



En Bourgogne, la gourmandise n'est pas un péché...

La gastronomie haute en saveurs !

C'est bien connu. La Bourgogne est une terre de bons vivants. Ici, la gourmandise n'est jamais considérée comme un péché. Ou alors comme un péché véniel. En Bourgogne, un plaisir peut toujours en cacher un autre ! Plaisirs du palais, incontournables en pays de bonne chair et de grands vins, mais qui se combinent désormais à la recherche d'un bon équilibre alimentaire avec la mise en place concrète du concept «Saines Saveurs Bourgogne».

A l'heure où la «malbouffe» sévit dans tous les milieux et fait des dégâts dans toutes les tranches d'âge, la Bourgogne a lancé une véritable réflexion de fond sur la manière de remédier à cette situation inquiétante sur le plan de la santé, sans pour autant porter atteinte à la réputation

qui est la sienne en matière de gastronomie. Haut lieu de la gastronomie, la Bourgogne peut être fière de ses chefs et aussi de son terroir qui leur fournit une palette d'idées quasiment illimitées où puiser l'inspiration. Aussi grande que soit la cuisine, elle gardera toujours une petite touche proprement bourguignonne.

Au passage, il faut rappeler que 27 restaurants bourguignons sont étoilés par le guide Michelin en 2009. Les trois chefs qui avaient déjà 3 étoiles en 2008 (Jacques Lameloise à Chagny, Jean-Michel Lorain de la Côte Saint-Jacques à Joigny et Patrick Bertron du Relais Bernard Loiseau à Saulieu) conservent leur classement dans le Top 26 des restaurants 3 étoiles de France.



Les chefs d'œuvres de la gastronomie Bourguignonne

Un véritable festival de saveurs, de couleurs, de senteurs dans votre assiette...

Grâce à une variété de produits exceptionnels, les gourmands et gourmets sauront savourer les spécialités bourguignonnes dont la réputation n'est plus à faire ! Vous trouverez ci-après quelques idées pour succomber à la

tentation et commettre sans aucune honte un petit péché facile à pardonner. Impossible de passer sous silence les grandes spécialités Bourguignonnes les plus célèbres, mais aussi de vous faire découvrir d'autres plats ou spécialités nettement moins connus du grand public et pourtant, elles proviennent bien de cette magnifique région !



En Bourgogne, la gourmandise n'est pas un péché...



LES ESCARGOTS DE BOURGOGNE : sans nul doute les meilleurs ambassadeurs de la gastronomie bourguignonne.

LA POCHOUSE : sorte de délicieuse matelote de poissons de rivière au vin blanc.



LES ŒUFS EN MEURETTE : l'expression «en meurette» renvoie à une préparation à base de vin rouge aromatisé et épicé, lié avec du beurre et de la farine. Dans ce plat, les œufs sont pochés directement dans une goûteuse sauce au vin.



L'EPOISSE : le plus ancien et le plus célèbre des fromages bourguignons. Il aurait été créé par des moines cisterciens au XVIe siècle.



LE PAIN D'ÉPICES : appelé également pain d'épices de Dijon, celui-ci est composé avec de la farine de blé.

LE JAMBON PERSILLÉ : surnommé le jambon de Pâques, car il n'était servi qu'à cette occasion. Consommez-le froid, en apéritif ou en entrée.



LE KIR : Le fameux élixir est composé d'un tiers de crème de cassis et de deux tiers de bourgogne aligoté. Dans le kir royal, l'aligoté est remplacé par le crémant de Bourgogne.

Bien sûr, toutes les spécialités ci-dessus sont certainement connues de la plupart d'entre vous, mais savez-vous par exemple que la Truffe ne provient pas uniquement du Périgord ? C'est un secret qu'il serait temps d'éventer : la Bourgogne est aussi une région productrice de truffes. Voici quelques bons plans pour partir à la découverte du «diamant noir». Jusqu'à la Renaissance, elle était l'unique truffe à la table des Rois. Yonne Tourisme propose de fin septembre à mi-décembre 8 matinées de découverte de la truffe de Bourgogne : visite de la truffière, démonstration de cavage par le trufficulteur et son chien et, pour ceux qui le souhaitent, déjeuner avec menu «tout truffe» proposé par le chef étoilé Jean-Luc Barnabet. A partir de 32 euros pour la matinée découverte uniquement, et à partir de 101 euros pour la formule incluant le déjeuner.

Yonne Tourisme (Réservation)
www.tourisme-yonne.com

Recette et son petit plus !

SAUMON MARINÉ AUX TRUFFES FRAÎCHES

Pour 4 personnes, choisissez un filet de saumon de 500 g et 50 g de truffes fraîches de Bourgogne. Débitez les truffes en fines lamelles d'environ 1/2 millimètre.

Mélangez ensuite 2 cuillerées à soupe de jus de citron à 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Avec un pinceau, étalez cette marinade sur les assiettes destinées à recevoir les fines tranches de saumon que vous aurez coupées. Recouvrez de marinade et disposez les truffes sur la surface du poisson.

Attendre au moins un 1/4 d'heure avant de servir. Jacques Lameloise conseille d'émincer les truffes très très fine et, surtout, au dernier moment pour en garder tout l'arôme.



Marchés de la truffe à Noyers sur Serein. La petite cité médiévale, classée parmi les plus beaux villages de France, rassemble les trufficulteurs de l'Yonne à l'occasion des trois marchés aux truffes. Parallèlement à la vente de truffes, de nombreux producteurs locaux et des artisans d'art présentent leur production.

Office de Tourisme de Noyers sur Serein - www.noyers-sur-serein.com
Menu truffe à l'Auberge Côté Rivière à Is-sur-Tille. Cette charmante localité du Nord de la Côte-d'Or est au centre d'une région productrice de truffe. Pas étonnant donc qu'elle abrite le siège de la Confrérie de la Truffe de Bourgogne. Pas étonnant non plus qu'un restaurateur local propose dans sa coquette auberge des menus qui font la part belle au diamant noir bourguignon.
Auberge Côté Rivière
www.auberge-cote-riviere.com



➤ L'ASIE AU CŒUR DES VIGNES

Le chef Laurent Peugeot, très influencé par l'Asie et une Etoile au Guide Michelin en 2009, propose des cours de cuisine : un moment à savourer à deux tous les samedis matin de 10 à 11h30 à partir de 70 € par personne !
Le Charlemagne, 21420
www.lecharlemagne.fr

➤ LE GOÛT DE L'AUTHENTIQUE

Le chef Jérôme Brochot, une Etoile au Guide Michelin en 2009, vous fera partager son univers culinaire, de l'achat des produits sur le marché à leur transformation dans les cuisines de son restaurant.
Le France,
71300 Montceau-les-Mines
Tél. : 03 85 67 95 30.

➤ L'AUBERGE DE LA CHARME

A Prenois, aux portes de Dijon et à deux pas du circuit automobile, l'Auberge de la Charme organise des cours de cuisine sous la direction des chefs (1 étoile Michelin) Nicolas Isnard et David Le Comte.
Auberge de la Charme
www.aubergedelacharme.com



LA MOUTARDERIE FALLOT À BEAUNE

Cette fabrique familiale, qui date de 1840, peut revendiquer un savoir-faire traditionnel. Un nouveau circuit de visite a été aménagé en 2009 dans un bâtiment rénové qui devrait être une référence en matière de parcours muséographique. De la transformation de la moutarde au conditionnement en passant par le broyage à la meule de pierre, le visiteur a la possibilité de suivre le parcours complet d'une graine de sénévé dans une moutarderie. Les visites ont par ailleurs un caractère beaucoup plus ludique, et la capacité d'accueil des groupes est passée de 25 à 50 personnes.

Moutarderie Fallot - www.fallot.com

LE CASSISSIUM, À NUITS-SAINT-GEORGES



Sur la Route des Grands Crus, Nuits-Saint-Georges est également un grand centre de production du cassis. Ouvert il y a quelques années, le Cassissium est devenu un site remarquable du goût. Au cours de la visite, toutes les facettes de la petite baie noire sont abordées de façon ludique et interactive : son histoire, sa culture, sa production, ses traditions et sa présence culturelle en Bourgogne. Boutique de produits régionaux.

Le Cassissium - www.cassissium.com

Des cours de cuisine un peu particulier !

Suivre un cours de cuisine est devenu une activité assez banale, mais participer à un cours de cuisine sous la houlette d'un chef étoilé, c'est beaucoup plus rare. Cela vous confèrera sûrement une certaine aura auprès de vos prochains invités. Parmi les 27 chefs étoilés que compte la Bourgogne, certains proposent en effet des cours de cuisine. En voici deux qui allient compétences, gentillesse et savoir-faire.
La Côte Saint-Jacques - www.cotesaintjacques.com

«A tout seigneur, tout honneur. Le chef Jean-Michel Lorain (3 étoiles Michelin, excusez du peu !) vous accueillera pour des sessions participatives à La Côte Saint-Jacques, à Joigny, sur les bords de l'Yonne.»

Nos coups de cœurs shopping gourmand



En Bourgogne, la gourmandise n'est pas un péché...

CHEZ VEUVE AMBAL, LA CRÉATION EN DIRECT D'UN CRÉMANT DE BOURGOGNE

Maison familiale depuis sa création en 1898, Veuve Ambal est devenue l'un des grands spécialistes du Crémant de Bourgogne. Grâce au nouveau circuit de visite, on peut suivre en direct la création d'un Crémant de Bourgogne. Les cuveries, les ateliers de production et les caves de vieillissement jalonnent deux parcours de visite, l'un destiné aux adultes, et l'autre plus adapté aux enfants. Projections sur écrans géants, panneaux d'information et maquettes complètent les explications des guides. Boutique de produits régionaux.

Veuve Ambal - Tél. : 03 80 25 90 81 - www.veuveambal.com



LES ANIS DE FLAVIGNY : UN BIEN BON BONBON

Installée dans l'ancienne abbaye bénédictine, la fabrique d'anis parfume agréablement les ruelles de Flavigny-sur-Ozerain, localité Côte Doriennne classée parmi les plus beaux villages de France. La famille Troubat perpétue toujours la fabrication traditionnelle des Anis de Flavigny, un «bien bon bonbon» qui fut l'une des premières douceurs à être vendues dans les distributeurs automatiques du métro parisien.

C'était en 1940 ! De nos jours, les petites perles blanches sont vendues dans le monde entier. Les visites de la fabrique et de la crypte de l'ancienne abbaye sont gratuites, mais se font sur rendez-vous et en petits groupes de 8 personnes. Boutique de produits régionaux, en 2009 du 7 février au 11 novembre.

Les Anis de Flavigny - www.anisdeflavigny.com

LE TEMPLE DU PAIN D'ÉPICES, MULOT ET PETITJEAN À DIJON

Fondée en 1796 la grande maison dijonnaise du pain d'épices, Mulot Petitjean est l'héritière d'une longue tradition. Cette enseigne mythique qui ne vend que des produits traditionnels bourguignons est fréquentée par les touristes et les Dijonnais. Pain de santé, glacés minces et nonnettes il y en a pour tous les goûts. Boutique de produits régionaux

Mulot et Petitjean - www.mulotpetitjean.fr



BOURGOGNE STREET À DIJON : TOUTE LA GAMME DES PRODUITS BOURGUIGNONS

Ceux qui n'auraient pas le temps de visiter les divers sites de production trouveront leur bonheur à Dijon à Bourgogne Street (61, rue de la Liberté). Cette enseigne propose une gamme complète de produits bourguignons et organise, sur rendez-vous, des dégustations commentées.

Bourgogne Street - www.bourgognestreet.fr

LA FERME FRUIROUGE :

La Mecque bourguignonne des «accros» aux fruits rouges

Au coeur des Hautes Côtes de Nuits et à quelques kilomètres de la Route des Grands Crus, le hameau de Concoeur abrite la Ferme Fruirouge, un véritable paradis pour tous les amateurs de fruits rouges. C'est ici que toutes sortes de fruits (cassis, framboises, fraises, groseilles, cerises, pêches de vigne) sont travaillés et transformés artisanalement en produits traditionnels (confitures, crèmes de fruits, fruits à l'eau de vie), ou en produits plus étonnants comme des vinaigres, des moutardes ou des ketchups, ou encore des beurres de cassis ou une vodka au cassis, la fameuse Vod'K6.

La Ferme Fruirouge - www.fruirouge.fr

