



# 1 – Auvergne – Rhône - Alpes



## Auvergne

L'Auvergne regroupe les départements l'Allier (02), le Puy-de-Dôme (43), la Haute-Loire (43) et le Cantal (15). Cette région n'offrait pas une vie facile autrefois où les seuls légumes consommés étaient la rave et la châtaigne, des famines étaient souvent déclarées.

Aujourd'hui cette région peu habitée, possède de nombreux châtaigniers, de nombreux élevages bovins et porcins de qualité (la race Limousine et les porcs "cul noir"). L'Auvergne offre en plus de nombreux fromages de qualité et fut aussi réputée pour ses pâtes de fruits.

AOP – IGP – Label Rouge :	Produits bruts régionaux :	Spécialités Régionales :
<p><b>Label rouge :</b> Saucisse, saucisson, jambon sec Bœuf de salers Poulet, poularde, pintade, dinde noire, canette et canard de Barbarie, chapon d'Auvergne Agneau cœur de France</p> <p><b>IGP :</b> Saucisson sec d'Auvergne / Saucisse sèche d'Auvergne Jambon d'Auvergne Porc d'Auvergne Volailles d'Auvergne</p> <p><b>AOP :</b> <i>Lentilles vertes du Puy</i></p> 	<p><b>Pêche :</b> Omble Chevalier, Saumon de l'allier, Truite</p> <p><b>Légumes :</b> Champignons sauvages, lentille verte du Puy, ail rose d'auvergne, chou, truffe.</p> <p><b>Fruits :</b> Châtaigne, myrtille, pommes, cerises</p> <p><b>Animaux :</b> Bœuf <i>Salers</i> et d'Aubrac, Porc "cul noir" et fermier, veau fermier, volailles</p> 	<p><b>Entrées :</b> Salade de lentilles vertes du Puy Soupe au chou Soupe Bréjaude (au lard) Cèpes farcis Cousinat (soupe aux marrons)</p> <p><b>Plats :</b> Potée Auvergnate Aligot (Cantal + Pdt) Carottes Vichy Coq au vin d'Auvergne Saucisses aux lentilles du Puy Oie à la Marigote (Châtaignes) Truites au lard Truffade Gigot Brayaude</p> <p><b>Desserts :</b> Soufflé glacé à la verveine du Velay</p>

		Pachade de Saint-Flour (pruneaux) - Fouace - Cornets de Murats - Puy de Dôme
--	--	--

Fromages :	Boissons locales :	Accords mets et vins
<p>Bleu d'Auvergne AOP Cantal Entre-deux Cantal Jeune AOP Fourme d'Ambert (ou de Montbrison) AOP Gaperon (fromage à l'ail), Laguiole AOP Salers AOP St Nectaire AOP</p> 	<p>Avèze, Salers (apéritifs à base de gentiane) Verveine du Velay Liqueur de racine de Gentiane</p> <p><b>Vins des côtes d'Auvergne :</b> L'Auvergne produit quelques vins en AOP et IGP issus du gamay et du pinot noir pour les rouges et du chardonnay pour les blancs. Le Chanturge, le St Pourçain et le Châteaugay sont les plus réputés des vins rouges produit sur cette zone qui se situe, pour l'essentiel, autour de la ville de Clermont-Ferrand.</p> <p><b>Les eaux minérales :</b> Ces régions possèdent de nombreuses sources : Vichy, Saint Yorre, Volvic, Célestin, Châteldon</p>	<p><b>Apéritif :</b> Avèze, Salers Soupe Bréjaude (au lard) : Rosé des côtes d'Auvergne Cèpes farcis : Chanturge (Côtes d'Auvergne), Charcuteries locales : Rosé des côtes d'Auvergne, Potée Auvergnate : Châteaugay, Saint Pourçain Petits goujons fris : Blanc sec des Côtes d'Auvergne,</p> <p><b>Digestif :</b> <i>verveine du Velay</i></p> 

#### Tourisme :

Territoire de grands espaces protégés, propice aux activités de plein air, l'Auvergne est la destination rêvée pour les amoureux de nature et de randonnées. Au cœur du Massif central, cette magnifique région verdoyante offre d'innombrables attraits. Des anciens volcans de la chaîne des Puys aux gorges de la Sioule, en passant par les monts du Cantal et les somptueux lacs auvergnats, les amateurs de paysages préservés ne pourront qu'être enchantés par toutes ces richesses naturelles. Si les parcs naturels régionaux des Volcans d'Auvergne et du Livradois-Forez sont un paradis pour la marche à pied, les gorges de Chouigny et le lac Chambon, quant à eux, sont parfaits pour une sortie en canoë-kayak. Et pour se détendre après l'effort, rien de tel qu'une pause bien-être aux Thermes de l'une des nombreuses stations thermales qu'abrite la région.

L'Auvergne est aussi riche d'un patrimoine bâti remarquable ; ses châteaux forts, églises romanes, villages typiques et villes à l'héritage architectural important, telles Clermont-Ferrand, Le Puy-en-Velay, Montluçon, Moulins et Riom ainsi que les hauts lieux du patrimoine auvergnat, comme le prieuré de Souvigny, la basilique d'Orcival, les cités médiévales de Charroux, de Murat et de Salers ou encore les châteaux d'Anjony, de Murol et de Tournoël.

## Rhône Alpes

Entre la vallée du Rhône et la frontière Italienne et helvétique, cette partie de la région comprend les départements de l'Ain (01), Isère (38), Savoie (73), Haute-Savoie (74), l'Ardèche (07), Drôme (26), Loire (42), Rhône (69).

Grâce à ses immenses pâturages de qualité, la Savoie possède une tradition fromagère très ancienne, déjà attestée et réputée au 15ème siècle. Aujourd'hui, certains fromages Savoyard ont même atteint une réputation internationale comme le Beaufort, le Comté ou le Reblochon. Une autre richesse de la région est les poissons d'eau douce qui sont également réputés : omble-chevalier, féra, lavaret et sont déjà exportés à travers toute la France au 16ème siècle.

Lyon est reconnue comme capitale gastronomique dès le 16ème siècle grâce à ses charcuteries savoureuses. Avec au nord, les vins du Beaujolais, vins des côtes du Rhône au sud, les fromages et fruits de Savoie à l'est et les marrons de l'Ardèche au Sud-ouest, la région est un concentré de gastronomie que le Rhône a permis de diffuser à travers la France entière

AOP – IGP – Label Rouge :	Produits bruts régionaux :	Spécialités Régionales :
<p><b>Région Alpes &amp; Dauphiné</b> <b>Label régional "Savoie" :</b> Salaisons de Savoie, jambon sel sec et noix de jambon de Savoie, saucisson sec de Savoie, saucisse sèche de Savoie, Jésus de Savoie, rosette de Savoie</p> <p><b>IGP :</b> Poulets de Savoie Pommes de Savoie Raviole du Dauphiné Volailles de l'Ain Volailles du Charolais Volailles du Forez Volailles du Velay</p> <p><b>AOP :</b> Beurre de Bresse Crème de Bresse Fin Gras du Mézenc (Bœuf) Dinde de Bresse Volaille de Bresse/Poulet de Bresse/Poularde de Bresse/Chapon de Bresse Noix de Grenoble</p> <p><b>Région lyonnaise et vallée du Rhône</b></p>	<p><b>Charcuteries :</b> <b>Région Alpes &amp; Dauphiné :</b> Attriau, diots, pormoniers (saucisse aux herbes), jambon sec de Savoie, Saucisson de lièvre, longeoles aux couennes, boudin Bressan</p> <p><b>Région lyonnaise et vallée du Rhône</b> Andouillette Lyonnaise, Boudin d'herbes, Cervelas truffé, gras-double, gratton lyonnais, rosette de Lyon, sabardin (andouille), saucisse de Lyon, saucisson à cuire, tablier de sapeur.</p> <p><b>Boulangerie Pâtisserie :</b> <b>Région Alpes &amp; Dauphiné :</b> Pain de Modane, Biscuit de Savoie, Rioutes, fougasse aux gratons, brioche de Bourgoin, bonbons au miel de Chamonix, Sucres d'Orge d'Evian, chocolats et truffes, gaufre bressanne</p>	<p><b>Région Alpes et Dauphiné :</b> <b>Entrées :</b> Charcuteries savoyardes Ravioles savoyardes Asperges gratinées au Beaufort Farçon (farce de PdT avec raisins secs, pruneaux et lard) Soupe de poissons du Léman Bataille d'écrevisses Écrevisses à la nage</p> <p><b>Plats :</b> Potée savoyarde Frécacha (fricassée de porc, volaille et bolets) Gratin dauphinois Lapin à la polenta Gratin de cardon à la crème Poularde de Bresse aux écrevisses Colverts rôtis aux navets Lavarets au vermouth Truites braisées au Seyssel Féra à la chablaisienne Truites fario au bleu Carpe farcie de la Dombes</p> <p><b>Desserts :</b></p>

**Label Rouge :**

Pêches et nectarines/Fruits de la Drôme ou Savoureuse  
Viande bovine de race charolaise  
Poulet jaune, pintade du Vivarais  
Mâche

**IGP :**

Saucisson de l'Ardèche  
Jambon de l'Ardèche  
Ail de la Drôme  
Poulet de l'Ardèche/Chapon de l'Ardèche  
Pintade de l'Ardèche  
Pintadeau de la Drôme  
Volailles de la Drôme

**AOP :**

Châtaigne d'Ardèche  
Huile d'olive de Nyons  
Olives noires de Nyons

**Région lyonnaise et vallée du Rhône**

Agneau Pascal, Pantin d'Annonay, Brassadeau, Bugnes, Pogne, *Brioche de St Genix*

**Confiserie :****Région lyonnaise et vallée du Rhône**

Confiture de Châtaigne, crème de marron, marron glacé, cocon et de Lyon, nougat de Montélimar, pognes de Romans, Suisse de Valence

**Autres spécialités :****Région Alpes & Dauphiné :**

Pâtes de Savoie, *Ravioles*, Polenta, petit épeautre., huile noix, crème épaisse



Nichon de Grézy (meringues)  
Biscuit de Savoie  
Gâteaux aux noix de Grenoble  
Rioutes d'Aix –les–Bains (gâteaux secs à l'anis)  
Rissoles savoyardes (poires cuites au beurre)

**Région lyonnaise et vallée du Rhône****Entrées :**


Assortiment de charcuteries lyonnaise  
Gratinée Lyonnaise  
Saladier Lyonnais  
Cousina (Soupe aux marrons)  
Criques Ardéchoise (appareil + pdt et ail)  
– Oreilles de cochon farcie

**Plats :**

Foie de veau sauté Lyonnaise  
Cardons à la moelle  
Daube de Bœuf au Cornas  
Dinde rôtie aux marrons  
Quenelles Nantua  
Brochet au Beaujolais  
Tablier de sapeur (gras double à l'anglaise)  
Poulet au vinaigre  
Poularde demi–deuil

**Desserts :**

Gâteau aux marrons  
Bugnes  
Beignets de fleurs d'acacia  
Montblanc (Crème de Marrons et Fromage Blanc)

Fromages :	Boissons locales :	Accords mets et vins
<p><b>Région Alpes &amp; Dauphiné :</b>  Abondance AOP  Abondance de Savoie AOP  Beaufort Alpage AOP  Beaufort de Savoie AOP  Beaufort d'Hiver AOP  Comté Sélection AOP  Emmental de Savoie  Emmental Grand Cru  Gruyère de Savoie IGP  Raclette  Raclette de Savoie IGP  Reblochon AOP  Reblochon fermier AOP  Saint Marcelin  Tome de Savoie  Sérac  Tamié  Bleu du Vercors Sassenage AOP</p> <p><b>Région lyonnaise et vallée du Rhône</b>  Mont D'or AOP  Rigotte de Condrieu (petit fromage de chèvre)  Brique du Forez  Cervelle de Canut (fromage blanc)  Fourme de Montbrison AOP  Picodon de l'Ardèche et de la Drôme AOP</p>	<p><b>Région Alpes &amp; Dauphiné :</b>  Vermouth de Chambéry  Kario Kylon (liqueur brune au parfum de noix fraîches)  Chartreuse,  Génépi des Alpes  Arquebuse de l'Hermitage  Les vins de Savoie  Eaux minérales : Évian, Thonon</p> <p><b>Région lyonnaise et vallée du Rhône</b>  La région possède deux grands vignobles : le Beaujolais et les vins de la Vallée du Rhône</p> <p>Eau minérale : Badoit</p> 	<p><b>Région Alpes &amp; Dauphiné :</b>  Apéritif : Vermouth de Chambéry, Crépy, Seyssel mousseux  Charcuteries Savoyardes : Chignin  Soupe de poissons du Léman : Roussette de Savoie, Ripaille  Potée savoyarde : Chautagne  Lapin à la polenta : Chautagne, Arbin  Biscuit de Savoie, Rissoles savoyardes (poires cuites au beurre) : Seyssel mousseux  Digestif : Génépi des Alpes, Kario Kylon ou Chartreuse</p> <p><b>Région lyonnaise et vallée du Rhône</b>  Apéritif : Muscat de Beaumes de Venise  Assortiment de charcuteries lyonnaise : Beaujolais-village  Oreilles de cochon farcie : Morgon ou Fleurie  Daube de Bœuf au Cornas : Cornas  Poularde demi-deuil : Hermitage, Gigondas  Quenelles Nantua : Condrieu  Dessert : Saint Peray en méthode traditionnelle, Rasteau</p>
<b>Tourisme :</b>		
<p>Destination de prédilection pour les amoureux de paysages montagneux et de loisirs en plein air, les Alpes et leur patrimoine naturel d'exception sont un paradis pour les randonneurs et les sportifs amateurs de sensations fortes.</p> <p>Si les richesses naturelles sont innombrables dans les Alpes, le patrimoine bâti n'est pas non plus en reste, avec Chambéry, la cité des ducs de Savoie, Annecy, la Venise savoyarde, Chamonix-Mont-Blanc, la capitale de l'alpinisme, mais aussi Grenoble et ses musées, Mont-Dauphin et sa place forte, Bonneval-sur-Arc et ses maisons anciennes en pierre, Briançon et ses fortifications, Saint-Véran et ses pittoresques chalets ou encore La Grave et ses ruelles en pente.</p>		