Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page1

« Le Petit Guide Calcium »

Petites histoires gourmandes de nos régions, et teneur en calcium

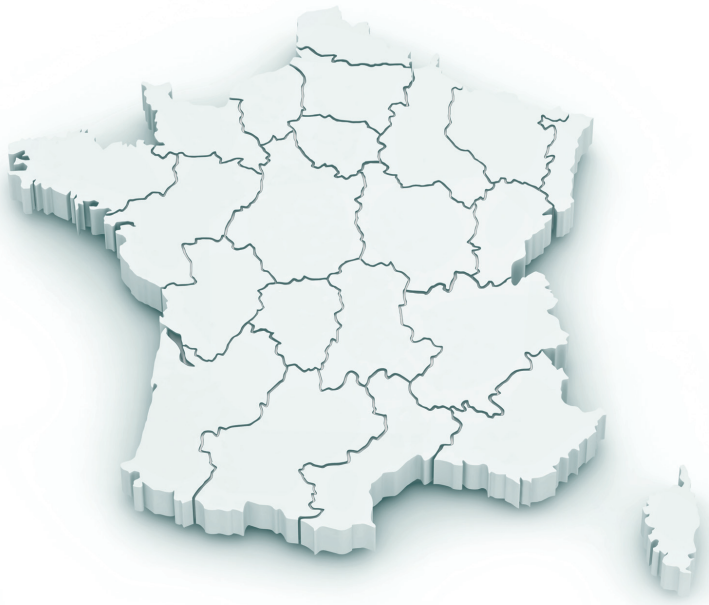
Alsace
Aquitaine
Auvergne
Bourgogne
Bretagne
Centre
Champagne-Ardenne
Corse
Franche-Comté
Ile-de-France
Languedoc-Roussillon
Limousin
Lorraine
Midi-Pyrénées
Nord-Pas-de-Calais
et Picardie
Normandie
PACA
Pays de la Loire
Poitou-Charentes
Rhône-Alpes

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Soupe à l'oignon, Cassoulet, Quiche lorraine, Bourride Sétoise,
Saucisse de Morteau, Far breton, Moules marinières...
La France regorge de trésors de gourmandises...
n'en déplaise à nos papilles !

Nous vous invitons à découvrir quelques unes d'entre elles,
en effectuant un véritable Tour de France gourmand.
Chacun de ces petits plats et traditions de nos régions,
a sa petite histoire ou anecdote que nous avons entrepris
de vous livrer tout au long de cette brochure.

Pour satisfaire pleinement votre culture nutritionnelle,
nous avons accompagné chaque met
de sa teneur en calories et en calcium.
Vous trouverez également des petits conseils «calciques»
afin de ne pas oublier dans votre gourmandise,
votre santé osseuse, si précieuse !



* Liste non exhaustive

PETITES HISTOIRES GOURMANDES
DE NOS RÉGIONS
ET TENEUR EN CALCIUM

s o m m a i r e

ALSACE	P.4
AQUITAINE	P.5
AUVERGNE	P.6
BOURGOGNE	P.7
BRETAGNE	P.8
CENTRE	P.9
CHAMPAGNE-ARDENNE	P.10
CORSE	P.11
FRANCHE-COMTÉ	P.12
ILE-DE-FRANCE	P.13
LANGUEDOC-ROUSSILLON	P.14
LIMOUSIN	P.15
LORRAINE	P.16
MIDI-PYRÉNÉES	P.17
NORD-PAS-DE-CALAIS ET PICARDIE	P.18
NORMANDIE	P.19
PACA	P.20
PAYS DE LA LOIRE	P.21
POITOU-CHARENTES	P.22
RHÔNE-ALPES	P.23

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page4

Aquitaine

Les Canelés Bordelais[1]

Canelés[1]

Calcium : 54mg/100g** **Calories** : 281 Kcal/100g**

Les canelés étaient fabriqués par les religieuses du couvent des Annonciades à partir de la farine de blé tombée des cales des bateaux ou des sacs éventrés, récupérés sur le port. D'autre part, lors de la vinification qui n'utilisait que les blancs d'œufs, les jaunes d'œufs étaient donnés aux sœurs pour la confection de ces gâteaux. Enfin, Bordeaux étant le port des îles, on ne manqua pas de se procurer du rhum et de la vanille pour parfaire la recette.

Ces petits gâteaux, appelés «canelat» à cette époque, étaient alors distribués aux pauvres ou vendus à leur profit.

En 1790, les religieuses furent chassées de leur couvent. Plus de Canelats ! Heureusement la recette fut reprise et les bordelais les fabriquaient sur les quais. La tradition se perpétua, cependant la mode du Canelé disparut avec la révolution. Ce n'est qu'au début du 20ème siècle que la recette fut reprise et améliorée par les professionnels. Le Canelé retrouva alors sa place dans les bonnes pâtisseries bordelaises pour devenir un emblème de la ville.

Sachez-le !

Les canelés s'accommodent bien d'une crème anglaise, bonne source de calcium.

Calcium crème anglaise : 101 mg/100g[2] et 110Kcal/100g[2]**

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page5

Alsace

La choucroute[3]

Choucroute garnie[2]

Calcium : 16mg/100g** **Calories** : 110Kcal/100g**

Le mot choucroute n'est pas la traduction de chou cru mais de surkrut en alsacien et sauerkraut en allemand soit littéralement «l'herbe sure» c'est-à-dire, aigre à cause de la fermentation en saumure que subit le chou.
On dit de ce plat qu'il aurait été inventé par les chinois qui faisaient macérer les lanières de chou dans du sel avec de l'alcool de riz et du porc fumé. Les Huns auraient ensuite introduit en Europe de l'Est cette spécialité culinaire, adoptée par la population locale. Pour les puristes, seule compte la choucroute alsacienne. Il fut un temps d'ailleurs où la choucroute était un plat exclusif des brasseries alsaciennes. Paris fit sa découverte lorsque les réfugiés alsaciens et lorrains après la défaite de 1870, quittèrent les «bords du Rhin», telle fut la première enseigne de la brasserie Lipp à Paris. Certains prétendent cependant, que ce plat fut révélé aux parisiens peu avant la révolution par les Suisses de la garde royale.

Astuce

Pour augmenter la richesse en calcium de ce repas, l'eau alsacienne de Wattwiller est une bonne solution.

Calcium Wattwiller : 288mg/L[4]**

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page6

Auvergne

Le petit salé aux lentilles[3]

Petit salé aux lentilles[2]

Calcium : 20mg/100g** **Calories** : 131Kcal/100g**

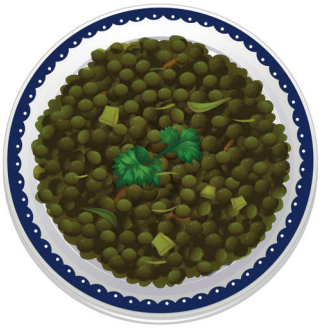
Les lentilles sont cultivées depuis des temps immémoriaux. On dit de ces graines qu'elles venaient d'Asie centrale, puis étaient acclimatées en Egypte et partaient ensuite par bateaux entiers pour approvisionner Rome. D'autre part, le porc est le premier animal utilisé dans la cuisine romaine. On pourrait donc conclure que l'association porc et lentilles remonte à l'antiquité ce qui est fort plausible même si aucun écrit chez Apicius, ni chez Pline ou Ovide ne mentionne la recette. Le seul doute qui persiste quant à la réunion du porc salé et des lentilles est plutôt d'ordre social ; les lentilles constituaient à Rome plutôt un aliment de classe pauvre alors que le cochon était déjà un symbole d'aisance. Cependant, nul ne peut dire s'il n'est venu à l'idée de personne d'associer deux des aliments les plus courants de la Rome antique.

En Auvergne, le petit salé aux lentilles est une tradition : impossible en effet d'aborder la table auvergnate sans parler de porc et de parler de cuisine du massif central sans évoquer les lentilles et surtout celles du Puy. Depuis 1935, elles bénéficient d'une appellation d'origine, à ne pas confondre avec la lentille blonde que l'on cultive dans le Cantal.

Astuce

Une portion de Cantal ou de Salers, vous permettra d'augmenter la teneur en calcium de votre repas.

Calcium Cantal/Salers : 759mg/100g[2] et 371Kcal/100g[2]**



**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page7

Bourgogne

Le Bœuf bourguignon[3]

Boeuf bourguignon[2]

Calcium : 16mg/100g** **Calories** : 101Kcal/100g**

Dans le bœuf Bourguignon ce n'est pas le bœuf qui est bourguignon mais le vin ! Cette appellation culinaire ne date que de 1866. Elle désigne une viande (préférentiellement le bœuf charolais) cuite en morceaux dans une sauce au vin rouge de bourgogne. Cependant l'idée de faire cuire des morceaux de bœuf dans du vin rouge date bien avant le 19ème siècle lorsque l'on s'aperçut que le vin conserve, attendrit la viande et apporte également toutes ses saveurs... Certains iraient même jusqu'à dire que les tanins du vin rouge possèdent des vertus hautement digestives ! **Pour réussir ce plat, les vrais amateurs reconnaissent unanimement que le choix du morceau de bœuf n'est pas innocent tout comme celui du vin** : la réduction d'un vin trop ordinaire ou léger lors du temps de cuisson de ce plat (3 heures) n'apporte aucune présence. Théodore de Banville, gourmet de grande classe, assurait que le meilleur bourguignon était confectionné par les vieilles concierges du quartier de Saint-Sulpice ayant servi autrefois chez des archevêques... Et il se pourrait bien que ce bourguignon là comportait en dehors de morceaux de choix et d'un bon vin de bourgogne, un trait plus ou moins marqué de marc... de bourgogne bien sûr !

Sachez-le !

Pour plus de calcium dans cette recette, pourquoi ne pas rajouter de la moutarde dans la sauce.

Calcium moutarde : 91mg/100g[2] et 165Kcal/100g[2]**

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page8

Bretagne

Le Far Breton[5]

Far aux pruneaux[2]

Calcium : 43mg/100g** **Calories** : 392Kcal/100g**

L'appellation «far» est un diminutif de «farz fourn» ou «farz sac'h» dans laquelle farz désigne l'ingrédient de base (la farine) et fourn ou sac'h le mode de cuisson (au four ou en sac).
Contre toute attente dans cette région, l'origine du mot n'est pas celte mais latine. En effet, c'est le mot latin far (froment, blé, gruau, épeautre...) qui a été retenu. Le far est bel et bien breton, il est mentionné dans des écrits dès le XVIIIème siècle.
En fait, l'alimentation de base de la plupart de nos ancêtres bretons se composait de gruaux salés. Le far est donc initialement un aliment salé, à base de farine de froment ou de blé noir et cuit en sac. Il est servi en tranches ou émietté ("bruzunog") et consommé tel quel ou en accompagnement des viandes.
Pour les desserts de fête ou de cérémonie, le far s'est transformé en version sucrée, chaque coin de Bretagne amenant sa petite variante : ajout de beurre, œufs, fruits ou parfums. Quant au far aux pruneaux, il semble que la tradition des pruneaux ne soit pas si ancienne ; elle tiendrait au souci de protéger les marins du scorbut en introduisant des vitamines dans leur alimentation.
C'est le far sucré qui a conquit la France entière, son homologue salé reste confiné au terroir breton.

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page9

Centre

La Tarte Tatin[3]

Tarte aux pommes[2]

Calcium : 15mg/100g** **Calories** : 281 Kcal/100g**

C'est à Lamotte-Beuvron, chef lieu de canton du Loir-et-Cher, qu'est née la tarte Tatin grâce à Caroline et Stéphanie... Tatin. Dans les années 1850, les deux sœurs qui ont la passion de la cuisine et de l'hôtellerie décident de quitter leur village natal pour venir s'installer, plus au sud à Lamotte-Beuvron, halte privilégiée des chasseurs. Avec un sens prononcé des affaires et de l'ambition, les deux sœurs décident de faire construire un hôtel restaurant «Le Terminus» où elles y excellent dans tout le répertoire culinaire de la Sologne. **Concernant la fameuse tarte Tatin, on raconte que Caroline, retardée par les bavardages d'un client, dut imaginer en catastrophe un dessert.** Voyant des pommes pelées dans un compotier, elle se précipita pour les mettre dans un moule garni de beurre et de sucre et les enfourna. Ensuite, elle entreprit de recouvrir les pommes d'une pâte à tarte et de repasser le tout dans le four. Une autre version raconte que Caroline aurait oublié de mettre la pâte en dessous de ces pommes et qu'elle le fit donc dans un second temps en la disposant sur les pommes : ni tarte, ni pommes au four, la tarte Tatin était née !

Bien d'autres versions existent encore, mais nul doute que Caroline comme toutes les bonnes cuisinières connaissaient parfaitement le principe de la tarte renversée que l'on confectionnait dans tout l'Orléannais. La tarte Tatin n'est donc pas un dessert bricolé à la va-vite mais le souci de perfection d'un cordon-bleu.

Sachez-le!

Avec un peu de crème fraîche ou une boule de glace à la vanille, c'est encore meilleur et plus intéressant en calcium.

Calcium crème fraîche (15-20% MG) : 94,5mg/100g[2] et 192kcal/100g[2]**

Calcium crème glacée : 104mg/100g[2] et 184Kcal/100g[2]**

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page10

Champagne-Ardenne

Le Biscuit de Reims[6]

Biscuit sec aux oeufs à la cuillère ou Boudoir[2]

Calcium : 27mg/100g** **Calories** : 388Kcal/100g**

Reims est célèbre pour ses biscuits depuis le XVIème siècle. En 1756, la fabrique rémoise Noël-Houzeau fabriquait des biscuits en massepain et des pains d'épices pour la table du roi. En 1825, la maison Derungs de Reims obtint le brevet de fabricant de biscuit du Roi, frappé du sceau de Charles X. **C'est la maison Fossier, successeur de la maison Houzeau en 1845 qui va développer la production et la notoriété du fameux biscuit de Reims.**

En 1865, les biscuits de Reims sont composés de sucre, d'œufs, de vanille, de farine, de carbonate et saupoudrés de sucre glace. En 1898, les pâtissiers de Reims entreprennent de préparer des biscuits destinés à être trempés dans le vin sans qu'ils se désagrègent et pouvant se conserver, contrairement aux biscuits frais destinés à être consommés rapidement. Petit à petit le terme biscuit de Reims finit par désigner un type de biscuit plutôt qu'une provenance. Curieusement la couleur rose du biscuit de Reims n'est évoquée qu'à la fin du XIXème Siècle. Actuellement, la maison Fossier est la seule à perpétuer la tradition de ce biscuit atypique en commercialisant et en assurant sa promotion dans le monde entier. Des personnages célèbres comme le Roi Léopold II de Belgique, le Président Armand Fallières, la Marquise de Polignac ont été des amateurs de ce célèbre biscuit. Il paraîtrait même que les rois de France en consommaient avant de s'endormir la veille de sacre afin de passer une nuit reposante et tranquille.

Sachez-le !

Emiettez votre biscuit de Reims dans du fromage blanc, vous obtiendrez un joli dessert, riche en calcium.

Calcium fromage blanc nature : 111mg/100g[2] et 75,4Kcal/100g[2]**

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page11

Corse

Le Brocciu[7]

Brocciu au lait de brebis[8]

Calcium : 205mg/100g** **Calories** : 181 Kcal/100g**

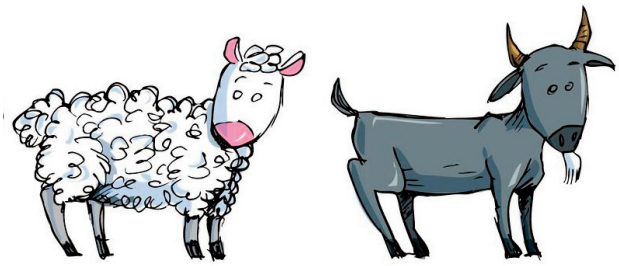
Le Brocciu est un fromage corse confectionné avec du lait de brebis ou de chèvres. Le Brocciu est la seule AOC fromagère Corse.

Le procédé de fabrication du Brocciu se transmet de génération en génération dans cette région à tradition d'élevage. La fabrication suit le rythme des saisons ; elle est ainsi limitée aux périodes de la production laitière des chèvres et des brebis.

Durant la première partie de l'année jusqu'au début de l'été, on compte sur le lait des brebis, avant que les chèvres ne prennent le relais. Seuls quelques écrits, datant du XIXe siècle, témoignent de la renommée du Brocciu, considéré alors comme met national et destiné en premier lieu à la consommation familiale.

Le brocciu est conditionné dans des faisselles tronconiques et son poids varie entre 250 g et 3 kg. Pour fabriquer 1 kg de Brocciu, il faut 11 litres de lait !

Le Brocciu se consomme généralement frais, mais il peut aussi se consommer affiné. Il est également utilisé pour l'élaboration de nombreuses spécialités culinaires corses, comme les cannelloni ou dans la pâtisserie comme le fiadone, gâteau corse par exellence.



**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page12

Franche-Comté

La saucisse de Morteau[9]

Saucisse de Morteau cuite à l'eau[2]

Calcium : 8mg/100g** **Calories** : 334Kcal/100g**

L'histoire de la saucisse de Morteau remonte au moins au XVIème siècle, lorsque les montagnons (paysans de la partie haute de la Franche-Comté) **partaient à la conquête des vastes forêts de sapins et d'épicéas des massifs jurassiens pour construire des fermes dites «à tuyé».** Dans ces fermes, ils se chauffaient, cuisaient et fumaient leurs salaisons dans une pièce-cheminée située au centre de la maison.

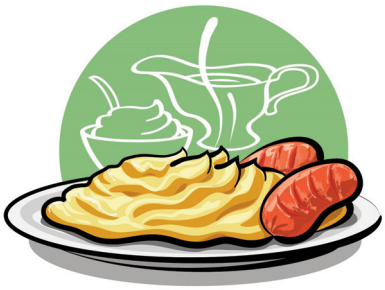
La saucisse de Morteau faisait alors partie de l'alimentation rurale traditionnelle, plus particulièrement en repas du dimanche ou à Noël pour le Jésu de Morteau. La réputation et la consommation du produit se sont étendues en dehors de son berceau d'origine, diffusées par les marchands et voyageurs de passage à partir du XVIIIe siècle.

Aujourd'hui, la saucisse de Morteau est toujours fumée dans ces tuyés, de manière traditionnelle à la sciure de bois de résineux et de genévrier. Elle est également fabriquée à plus grande échelle de façon plus industrielle mais respecte toujours le procédé de fabrication qui fait sa notoriété. L'appellation «saucisse de Morteau» bénéficie depuis le 2 janvier 2007 d'une protection nationale, en attendant prochainement l'enregistrement européen de l'IGP (Indication Géographique Protégée) afin de de garantir une qualité certifiée et un savoir-faire unique. N'est pas Morteau qui veut !

Astuce

Accompagnez ce plat, d'une traditionnelle purée de pommes de terre délayée avec du lait, pour rehausser la teneur en calcium.

Lait UHT ½ écrémé : 108mg/100g[2] et 46Kcal/100g[2]**



**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page13

Ile-de-France

Le Paris-Brest[10]

Chou à la crème[2]

Calcium : 72mg/100g** **Calories** : 301Kcal/100g**

Le Paris-Brest est une Pâtisserie d'origine française, en forme de couronne, composée d'une pâte à choux fourrée d'une crème mousseline pralinée, garnie d'amandes effilées.

C'est un pâtissier de Maisons Laffitte, Louis Durand, inspiré par la course cycliste entre Paris-Brest-Paris créée en 1891, qui est à l'origine du gâteau.

En 1907, Louis Durand, au côté de sa jeune épouse Marie, fonda une petite pâtisserie où il créa son célèbre gâteau. Suite à la demande d'un grand journaliste Mr Pierre Giffard, Louis Durand pensa à une pâtisserie en forme de roue de vélo. Cet entremet sera baptisé «Paris-Brest».

A ce jour, seule la pâtisserie Durand et fils en détient le secret.

Quelques pâtissiers perpétuent la tradition des grands Paris-Brest comportant, comme à l'origine, des rayons en pâte à pain. Vendus à la coupe, ils peuvent atteindre des dimensions de 30 à 50 centimètres de diamètre.

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page14

Languedoc Roussillon

La bourride Sétoise[11]

Lotte ou Baudroie grillée[2]

Calcium : 12mg/100g** **Calories** : 97Kcal/100g**

Délicieuse spécialité du littoral languedocien, la bourride est un ragoût de poissons blancs, généralement de la baudroie, nom local de la lotte, accompagné de quelques légumes, liés avec un aioli.

Le poisson, une fois cuit dans un bouillon de légumes (tomates concassées, oignons), aromatisé et épicé (huile d'olive, vin blanc, safran, zestes d'orange, thym, sel, poivre) et coupé en morceaux, est généreusement nappé du bouillon additionné de l'aioli riche en ail pilé.

À l'origine, la bourride ou bouillabaisse des pêcheurs était un plat modeste, préparé et consommé avec les produits de leurs sorties en mer intransportables ou invendables : sans tête, abîmés.

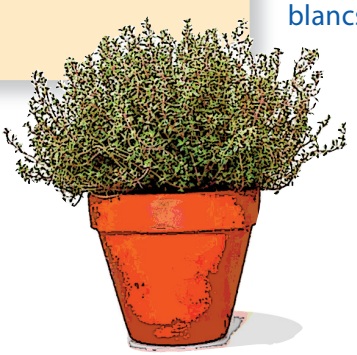
Sète se veut le «fief» de la bourride, même si cette dernière se cuisine sur toute la côte, de la Camargue à l'étang de Gruissan.

Selon la tradition, ce met remonterait à l'installation des Phocéens (fondateurs de Massilia), et son nom viendrait du provençale boulido («bouilli»). Il existe, d'ailleurs, une bourride marseillaise, assez voisine de la bouillabaisse locale, intégrant dans sa réalisation d'autres poissons que des poissons blancs, notamment des poissons de roche.

Sachez-le !

Le thym ainsi que de nombreuses épices sont très riches en calcium.
Vous pouvez en faire bon usage dans la préparation de ce plat.

Calcium thym sec : 1260mg/100g[2]**



**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page15

Limousin

Le clafoutis aux cerises[12]

Clafoutis aux fruits[2]

Calcium : 67mg/100g** **Calories** : 212Kcal/100g**

Spécialité du Limousin, le clafoutis est un gâteau composé de cerises noyées dans de la pâte à crêpes.

Le nom proviendrai de l'occitan «clafotís», du verbe «clafir» qui signifie remplir, sous entendu «de cerises». Pour Alain Rey, le nom de clafoutis provient notamment du croisement entre le verbe de l'ancien français «claufir», et du latin «clavo figere» qui signifie «fixer avec un clou», en référence aux cerises, qui feraient office de clous, réparties dans le flan.

Le clafoutis s'est apparemment répandu au XIXe siècle. En Auvergne, le clafoutis aux cerises est couramment appelé «millard» mais il reste avant tout une pâtisserie limousine.

Traditionnellement, les cerises ne sont pas dénoyautées ainsi, elles conservent mieux leur saveur et leur jus ne détrempe pas la pâte.

La saison des cerises passée, elles peuvent être remplacées par des pruneaux, des pommes, des poires, des mûres, des pêches, des prunes, des abricots ou autres fruits. La désignation la plus appropriée est alors celle de «flognarde» ou «flaugnarde».

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page16

Lorraine

La Quiche lorraine[13]

Quiche Lorraine[2]

Calcium : 93mg/100g** **Calories** : 267Kcal/100g**

Comme son nom l'indique la quiche Lorraine est une recette Lorraine. Le nom de quiche vient de l'allemand «küchen» qui signifie gâteau. **Il s'agit d'une recette très ancienne datant du XVIème siècle. En effet, la quiche lorraine avait déjà une place de choix sur la table de la cours de Nancy dès 1550.** Le duc de Lorraine, Charles III en faisait d'ailleurs une importante consommation.

Au cours de son histoire, la recette de la quiche lorraine a évolué. A l'origine, elle ne comprenait pas de lard. L'appareil était composé d'œufs, de crème, de petits morceaux de beurre frais salés et d'une pluie de brins de ciboulette. Ce mélange était déposé sur une pâte à pain.

Au XVIIIème siècle, Vincent de la Chapelle, le cuisinier de Stanislas Leszczynski, Roi de Pologne et Duc de Lorraine, revisite la recette de la quiche Lorraine en remplaçant la pâte à pain par une pâte brisée.

Ce n'est qu'au XIXème siècle que le lard trouve sa place dans la quiche lorraine. Depuis cette époque, la recette de la quiche Lorraine n'a pas connu d'autres changements majeurs. Avis aux amateurs : même s'il est fréquent de lui ajouter du gruyère râpé, la vraie quiche lorraine ne contient pas de fromage.

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page17

Midi-Pyrénées

Le Cassoulet[3]

Cassoulet appertisé[2]

Calcium : 48mg/100g** **Calories** : 136Kcal/100g**

Depuis qu'un certain Edmond Richardin, célèbre auteur gastronomique de l'époque lança le débat sur l'origine véritable du cassoulet (Castelnaudary ? Toulouse ? Carcassonne ?), la discussion reste toujours ouverte. Quoi qu'il en soit, Armand Fallières, natif de Mézin dans le Lot et Garonne lorsqu'il fut élu à la présidence de la république décida d'inscrire le cassoulet au répertoire officiel de l'Elysée ! Il n'en fallait pas plus pour que ce plat de paysans devienne un mets chic et de bon goût, faisant oublier toute querelle de paternité !

Le nom de ce plat est originaire du mot «cassole», plat en terre cuite vernissé dans lequel il est cuisiné. La tradition veut que ce plat soit frotté à l'ail que l'on fabrique dans la petite ville d'Issel, non loin de Castelnaudary. La variante du cassoulet de Carcassonne associe aux couennes, saucisses et porc frais, du gigot de mouton et en période de chasse de la perdrix. Le Cassoulet de Toulouse est le plus riche car on y trouve également du lard de poitrine demi-sel, du mouton, un morceau de confit et bien sûr de la saucisse de Toulouse. Mais la denrée du cassoulet la plus étonnante, reste le temps si l'on en croit ce que racontait Anatole France à propos d'une gargote de la rue Vavin, à Paris «Le cassoulet de Clémence cuit depuis 20 ans» ou comme cet écriteau placardé sur une échoppe de Carcassonne «Fermé... Le cassoulet est au four. Prière de revenir demain» !

Sachez-le !

Dans la famille des légumes, les haricots blanc entrant dans la composition du cassoulet sont assez riches en calcium ce qui offre à ce plat une teneur correcte en calcium.

Calcium
haricot blanc cuit :
55mg/100g[2]
104 Kcal/100g[2]

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page18

Nord-Pas-de-Calais

Les Harengs, pommes à l'huile[3]

Hareng fumé, à l'huile[2]

Calcium : 60mg/100g** **Calories** : 194Kcal/100g**

Il existe en cuisine des accords qui ont fait leurs preuves sans besoin de sophistications culinaires supplémentaires. Les harengs pommes à l'huile en sont bien la preuve : d'un côté les filets de hareng saur conservés à l'huile avec des aromates, d'autre part, une simple salade de pommes de terre à la vinaigrette.

Mais qu'est ce que le saurissage ? **Industrie typique de la ville de Boulogne-sur-Mer, le saurissage consiste en plusieurs opérations distinctes : salage, dessalage en eau douce, égouttage et séchage puis fumage au bois de hêtre ou de chêne.**

Le feu de bois produit d'abord un courant d'air chaud qui assèche le poisson puis le foyer est recouvert de copeaux et de sciure qui dégagent alors une épaisse fumée : c'est elle, qui saure le hareng, lui donne sa couleur dorée et son goût si particulier.

Le filet de hareng saur fait partie de ces hors d'œuvre simples, sans prétention, généreux et réconfortants comme la terrine de campagne ou le pot de rillettes !

Sachez-le !

Grâce aux harengs, ce plat est aussi riche en vitamine D : calcium + vitamine D, le duo gagnant pour vos os !

Vit D hareng fumé à l'huile : 580UI/100g[2]

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page19

Normandie

Les Tripes à la mode de Caen[3]

Tripes à la mode de Caen[2]

Calcium : 23mg/100g** **Calories** : 104Kcal/100g**

Caen, chef lieu du Calvados est célèbre pour ses abbayes bénédictines, son mémorial de la paix... et ses tripes !
Connues et appréciées depuis la Grèce antique, les tripes restèrent un plat rustique et primitif jusqu'au XIVème siècle.

C'est en effet, à cette date que Benoît, moine employé aux cuisines de l'abbaye aux hommes, à Caen, eut l'idée de cuisiner ce plat insipide avec des oignons, des carottes, des blancs de poireau, un gros bouquet garni, des clous de girofle, du sel et du poivre, le tout arrosé de cidre et de vieux calvados. Les tripes ainsi cuisinées, devront pourtant attendre dans l'anonymat, le début du XIXème siècle pour acquérir une réputation internationale. **En 1832, Alexandre Pharamond, jeune normand ambitieux, aidé de son beau-père, maître ès tripes, ouvrit un restaurant dans le quartier des halles à Paris, rue aux Ours, baptisé «A la petite Normande» et proposa les fameuses tripes à la mode de Caen.** En 1870, le restaurant déménagea dans le même quartier et sa réputation grandit. Désormais les gourmets parisiens les plus avertis se mirent à connaitre cette spécialité régionale.

Il existe des tripes au vin blanc, à l'auvergnate, à la provençale... Mais les tripes à la mode de Caen sont les plus authentiques. Elles ont acquis définitivement leur renommée internationale grâce à la création en 1952 de la confrérie de la Tripière d'or.

Astuce

Un bon morceau de camembert pour parfaire ce délicieux repas et accroître sa teneur en calcium.

Calcium camembert 20% MG : 463mg/100g[2] et 270Kcal/100g[2]**

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page20

PACA

La Brandade de Morue[3]

Brandade de morue[2]

Calcium : 47mg/100g** **Calories** : 115Kcal/100g**

Découvert par les basques qui chassaient la baleine dans le golfe du Saint-Laurent, talonnés par les norvégiens, les hollandais puis suivis par les bretons, le cabillaud remplaça sous toutes les latitudes, le hareng lorsque ce dernier se fit plus rare. Séchage et salage firent le triomphe de la morue. Ainsi, le cabillaud devint morue «verte» une fois salé, non séché puis morue ordinaire quand il est salé et séché, merluche s' il est séché, à peine salé voire stockfish quand il est séché en plein air.

Des froidures de l'Ecosse au chaud soleil de Jamaïque, la morue se sert à toutes les sauces mais sa plus belle métamorphose n'est autre que **la brandade de morue, purée de morue dessalée et pochée, mélangée avec du lait et de l'huile d'olive pour obtenir une émulsion crémeuse et fondante.**

Cette spécialité du midi de la France resta très confidentielle jusqu'au XVIIIème siècle.

Comment la morue est-elle arrivée jusque dans le midi ?

Il est probable que les pêcheurs bretons et normands ayant besoin de grande quantité de sel pour traiter les cabillauds aient dû troquer leur poisson contre le sel du delta du Rhône, ce qui ouvrit à la morue les portes de la cuisine méridionale. Le mot lui-même vient du provençal «brandar» qui signifie remuer, par allusion directe au mode de préparation pour obtenir cette délicieuse émulsion.

Sachez-le !

La crème fleurette entrant dans la réalisation de cette recette apporte toute la richesse en calcium de ce plat.

Calcium crème légère 8% MG : 105mg/100g[2] et 108Kcal/100g[2]**

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page21

Pays de la Loire

La Sauce au beurre blanc[3]

Sauce au beurre[3]

Calcium : 26mg/100g** **Calories** : 184Kcal/100g**

L'édifiante histoire du beurre blanc est une légende qui naquit à La Chapelle sur Erdre, au nord de Nantes. On raconte ainsi, qu'avant la guerre, vivait dans le pays nantais un certain marquis de Goulaine réputé pour sa gourmandise.

Il avait à son service une remarquable cuisinière, prénommée Clémence. Un jour qu'elle préparait une sauce béarnaise, elle en oublia les œufs. Se confondant en excuses auprès du marquis, celui-ci eut la curiosité de goûter la sauce et s' exclama : «nous l'appellerons le beurre blanc nantais».

L'histoire mythique du beurre blanc, originaire d'une béarnaise ratée, était née. Pour finir l'histoire, Clémence ayant quitté les services du marquis, ouvrit une auberge sur les bord de la Loire. Un nantais revenu de la guerre fit découvrir la bonne adresse à sa fiancée qui soutira le secret de la légendaire sauce au beurre blanc à Clémence et décida de s'installer à Paris.

Et c'est ainsi, que les parisiens se régalèrent de sauce au beurre blanc, rue Rennequin, à l'enseigne de la Mère Michel. **Il est coutume de la servir avec un brochet, surnommé le roi des fleuves et des rivières, dont la chair excellente offre une parfaite alliance avec le beurre blanc.**

Astuce

Le curé nantais est un joli fromage à croûte et à pâte molle de la région, particulièrement riche en calcium, pensez-y pour terminer votre repas.

Calcium fromage pâte molle croûte lavée : 592mg/100g[2,14] et 328Kcal/100[2]**

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page22

Poitou-Charente

Les Moules marinières[3]

Moules cuites à l'eau[2]

Calcium : 69mg/100g** **Calories** : 114Kcal/100g**

On mange des moules depuis la préhistoire. Les Etrusques en étaient de gros mangeurs et les romains les cuisinaient au même titre que les autres coquillages (pétoncles, palourdes, huîtres). **Si la marinière s'est imposée comme mode de préparation des moules, c'est qu'elle rassemble des produits issus du même terroir : le beurre d'Echiré, l'échalote du Poitou et le muscadet.**

La recette est simple : hachis d'échalotes revenus au beurre blanc et mouillé avec du vin blanc auquel on ajoute les moules. La moule de bouchot est la seule qui convienne à cette préparation qui lui conserve tout son goût et sa finesse sans la dénaturer. Bouchot serait d'origine celtique, «Bout» voulant dire clôture et «coat» bois. Ces moules sont en effet élevées selon une technique de pêche remontant selon les charentais au Xème siècle, qui consiste à planter des pieux en bois à intervalle régulier (constituant une palissade) sur lesquels se développent les moules.

Toute la saveur de ces moules tenant à leur goût naturel et à leur fraîcheur, simplement préparées en marinière avec un bon vin blanc en fait un plat sympathique et excellent.

**Teneur moyenne.

Guide Gourmandises-ok:Guide des gourmandisesC3-2013 24/06/13 15:32 Page23

Rhône-Alpes

La Soupe à l'oignon[3]

Soupe à l'oignon[2]

■ Calcium : 20mg/100g ■ Calories** : 22Kcal/100g**

Tarte à l'oignon, pissaladière, bœuf miroton, l'oignon est présent dans de nombreuses spécialités culinaires mais c'est à la soupe qui porte son nom qu'il doit sa popularité. **On raconte que c'est à Châlon, que Stanislas, l'ex-roi de Pologne, dégusta une soupe à l'oignon si délicate qu'il ne voulut pas continuer sa route sans avoir appris à la préparer !**

Cette spécialité que revendiquent les lyonnais est aussi revendiquée par les parisiens mais si on se tient au Larousse gastronomique : la soupe à l'oignon est lyonnaise. On l'a déguste brûlante vers 20 heures dans un mâchon, restaurant typique où l'on mange entre amis de la salade de groin d'âne et de la cervelle de canut.

A Paris, on la nomme «la gratinée», traditionnellement servi dans le quartier des Halles. On la mange après minuit, dans un troquet de la capitale, où les bouchers couverts de leur tablier maculé de sang côtoient les noctambules.

Dans Cuisine de France, Paul Bocuse, restaurateur célèbre et ambassadeur de la cuisine française à travers le monde, met les choses au point en déclarant que la soupe à l'oignon est une invention lyonnaise et les Halles de Paris l'ont repris à leur compte en lui ajoutant croutons et fromage râpé.

Sachez-le !

Pour augmenter la teneur en calcium de ce plat, transformez le en gratinée, en y ajoutant du gruyère râpé.

Calcium gruyère : 1020mg/100g[2] et 414kcal/100g[2]**

**Teneur moyenne.

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS[15]

en calcium (mg/jour)	
Adolescent(e) 10-18 ans	1 200
Femme 18-55 ans	900
Femme > à 55 ans	1 200
Femme enceinte (dernier trimestre) ou allaitante et après allaitement	1 000
Homme 18-65 ans	900
Homme > à 65 ans	1 200

(1) www.la-toque-cuivrée.fr
(2) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2012 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/indes.htm
(3) Girard-Lagorce S, Grandes et petites histoires de la gourmandise française, Traditions et recettes Edition Plon 2003.
(4) www.aquamania.net
(5) www.traoumad.fr
(6) http://www.cndp.fr/crdp-reims
(7) http://www.fromages-de-terroirs.com
(8) http://www.lefromage.fr
(9) http://www.saucissedemorteau.com
(10) http://www.paris-brest.fr
(11) http://www.keldelice.com/guide/specialites/la-bourride-setoise
(12) http://www.lesmarchesduterroir.fr
(13) http://www.quiche lorraine.fr
(14) www.univers-fromages.com
(15) AFSSA-CNERNA-CNRS. Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3e édition, Editions TEC&DOC : p 137

06/2013 - Réf : 8408306 - Graphisme : NOIREBÈNE crédit photos : 123 rf

Laboratoires Expanscience
10, avenue de l'Arche, 92419 Courbevoie Cedex
Tél. : +33 (0)1 43 34 60 00 - Fax : +33 (0)1 43 34 61 00
www.expanscience.com