

La cuisine charentaise

La **cuisine charentaise** (Charente, Charente maritime) correspond aux traditions gastronomiques des anciennes provinces d'Angoumois, d'Aunis, de Saintonge et en partie du Limousin. Elle se caractérise par son adaptation à un terroir riche où les produits de la mer côtoient les produits de la terre, et par des influences venues du Poitou voisin.

Les produits de la vigne

Grand terroir viticole, les Charentes sont le domaine du **Cognac** et du **Pineau**, ainsi que des vins de pays charentais. Le **brûlot charentais**, jadis très populaire durant les veillées, est un café flambé au cognac.

Le beurre et les huiles : La cuisine charentaise est essentiellement à base de beurre réputé, bénéficiant d'une **AOP beurre Charentes-Poitou**, tel que le beurre de Surgères mais parfois également à base d'huile. La région produit en effet de l'huile de tournesol, de maïs et de colza ainsi que de façon plus confidentielle, de l'huile de noix près de Jonzac ou de Barbezieux-Saint-Hilaire.



L'agneau de Poitou-Charentes, nourri sous la mère pendant soixante jours avant d'être engraisé dans les prairies aunisiennes, barbeziliennes ou confolentaises, est accommodé de différentes façons, la plus simple consistant à le faire griller sur des sarments de vigne. Il peut aussi être préparé en gigotin, agrémenté de sarriette et de pignons de pin, ou même en soupe.

Le cochon, jadis tué dans les fermes, salé et consommé tout au long de l'année, a donné naissance à des spécialités charcutières réputées, parmi lesquelles les **grattons** et les **grillons**, variantes locales des rillettes, à base de morceaux de viande rissolés et confits dans leur graisse et assaisonnés avec de l'ail, du laurier-sauce, du poivre (parfois du piment doux) et du **sel de mer de l'île de Ré**. Le **fagot charentais** est un pâté à base de foie et de gorge, enrichi d'aromates et de cognac. Le **jambon de pays** accompagne traditionnellement le melon et un verre de pineau des Charentes. S'il est un peu rance, il entre également dans la composition de certaines soupes paysannes, que l'on finit en faisant « godaille », souvent au vin de pays ou au pineau. Le **gigourit** (ou « tantouillée ») est une sorte de civet au vin rouge agrémenté du foie, de la gorge, du sang et de la couenne du porc, d'aromates, et qui doit son goût à une cuisson lente et prolongée. La traditionnelle **sauce de pire** est un ragoût à base de foie, de poumons et de cœur, revenus dans du saindoux et mouillés au vin rouge, et le **ratis charentais** est à base de fraise de porc. Enfin, la région produit du boudin à la viande, sorte de boudin noir commun à tout le Sud-Ouest français.

L'escargot petit-gris (« **cagouille** ») est un élément majeur de la gastronomie charentaise, au point d'en désigner familièrement les Charentais les « Cagouillards ». Les cagouilles, ramassées au petit matin dans les champs, les vignes et le long des murets, sont traditionnellement préparées « à la charentaise », dans un court-bouillon agrémenté de vin blanc, de tomate, d'ail et de mie de pain avec de nombreuses variantes (ajout de graisse d'oie, couenne de porc ou jambon de pays). Les cagouilles « **au roughe** » sont préparées dans une sauce au vin ; préparées « **à la fin bet** », elles sont farcies et sautées. En Aunis, la sauce aux lumas (nom poitevin de l'escargot) mêle escargots, vin et chair à saucisse. Plus rare, plus cher également, le caviar d'escargot est produit en Haute-Saintonge, et consiste en de fins œufs d'escargots, qu'on peut déguster avec du pain de campagne.



Les volailles et les palmipèdes gras (essentiellement le canard) sont une autre composante de la cuisine locale. Le foie gras, qu'on associe traditionnellement à la petite ville de Ruffec, est en réalité préparé traditionnellement en bien des endroits, et notamment en Angoumois et en Haute-Saintonge. Les confits (de canard, parfois d'oie dans le nord de l'Angoumois) sont une autre spécialité régionale. Le magret est souvent servi dans une sauce au pineau et à la crème fraîche, relevé de petits oignons.

Le poulet, notamment de Barbezieux (avec également son chapon) et de Marans, est depuis des siècles un complément de nourriture peu onéreux dans les fermes charentaises. La sanglette, spécialité locale, est une galette composée de sang de poulet et de petits oignons cuits.

Le lapin se prépare souvent au pineau, avec de la crème fraîche et des pommes de terre de l'île de Ré.

Le bœuf sert à confectionner des ragoûts et des daubes. La daube saintongaise, autrefois cuite longuement dans les braises dans une « câline » (plat en terre) est agrémentée d'un pied de veau pour garantir une plus grande onctuosité. Elle mijote dans une sauce au vin de pays et au cognac, enrichie de ventrèche et d'un bouquet garni.

Le veau de Chalais, élevé « sous la mère » est réputé pour sa chair blanche ou rosée, d'une grande tendreté. Autres recettes régionales, les rognons de veau flambés au cognac intègrent des champignons de paris (cultivés près de Pons) et de la crème fraîche ; les tripes à l'angoumoisine, à base de bœuf et de vin blanc, proches parentes des tripes à la saintongaises, à base de bœuf et de veau.

Les produits de la mer

Parmi les spécialités reconnues figure la célèbre **éclade de moules** (moules cuites sur un feu d'aiguilles de pin, qui leur donnent une saveur particulière) ou la **mouclade** (moules en gratin à la crème fraîche, aux jaunes d'œufs et au vin blanc). L'île d'Oléron est réputée pour sa **fondue oléronaise**, ses crevettes bouquets de la Cotinière et ses soles « à la meunière ». Le bassin de Marennes-Oléron produit les célèbres **huîtres « fines de claires »**, au goût légèrement iodé et à la chair délicate caractéristique. Elles se dégustent nature, ou bien accompagnées de crépinettes et d'un verre de vin blanc, ou encore chaudes, en gratin... Traditionnellement on mange, frits à la poêle, les crabes en mue localement désignés par le nom de "mouve" (nom féminin).

L'anguille, simplement grillée, est aussi volontiers cuisinée en matelote ou « bouilliture », à base de vin rouge et de cognac, ou « vermée », également à base de vin rouge mais aussi de petits oignons et de lardons. La **sardine** de Royan pêchée au large, s'est faite plus rare, de même que les **pibales** (alevins d'anguille). Le caviar a longtemps été la grande spécialité de Saint Seurin d'Uzet près de Royan, mais cette activité, victime de la surpêche, est aujourd'hui cantonnée à des élevages.

Les poissons servent également à la préparation de soupes, parmi lesquelles **la chaudrée**, confectionnée autrefois par les pêcheurs avec les poissons invendus, ou encore le **velouté trembladais**, spécialité de La Tremblade, à base de poissons de roche qui se déguste avec une sauce rouille. Les **cassérons** sont de petites seiches, qu'on fait sauter dans du beurre et de l'ail, et les **raieteaux** (petites raies) sont simplement frites. La pêche aux carrelets, très répandue, est essentiellement artisanale, et le peu de poissons pris dans les filets sert souvent à la confection de fricassées.

La salicorne, algue au goût très fin, sert notamment à la préparation de salades, mais aussi à la confection de condiments (moutarde à la salicorne). Quelques algues comestibles qu'on retrouve de plus en plus dans nos assiettes le Fucus et la Laitue de la mer produite sur l'île de Ré.



Les légumes

Le farci charentais est un pâté d'épinards, de poireaux, d'oignons, de persil et de cerfeuil, parfois agrémenté d'un peu de viande de porc, mis à cuire au four dans un plat à gratin. L'embeurrée de choux est du chou étuvé au beurre demi-sel et au lard.

Les « mojettes » ou haricots blancs sont une spécialité de Pont l'Abbé d'Arnoult. Cuisinées à la graisse de canard, elles servent d'accompagnement au porc ou à l'agneau ; elles peuvent également servir de base à une soupe.

Les champignons pullulent dans les sous-bois une fois l'automne venus, notamment les cèpes, les coulemelles, préparés simplement avec un hachis d'ail et de fines herbes.

Le melon charentais cultivé sur les coteaux ensoleillés, peut à la fois être servi en entrée avec du jambon, avec du pineau ou plus simplement nature, en fin de repas.

Les fromages

Les Charentes produisent de nombreux fromages, à base de lait de chèvre, de brebis ou de vache. La **Jonchée** d'Oléron (et d'Aunis) est un fromage frais à base de lait de brebis, très doux, souvent dégustée sucrée ou relevée d'une pointe de crème fraîche, voire de cognac ou de pineau des Charentes. **Le tricorne** de Marans, qu'on peut consommer frais ou affiné, est à base de lait de brebis ou de chèvre ; **la taupinette**, spécialité des environs de Roullet Saint Estèphe, est un fromage de chèvre moulu à la louche et recouvert de cendre ; le Mottin charentais est crémeux à base de lait de vache.

Les pâtisseries

Parmi les desserts locaux, la **galette charentaise** est à base d'œufs frais et de beurre, parfois d'angéliques confites. Elle diffère du **gâteau charentais**, plus moelleux et parfumé au cognac. La **douzane**, **la pine** et la **cornuelle** sont des petits gâteaux réalisés traditionnellement à Pâques. **Le millase** est un gâteau à base de farine de maïs ; il se rapproche de la **cruchade**, galette de maïs frite, accompagnée de sucre ou de confiture, par exemple de **résiné** (confiture de raisin). Le **tourteau fromager** est un gâteau au fromage de chèvre frais cuit au four. Les **merveilles** sont des beignets, souvent préparés au moment du carnaval.

