

## La Normandie

#### Dans ce cours :

- Carte et ressources
- Les spécialités culinaires et recettes
- Les bonnes tables et Les chefs connus
- Les sites internet

### Les ressources régionales

La Normandie est située au nord-ouest de la France. Elle borde le massif armoricain au sud, le Bassin parisien au nord-est et la Picardie au nord.

Elle est divisée en deux régions administratives :

**La Haute-Normandie**, capitale Rouen, 12 317 Km<sup>2</sup>  
1 750 000 habitants. (La Seine-Maritime 76, préfecture Rouen, l'Eure 27, préfecture Évreux)

**la Basse-Normandie**, capitale Caen, 17 317 Km<sup>2</sup>  
1 400 000 habitants. (Le Calvados 14, préfecture Caen, la Manche 50 préfecture Saint-Lô, L'Orne 61 préfecture Alençon)

#### Les principaux produits

##### Produits de l'élevage

- agneau de pré-salé et de la Manche (baie du Mont-Saint-Michel et de Sienne).
- Porc fermier de Normandie (IGP)
- volaille de Normandie (IGP), poulet de Gournay, canard gras, canard rouennais ou de Duclair.
- Viande de bœuf de race normande.
- Veaux de Normandie nourri au lait entier (LR)

##### Produits de la pêche et de la conchyliculture

- carrelets, limandes, sols, barbues, turbots.
- Cabillauds, lieu jaune, raie bouclée, roussettes, maquereaux, bars, chiens de mer
- coquille Saint-Jacques de baie de Seine
- huîtres de pleine mer du Cotentin
- moule de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel (AOC) et de jersey et de Barfleur.
- Ormeaux, coques, palourdes, Bulots, araignées, étrilles, tourteaux, homards, crevettes grises et roses, demoiselles de Cherbourg.

##### Produits de l'agriculture

- pommes de terre, carottes des sables (LR) et poireaux de créances (GP), chou-fleur du Val-de-Saire, poireaux monstrueux de Carentan, choux de Saint-Saëns, navets Normands.

##### Produits laitiers

- lait, beurre, crème d'Isigny (AOC).
- Camembert, pont-l'évêque, Livarot, petit-suisse, pavé d'auge, Coutançais, Neuchâtel (AOC), trappe de Bricquebec.

### La carte



### Les spécialités régionales

- véritables andouilles de vire,
- andouillette de Rouen,
- galettes saucisses,
- boudin coutançais, boudin blanc,
- jambon fumé du Cotentin, soupe à la Graisse,
- tripes à la mode de Caen, pieds de mouton,
- canard à la rouennaise,
- marmite dieppoise, sole normande,
- poulet vallée d'auge, escalope à la crème.
- Brioche,
- mirliton de Pont Audemer,
- douillons,
- Teurgoule, galettes, résiné de pommes,
- caramel d'Isigny.

## Les recettes

### Soupe à la graisse Coutançaise

Potage aux légumes de saison additionnée de « graisse Normande » (graisse de rognon de veau clarifiée avec des légumes, des condiments et les aromates) versés sur des tranches de pain rassis (pas à soupe)

### Omelette de la Mère Poulard

Omelette classique dans la réputation vient de la qualité et de la fraîcheur des œufs et du beurre utilisé.

### Salade cauchoise

Salade de pommes de terre, pommes fruits, blanc de céleri, jambon à l'os assaisonné de crème et de vinaigre de cidre de sauce mayonnaise crémée.

### Moules à la crème

Moules de bouchot ou caïeux d'Isigny ouvert avec échalotes grises, Brunoise de pomme, persil et cidre : réduire la cuisson est lier avec jaune d'œufs et crème.

### Barbue au cidre

Blanc de barbue poché à court mouillement sur un lit échalotes grises et de pommes : mouiller au cidre et au fumet ; réduire la cuisson, crémier, réduire à nouveau, monter au beurre.

### Sole normande

Soles pochées à court mouillement accompagnée de moules et d'huîtres ébarbées, de crevettes, écrevisses, d'éperlans, de champignons, de lames de truffes et de fleurons en forme de N.

### Marmite dieppoise

Plat unique, réalisé à partir d'un velouté de poissons crémé garnis de filet de poisson noble (sole, lotte, barbue, turbot, de coquillages (Saint-Jacques, moules) et de crustacés (langoustines).

### Tripes à la mode de Caen

Différentes parties de l'estomac des bovins (panse, bonnet, caillette, feuillet) pieds de bœuf et de veau cuits longuement dans une tripière luttée avec une garniture aromatique, du cidre et du Calvados.

### Canard à la Rouennaise ou canard au sang ou canard à la presse.

Il s'agit d'un canard de Duclain de type colvert étouffé. Le canard est traité en deux cuissons. Il est d'abord rôti « vert cuit », c'est-à-dire saignant, puis découpé, les filets sont réservés au chaud et les cuisses panées puis remises à cuire sur le gril. La sauce est réalisée à partir d'un fonds brun de canard corsé, une réduction de vin rouge et d'échalotes ciselées. La liaison de la sauce souvent réalisée en salle se réalise à partir du sang récupéré de la carcasse pressée et du foie de l'animal.

### Poulet vallée d'auge

Poulet traité en fricassée, flambé au Calvados, mouillé au cidre; réduire le fond blanc de volaille liée à la crème et au jaunes d'œufs, garnir de mousseron des prés ou de champignons et de quartiers de pomme douce sautées.

### Douillons

Pommes poires enveloppées dans une abaisse de pâte à pain ou feuilletée et cuites au four.

## Les bonnes tables de la région

Gill à Rouen 76

Chef monsieur Gilles Tournadre

Auberge du Vieux logis à Conteville 27

Chef M. Éric Boilay

Le dauphin à Breuil en auge 14

Chef M. Régis Lecomte

Le manoir du lys, à Bagnoles de l'orne 61

Chef M. Franck Quinton

## Menu Régional

Feuilleté d'huîtres et de coquilles Saint-Jacques à la fondue de poireaux

Baron de pré-salé à la broche  
timbale de primeurs du Val de Saire

Trilogie du pays d'auge

Reinettes de Caux soufflées à la bénédictine  
petits sablés au beurre d'Isigny

## Les sites internet