

c. Qu'est-ce que signifie sucre glace?

d. À quelle époque on a commencé à mettre les biscuits deux par deux?

e. D'où dérivent les couleurs des macarons?

f. Quels goûts peut avoir la ganache?

### 3 LES PAYS DE LA LOIRE

#### Les trésors de la Loire

La région des Pays de la Loire doit son nom à ce fleuve domestiqué et familier qui en a modelé le paysage. Elle est formée de cinq départements, la Loire-Atlantique, la Vendée, la Mayenne, la Sarthe et le Maine-et-Loire. La région est un riche ensemble de paysages et de traditions qui se reflètent dans les eaux d'un fleuve de légende... la Loire, le plus grand fleuve français, qui la traverse d'est en ouest pour 1.012 km. Il naît à 1375 m d'altitude et rejoint l'Océan Atlantique, près de Nantes. La Loire a mille paysages, passionnants et variés. Elle est bordée de paysages remarquables et d'authentiques œuvres d'art à ciel ouvert, qui constituent un merveilleux voyage entre nature et culture.



#### GRAINS DE MOTS

Le **tuffeau** est une pierre blanche et tendre, qui a contribué à part égale aux demeures des rois, comme aux logis des pauvres.



**SECRETS DE CUISINE**

En 1519, Léonard de Vinci rejoint au Clos Lucé, dans sa demeure de style Renaissance, mise à sa disposition par le roi François I. Aujourd'hui, on peut visiter ses ateliers et voir 40 fabuleuses inventions inventées avec cinq siècles d'avance, par le génie italien.

Voyageant le long de ses côtes, on passe de châteaux majestueux, aux villages de tuffeau, à fameux vignobles inscrits dans le patrimoine de l'Unesco.

**La Vallée des Rois**

La Loire, si large et si imposante, est intimement liée à l'Histoire de France. Ses eaux réfléchissent l'image d'églises, de villages typiques, et de châteaux majestueux, perles de la Renaissance. Séduits par la culture italienne, ici les rois Charles VI, Louis XII, François I, transforment leurs forteresses en somptueuses demeures royales, en style italien, ce lieu en fait est appelé *Vallée des Rois*.

**Le château de Chambord**

En 1519, le roi François Ier décide la construction du château de Chambord, sur des terres marécageuses, où il n'y a que quelques semaines, pour chasser.

Fortement fasciné et influencé par les arts et les artistes italiens, il fait construire ce château à l'italienne. Le plan du château et ses décors ont été conçus autour d'un axe







sé lors d'un tournoi, Catherine de Médicis, devenue Régente, contraint Diane de Poitiers, sa rivale dans le cœur du roi, à restituer Chenonceau à la Couronne. Ainsi, elle édifie sur le Pont de Diane une splendide galerie, donnant ainsi à Chenonceau le style 'renaissance italienne' que l'on admire encore aujourd'hui.

### La côte atlantique

Les Pays de la Loire ont 450 kilomètres de côte. Le littoral est riche et varié: longues plages de sable fin, ports de pêche animés, agréables stations balnéaires parmi lesquelles La Baule, élue la plus belle baie du monde avec ses villas Belle Époque et sa longue plage de sable. Et puis les Sables-d'Olonne, lieu renommé parce que c'est le point de départ du Vendée Globe. Le Vendée Globe est la seule course à la voile autour du monde, en solitaire, sans escale et sans assistance. Le parcours est relativement libre, mais un certain nombre de points de passages sont obligatoires dans les mers du sud (on les appelle les «portes des glaces»). Ils ont pour objectif d'empêcher les skipper de passer trop près des icebergs. Le premier événement fut en 1968, sur les neuf pionniers à s'élancer, un seul réussit à revenir à Falmouth, le 6 avril 1969 après 313 jours de mer, le britannique Robin Knox-Johnston.



### Nantes

Nantes est une ville riche de propositions culturelles, d'art et d'histoire. Le Musée d'Arts de Nantes, un palais de la fin du XIX siècle récemment rénové, est considéré comme l'un des plus grands musées des beaux-arts de province. Au total, il expose neuf cents œuvres, parmi lesquelles *Les nymphéas* de Claude Monet, *Les trois ombres* de Auguste Rodin, *La trame noire* de Kandinsky, une œuvre de Maurizio Cattelan.

Disséminé  
reste sur  
écrivain  
cœur et  
tits (*Cin*  
*monde e*  
*terre*). N  
célèbre  
science  
ce sont  
nous m  
au bord  
monstr  
jestueu  
quant 5  
sel d'in  
sembler  
*sous le*  
qui em  
son abc



10 CE

- Que
- Qu'
- En c
- Que
- Pou
- Com
- D'o
- De
- À qu
- Qu'

11 PO

œuvr



Disséminée de 100 parcs et jardins, elle reste surtout la ville de Jules Verne, un écrivain qui a parlé à l'imagination, au cœur et à l'intelligence de grands et petits (*Cinq semaines en ballon, Le tour du monde en 80 jours, Voyage au centre de la terre*). Nombre de statues et de fresques célèbrent l'artiste qui a inventé le genre science-fiction dans toute la ville. Mais ce sont surtout les Machines de l'île qui nous montrent son imaginaire. Située au bord de la Loire, c'est une galerie de monstres gigantesques: un éléphant majestueux qui part en promenade, embarquant 50 passagers à la fois; un carrousel d'incroyables créatures marines qui semblent issues de son *Vingt mille lieues sous les mers*; une araignée mécanique qui embarque quatre personnes dans son abdomen.



## EXERCICES

**10 CE.** Lisez le texte et répondez aux questions suivantes.

- Quels départements forment les Pays de la Loire?
- Qu'est-ce que c'est le tuffeau?
- En quel style architectural ont été construits les châteaux de la Vallée des Rois?
- Quel rapport y a-t-il entre le Château de Chambord et Leonardo da Vinci?
- Pour quel motif le Château de Chenonceau est appelé le château des dames?
- Comment s'appelle la baie la plus belle de la Côte Atlantique?
- D'où part la course à la voile Vendée Globe?
- De quelle nationalité était le premier gagnant du Vendée Globe?
- À quel écrivain est intimement liée la ville de Nantes?
- Qu'est-ce que c'est les machines de l'île de Nantes?

**11 PO.** Faites une recherche sur le Musée d'Arts de Nantes et décrivez quelques unes des œuvres d'art qui y sont exposées.



## 4 LES SAVEURS DES PAYS DE LA LOIRE

### La zone humide

La région des Pays de la Loire tire profit de sa situation géographique, une belle mosaïque de paysages, entre landes, forêts et terroirs humides, bocage, prairies humides, marais, lagunes. Économiquement la région a un fort impact sur le secteur primaire national, surtout sur l'élevage (porcelets, vaches, canards), la pêche (sardines, crevettes, palourdes) et l'ostréiculture (huîtres, moules).

### Les produits locaux

Les produits locaux des Pays-de-Loire sont à l'image de sa géographie. La Loire-Atlantique nous offre ses légumes primeurs; Guérande et Oléron, zones de marées salées, donnent leur fleur de sel; Nantes est célèbre pour ses biscuits Petit Beurre LU. La Mayenne est reine dans sa production de lait. La Vendée nous régale par son jambon aux mogettes, sa célèbre brioche vendéenne et ses canards. La Sarthe est réputée pour ses rillettes mais aussi son élevage de volailles. Noirmoutier pour ses pommes de terre.







### Les vins de la Loire

Cette région dispose d'un climat très doux qui favorise les productions viticoles. Les vignobles de ce terroir produisent des vins doux, secs, fines bulles, blancs, rouges ou rosés. Les vins de Loire comptent des AOC (appellation d'origine contrôlée) prestigieuses: Saumur Brut, Savennières, Coteaux du Layon, Saumur-Champigny, Anjou Villages, Jasnieres, Muscadet. Les caves des vigneronns regorgent de trésors à déguster et représentent elles aussi un fort attrait touristique.

### Le sel de Guérande

Depuis plus de 1000 ans, la région des marais salants de Guérande, appelée aussi Pays Blanc, offre un sel précieux, qui jouit d'une très grande renommée et fait l'objet d'un commerce international. La marée haute est acheminée dans un circuit de bassins en argile par un chenal d'alimentation. La mer, qui s'évapore sous l'effet du rayonnement solaire, laisse place à une saumure, puis à des cristaux de sel. Les cristaux les plus fins et les plus légers, constituent la fameuse fleur de sel; les sels les plus lourds, récol-

tés au fond de la saline, forment le sel gros. Les marais salants évoluent au fil des saisons. En juin, les monticules blancs (*moulons*) apparaissent. Ils ne cessent pas de grandir jusqu'en septembre, mois de récolte. Cet environnement, façonné par l'homme, offre des paysages et des lumières remarquables, qui ont inspiré nombre de peintres et d'écrivains, parmi lesquels Balzac et Flaubert.

### Le cidre

Le cidre est une boisson obtenue à partir du jus de pomme fermenté, peu alcool-



## LES CIDRES DE LOIRE





sée. La première étape de la production est la *récolte* des pommes. Il en existe plus de 400 variétés et chacune a ses caractéristiques: les pommes douces ont une teneur élevée en alcool, les pommes aigres donnent une note fraîche et acidulée, celles douces amères donnent au Cidre du corps et une amertume plus ou moins forte. Après la récolte, les pommes sont entreposées dans des greniers pour les faire mûrir lentement. La deuxième étape de la fabrication est le *pilage*. On écrase les pommes pour favoriser l'extraction du jus et après on procède avec le *pressurage*. Le produit du pressurage est un jus sucré, qui très vite se met à fermenter. On l'entrepose dans une cuve, au frais. Pendant quelques semaines, il continue à fermenter et à décanter. Peu à peu, les sucres se transforment en alcool, en libérant du gaz carbonique. Plus la fermentation est lente, meilleur sera le cidre. La dernière étape est l'*embouteillage*.



## EXERCICES

**12 CE.** Lisez le texte, puis associez chaque début de phrase à sa fin.

1. Les paysages des Pays de la Loire sont
2. Les principaux produits locaux du terroir sont
3. Les vins régionaux sont
4. Quand la mer des marais salants s'évapore
5. Beaucoup d'écrivains se sont inspirés des paysages des marais
6. Le cidre est
  - a. d'abord se forme une saumure, puis des cristaux de sel.
  - b. parmi lesquels Balzac et Flaubert.
  - c. les légumes primeurs, la fleur de sel, le lait, le foie gras de canard, les pommes de terre.
  - d. doux, secs, pétillants.
  - e. très variés.
  - f. un jus de pommes fermentées.

**13 Lexique.** Repérez et soulignez dans le texte les mots:

1. allevamento. 2. verdura. 3. territorio. 4. fama. 5. luce. 6. raccolta. 7. spremitura. 8. zucchero, 9. succo. 10. tappa.



Les spécialités des Pays de la Loire sont nombreuses et gourmandes, ici les papilles sont toujours en éveil.

### LA RECETTE EN ENTRÉE: COQUILLES SAINT-JACQUES À LA NANTAISE

Ce plat chic peut être préparé à l'avance. Une recette classique revisitée pour que les noix de Saint-Jacques restent tendres et ne soient pas trop cuites.

#### Recette pour 3 personnes

- 6 belles coquilles Saint-Jacques; • 3 échalotes roses; • 50 g de beurre demi-sel; • 7 cl de vin blanc sec; • 2 gousses d'ail; • 1/2 bouquet de persil; • 1 tranche de pain de mie rassie, sans croûte; • 10 cl de lait; • chapelure; • sel; • poivre.

#### Préparation

• Pelez et émincer finement les échalotes, les fondre à feu très doux dans une poêle avec 25 g de beurre. Ouvrir les coquilles, conserver les noix, les coraux et les barbes, et jeter le reste. Laver les barbes soigneusement, les couper très finement et les ajouter dans la poêle des échalotes. Verser le vin et laisser réduire. Peler et presser l'ail. Laver et ciseler le persil. Les ajouter dans la poêle. Déchirer le pain en morceaux et le couvrir de lait. L'écraser bien avec une fourchette, égoutter cette mie et l'ajouter à la poêle.

• Préchauffer le grill du four. Nettoyer les noix de Saint-Jacques et les couper en quatre. Les ajouter dans la poêle. Laisser cuire 2 à 3 min en remuant. Répartir la préparation dans 3 coquilles saupoudrer de chapelure et déposer une noisette de beurre sur le dessus. Répartissez enfin le corail sur chaque coquille. Faire des petits tas de gros sel sur la plaque du four pour stabiliser les coquilles, les déposer dessus. Laisser dorer 3 min.







## EXERCICES

**14 CE.** Lisez la recette des Coquilles Saint-Jacques à la nantaise et répondez aux questions.

- Qu'est-ce qu'il faut conserver des coquilles Saint Jacques?
- Qu'est-ce qu'il faut jeter des coquilles Saint Jacques?
- Pour 3 personnes, combien de coquilles il nous faut?
- Quelle préparation on met dans les trois coquilles?
- Comment on fait pour stabiliser les coquilles sur la plaque du four?

**15 PE.** Soulignez les infinitifs de la recette des Coquilles Saint-Jacques à la nantaise et transformez-les en impératifs à la personne du pluriel.

## LA RECETTE

## EN PLAT GARNI: BAR EN CROÛTE DE SEL DE GUÉRANDE



Poisson au goût exquis et très parfumé, le loup, appelé aussi bar, conserve dans cette recette toute sa finesse grâce à la préparation en croûte. C'est un plat que l'on consomme de préférence d'octobre à mars, mais il n'est pas rare de le voir dans les assiettes de cette région le reste de l'année. Ce plat est emblématique de la tradition culinaire du chef étoilé Paul Bocuse.

Découvrez les caractéristiques du bar dans cette vidéo.

 <https://www.youtube.com/watch?v=f8MVG-jyDAI>

Recette pour 4 personnes

- 1 bar d'1,2 kg; • 1,5 kg de gros sel de Guérande; • 12 pommes de terre de Noirmoutier; • 3 blancs d'œufs; • Thym, romarin, fenouil, estragon; • Poivre aux cinq baies; • 6 échalotes grises; • ½ verre de muscadet; • ½ verre de vinaigre de cidre; • 300g de beurre demi-sel; • Sel moulu aux algues de Guérande; • Poivre du moulin

Préparation

- Vider et nettoyer le bar. Préchauffer le four à 210°C. Remplir le ventre du bar avec les herbes (thym, romarin, fenouil,



questions.

antaise et

JÉRANDE

é aussi bar,  
a prépara-  
préférence  
ans les as-  
embléma-  
use.

déo.

Al

ommes de  
in, fenouil,  
• 1/2 verre  
de beurre  
du moulin

in, fenouil,

estragon) et quelques grains de poivre. Mélanger le gros sel gris de Guérande avec les blancs d'œufs et verser la moitié de cette préparation dans un plat à four. Placer le poisson sur le lit de gros sel et le recouvrir du reste du mélange sur une épaisseur d'un demi cm. Enfourner pendant 45 min.

- Dans une cocotte avec un couvercle, mettre les pommes de terre préalablement lavées.
  - Ajouter une pincée de gros sel de Guérande et deux branches de thym et de romarin. Cuire à feu doux pendant 30 min.
- Entre temps, préparer la sauce: peler et émincer les échalotes. Les mettre dans une casserole à fond épais avec le vinaigre et le vin et réduire aux deux tiers. Sur feu très doux, tout en fouettant, incorporer progressivement le beurre froid coupé en parcelles pour obtenir une sauce crémeuse (attention à ne pas la faire bouillir). Assaisonner de sel moulu aux algues et de poivre.
  - Sortir le bar du four et laisser reposer une quinzaine de minutes. La croûte doit se briser net avec un couteau à pain. Il ne reste qu'à prélever les filets et les déguster avec un beurre blanc et des pommes de terre.



## EXERCICES

**16 CE.** Lisez la recette du Bar en croûte de sel de Guérande et dites si les phrases sont vraies ou fausses.

a. Les mots loup et bar sont synonymes.	V	F
b. De préférence, on mange le loup en croûte en été.	V	F
c. Le bar est rempli d'herbes et d'épices.	V	F
d. La croûte est formée seulement de sel.	V	F
e. Normalement le bar est servi accompagné de pommes de terre et de beurre.	V	F
f. Il faut cuire le poisson pendant 55 min.	V	F



## LA RECETTE

## EN DESSERT: POIRES AU VIN 'LA BELLE ANGEVINE'



Ce dessert gourmand, rappelle le vieux temps des poires à cuire que l'on cueillait dans les vergers familiaux, telles la «belle angevine» ou la «poire du curé». La variété belle angevine demeure l'un des symboles des vergers du Val de Loire.

## Recette pour 4 personnes

- 4 poires Belle Angevine; • 40 cl de vin rouge Champagne; • 50 g de sucre; • 1 petit bâton de cannelle; • 3 c. d'eau-de-vie de poire

## Préparation ration

- Éplucher les poires, les couper en deux, les épépiner. Les mettre dans une casserole.
- Mouiller avec le vin. Ajouter le sucre et la cannelle. Cuire doucement à couvert pendant 1 heure. Égoutter les poires. Les mettre dans un compotier. Faire réduire la cuisson jusqu'à obtenir un sirop léger. Retirer la cannelle. Ajouter l'eau-de-vie. Verser sur les poires. Servir très frais. On peut accompagner ce dessert de crème fraîche non sucrée.



## EXERCICES

**17 Lexique.** Associez les verbes de la recette Poires au vin 'La belle Angevine' à leur définition.

- |             |   |
|-------------|---|
| 1. Éplucher | a. faire épaissir par évaporation, concentrer jusqu'à former un sirop |
| 2. Épépiner | b. enlever, ôter  |
| 3. Égoutter | c. enlever la peau du fruit   |
| 4. Mouiller | d. ôter les pépins d'un fruit   |
| 5. Réduire  | e. débarrasser le fruit de l'eau qu'il contient                       |
| 6. Retirer  | f. arroser le fruit avec un liquide, par exemple le vin               |

**18 PE.** Réalisez un livret de recettes des Pays de la Loire.

.....

.....

.....