "petit traversin de fromage" est protégé par une AOC depuis 1990, limitant sa production au sud du département, autour du village dont il a pris le nom. Là, au fil des routes sinuant dans la campagne, se succèdent les élevages caprins et les exploitations, plus ou moins artisanales, vendant ces fameux fromages de chèvre.



Douceurs tourangelles

Parmi les gourmandises qui égayent les sens et attirent l'œil en Touraine, citons pêle-mêle les pruneaux farcis à la tourangelle, les muscadines, le nougat de Tours (une pâtisserie, à ne pas confondre avec son homonyme provençal) et la "Livre Tournois" (petit péché inspiré de la pièce de monnaie qui a circulé 8 siècles durant, reproduite en chocolat amer, au café et à l'orange)



Petit coup de cœur pour les **Poires Tapées**, une recette remise au goût du jour dans les années 90 dans le village de Rivarennnes. De fabrication traditionnelle, elles résultent d'une longue déshydratation : les "pouères" (poires en vieux parlé tourangeau) sont épluchées, posées sur des claies, queue en bas, puis placés plusieurs jours dans des fours chauffés au bois. Devenues sèches, elles sont ensuite aplaties à l'aide d'un instrument spécifique, la "platissoire", et placées en chambre de chauffe avant d'être conditionnées. Il s'agissait initialement d'un mode de préparation -on "tapait" les poires avec un maillet- visant à restreindre les risques liés au scorbut lors des grandes traversées ! On les consomme aujourd'hui réhydratées : trempées dans du vin de Loire, de l'eau-de-vie ou bien cuites dans un sirop de sucre et de cannelle... Tout simplement délicieux ! À Rivarennnes, plusieurs artisans font revivre la

fabrication des poires tapées à l'ancienne... Un petit musée est même consacré à ce savoureux dessert !

La Carte des Vins

De dives bouteilles en grands Crus

"La bonne gastronomie est l'orchestration des vins, des alcools et des mets. Pour moi, un plat doit magnifier le vin et, réciproquement, le vin est le complément intellectuel d'un plat". Ces mots sont de Jean Bardet, l'un des grands chefs tourangeaux et résumant parfaitement à quel point, en Touraine plus qu'ailleurs, mets et vins sont intimement liés et offrent un plaisir partagé... Les Romains d'abord, les rois de France ensuite, ont planté des vignes pour accompagner leurs festins. Le père de Gargantua et de Pantagruel, Rabelais lui-même, passa son enfance au cœur des vignobles de Touraine et écrivait : "Je sçai où est Chinon, aussi j'y ai bu maints verres de vin bon et frais". De dives bouteilles en grands Crus, l'activité viticole fait partie intégrante de l'histoire du Val de Loire. Ainsi, les galeries desquelles on extrayait autrefois les blocs de tuffeau se sont progressivement transformées en caves à vin : la température y est constante (13°), idéale pour le vin... et l'effet esthétique indiscutable !

La Touraine fait aujourd'hui partie des grandes régions viticoles françaises, à la fois en termes de superficie cultivée (11 000 hectares) et pour la qualité de ses productions. La diversité des terroirs offre, de plus, une large palette de vins : blancs secs, moelleux, liquoreux, rouges primeurs ou de garde, rosés, pétillants, etc. Réputés pour leur légèreté et leur typicité, ces vins sauront accompagner harmonieusement toutes les cuisines.

À la carte...

Le vignoble tourangeau compte 9 AOC viticoles. Du côté des vins rouges, on recense les bourgueil, saint-nicolas-de-bourgueil et chinon. Le Cabernet Franc (parfois appelé "breton") fait leur renommée. Ce cépage de caractère produit des vins jeunes (légers et fruités), mais aussi et surtout de sublimes vins de garde, plus tanniques. Situés à l'ouest du département, ces terroirs bénéficient en outre d'un microclimat certain, dû à la confluence de la Loire et de la Vienne.

Côté blancs, l'autre cépage vedette du Val de Loire, le Chenin, offre deux vins réputés : le vouvray et le montlouis-sur-loire. Ces deux appellations se situent chacune d'un côté de la Loire, versant nord des coteaux pour le premier, versant sud pour le second. Le Chenin support à merveille le poids des ans et fait, outre les secs, de somptueux millésimes de liquoreux. Il se prête également très bien à l'élaboration de pétillants et de mousseux à la robe dorée...

Enfin, dans les deux couleurs, et même en rosé, l'appellation touraine complète le paysage viticole tourangeau et occupe le reste des surfaces de vignes. On lui ajoute 3 appellations locales : touraine-amboise, touraine-noble joué et touraine-azay-le-Rideau, aux terroirs plus spécifiques. Les touraine sont des vins généralement légers : de séduisants vins de soif. Les cépages Gamay, en rouge, et le Sauvignon, en blanc, y tiennent le haut du pavé.

Entre ceps et caves

Avec ses innombrables vallées, la Touraine prête à la vigne ses coteaux ensoleillés, parfaits pour son implantation et la maturité du raisin. Sur les plateaux, légèrement vallonnés, le vignoble s'étend à perte de vue et, ça et là, apparaissent de beaux domaines, au bord des routes campagnardes. L'occasion, peut-être, de pousser la porte d'une propriété, de rencontrer ces vigneron passionnés, de visiter leur cave et de déguster l'un de ces vins à la personnalité affirmée. Les dernières années ont par ailleurs, en raison des fortes chaleurs, produit d'intéressants millésimes... Pour faciliter et

accompagner la découverte de l'activité viticole, la Route Touristique des Vignobles vous conduit le long de la Loire à la rencontre des professionnels.

Recettes tourangelles

La Fouace

Ingrédients (pour 1 personne)

7 cuillères à soupe de farine
7 cuillères à soupe de farine complète
1 œuf
1/2 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de miel
1/4 de levure de boulanger
30g de beurre
5 cerneaux de noix
1/2 cuillère à café de fleur d'oranger
Une pointe de safran
Une pincée de poudre fine (gingembre, cannelle, girofle, sucre, casson)

Disposer les farines dans un saladier. Ajouter la levure sèche, le safran et la poudre fine. Bien mélanger. Creuser un puits au centre et y casser l'œuf. Ajouter le beurre très mou, le miel, la fleur d'oranger et 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Mélanger tous ces éléments du bout des doigts. Puis rouler la pâte en boule et la travailler pendant 10 minutes environ jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique. Étaler la pâte en rond, la parsemer de cerneaux de noix. Retravailler la pâte une minute pour y incorporer les cerneaux. Former une boule. Mettre la pâte dans un bol huilé, la couvrir d'un torchon et la laisser lever dans un endroit tiède jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Faire cuire.

La Tarte tourangelle aux rillettes

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

150 grammes de rillettes de Tours
Quelques rillons assez fins
Fines herbes et persil
4 oeufs
Crème fraîche (40cl)
Pour la pâte brisée :
200 g de farine
100 g de beurre
1 ou 2 oeufs battus
Sel

Sur la pâte brisée, étaler les rillettes, les quelques rillons, plus un hachis grossier de fines herbes et de persil. Couvrir le tout d'un mélange de 4 oeufs battus et de 40 centilitres de crème épaisse salée, poivrée, muscadée. Mettre au four.

La Géline de Touraine "à la Lochoise"

Ingrédients

1 Géline de Touraine de 2 kilogrammes
1 oignon
1 verre de vouvray (ou vin blanc AOC de Touraine)
1 louche de crème fraîche
Quelques champignons (morilles, girolles, champignons de Paris)

Détailler la Géline en morceaux et les faire revenir dans du beurre. Ajouter ensuite l'oignon grossièrement coupé et les champignons. Couvrir et laisser cuire à feu doux durant 1 heure. Ajouter le Vouvray (un décilitre, soit un verre environ) et laisser mijoter quelques instants. Retirer les morceaux de Géline, et faire réduire le jus de cuisson en y ajoutant la crème fraîche, jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Puis replacer la Géline dans la cocotte pour quelques minutes. À servir avec un vin blanc, vouvray ou montlouis.

Le Nougat de Tours

Ingrédients

Compote de pommes

Fruits confits macérés dans le Rhum

4 blancs d'œufs

100 grammes de sucre semoule

100 grammes d'amandes brutes râpées

Pour la pâte brisée :

250 grammes de farine

125 grammes de beurre

75 grammes de sucre semoule

1 œuf

1 pincée de sel, vanille

Laisser la pâte brisée au réfrigérateur durant une heure avant de garnir le moule à tarte. Étendre une mince couche de compote de pommes et parsemer celle-ci des fruits confits. Recouvrir ensuite de la préparation suivante : 4 blancs d'œufs battus en neige, dans lesquels ont été incorporés délicatement le sucre semoule et les amandes. Cuire le Nougat à four doux durant 35 minutes.

Une Année gourmande en Touraine

Foires aux vins, marchés pour gourmets, fêtes aux produits du terroir, célébrations de confréries gastronomiques... L'année en Touraine est émaillée d'événements gourmands en tout genres, toujours prétextes à déguster, sentir et festoyer. Voici un calendrier de quelques-unes de ces manifestations.