

Aux Saveurs de Millevaches

LIVRET DE RECETTES DU PARC NATUREL RÉGIONAL DE MILLEVACHES EN LIMOUSIN

Saveurs d'Automne

www.pnr-millevaches.fr

Le Bourg 23340 Gentioux-Pigerolles
05 55 67 97 90

Vous souhaitez nous faire part de vos remarques ou suggestions ?
N'hésitez pas à laisser un message à l'adresse mail suivante :
auxsaveurs@pnr-millevaches.fr

Conception : www.qniplustest.com - Mise à jour ITI Communication

La Démarche Collective Territorialisée est une opération financée par l'Etat, la Région, les départements de la Corrèze et de la Creuse, le Parc naturel régional de Millevaches en Limousin



Crédit photos : Sylvain Peron, Chris Taylor, Katy Mignon Linet, La bergerie d'Aurélien, Le Sèchemaille, Le Chatel, le Chavanon, Auberge de Chauzeix, Auberge du Rochefort, Auberge le Cantou, le ranch des lacs, le Moulin de L'Enfant, L'Auberge de la Fontaine, la Caravelle.

« La grande cuisine, ce peut être une dinde bouillie, une langouste cuite au dernier moment, une salade cueillie dans le jardin et assaisonnée à la dernière minute. »
Paul Bocuse

Une autre vie s'invente ici



Édits

La gastronomie limousine, cuisine de terroir, puise ses saveurs dans les nombreuses ressources naturelles que lui offre ce territoire. Les bases de cette gastronomie reposent sur le souci paysan de ne « rien gaspiller et d'utiliser au maximum les ressources locales ». Les habitants ont su élaborer une cuisine simple mais originale et pleine de saveurs.

À l'heure du dîner, vous pourrez vous régaler d'une fricassée de champignons: cèpes, girolles... ou encore d'une délicieuse truite sans oublier les tourtous pour l'apéritif!

Le territoire du Parc naturel régional de Millevaches en Limousin est classé au regard de la qualité et de la diversité de ses patrimoines. Parmi cela figurent le savoir-faire et la créativité gastronomique des chefs de cuisine du territoire. Ces artistes de la table et du goût savent marier avec bonheur la simplicité authentique des produits de notre terroir, la tradition des recettes de nos grands-mères et l'alchimie des saveurs évolutives. Bon séjour et bonne table!

Le Président du Parc naturel régional de Millevaches en Limousin
Christian Audouin

Sommaire

- Les champignons Page 3

☛ Clafoutis aux pleurotes
Page 4

- La truite Page 5

☛ Truite soufflée au sandre
et aux cèpes à la crème
potagère Page 6

- Le blé noir Page 7

- Les tourtous Page 8

☛ Mon gâteau aux noisettes
et champignons Page 9

- Liste des restaurateurs
Pages 10 et 13

- Carte: Où déguster ces
produits?
Page 14 et 15

Les champignons

Une des vraies richesses du plateau

de Millevaches repose sur les champignons. La diversité de ses forêts (chênes, châtaigniers, épicéas) offre des conditions idéales pour les champignons sauvages.

À chaque saison son champignon.

Le printemps fait naître la morille et le mousseron. Les girolles (*Cantharellus cibarius*) et leurs nuances orangées ponctueront les sous-bois dès la fin du printemps. Quant au roi des champignons, le cèpe (*Boletus edulis*), il apparaît à la fin de l'été et perdure jusqu'aux premiers froids, laissant place aux trompettes de la mort, autres pieds de moutons ou chanterelles. La cueillette doit être précautionneuse **pour éviter de détruire l'environnement** des champignons: il convient de laisser sur place quelques spécimens ou au moins quelques débris de lamelles ou de tubes.

Mes bonnes adresses

☛ Sarl Courteix
La croix émanée
19250 MEYMAC
05 55 95 11 57

☛ GAEC Champicreuse
23460 ST-YRIEIX-LA-MONTAGNE
05 55 83 29 80

☛ SARL Arvis André et fils
Vézère 19170 BUGEAT
05 55 95 53 81

« Les champignons poussent dans les endroits humides. C'est pourquoi ils ont la forme d'un parapluie ».
Alphonse Allais.



Entrée Clafoutis aux pleurotes

POUR 4 PERSONNES

Dans mon panier

2 œufs + 2 jaunes d'œufs
2 tranches de jambon sec
800 g de pleurotes
75 g de Maïzena

15 cl de crème fraîche
25 cl de lait
1 gousse d'ail
Persil, sel et poivre

Dans ma cuisine

- **Mélanger** les jaunes et les œufs entiers avec de la Maïzena. **Ajouter** le lait, la crème, le jambon coupé en fines lamelles, la gousse d'ail et le persil écrasés.
- **Faire revenir** les pleurotes à la poêle et les incorporer à la préparation.
- **Verser** dans un moule et faire cuire 20 mn au four à 200° C.

Recette conçue par les Toques Blanches du Limousin :

- Alain Gourgues, Hôtel restaurant du Petit Breuil, La Courtine
- Patrick Soulière, Hôtel restaurant le Lion d'Or Aubusson

La pleurote (genre Pleurotus) est un champignon qui pousse en touffes serrées sur les arbres ou sur le bois mort (chêne, orme, hêtre...). On le trouve généralement au printemps mais aussi à l'automne. Son odeur est agréable et légèrement sucrée.

La truite

On pourrait penser que l'origine étymologique du nom du plateau de Millevaches provient d'un vaste troupeau de vaches. Mais il n'en est rien. Il fait référence aux milles sources « mille vaccas » qui jaillissent sur le territoire. Le plateau est parcouru de rivières d'une bonne qualité d'eau, où la truite Fario a toujours été présente. Souvent considérée comme une espèce fragile, la truite possède pourtant une réelle capacité d'adaptation à des milieux variés, mais une eau fraîche et bien oxygénée est nécessaire. Depuis le milieu du XX^e siècle, la population a diminué en partie à cause des activités humaines. **Sont incriminés les vidanges d'étangs, les rejets industriels, drainages...**

Mais il est quand même possible de venir taquiner la truite sur les nombreux cours d'eau du plateau, tout en respectant la limite des dates de fraie. La qualité des eaux faisant, la pisciculture s'est développée sur le territoire, il est ainsi possible de trouver truites arc en ciel, truites Fario ou encore ombles Chevaliers sans forcément avoir recours à la canne à pêche...

Mes bonnes adresses

- Pisciculture du Moulin
Jean-Philippe LAJOIE
Grandsaigne – 19300 GRANDSAIGNE
05 55 93 92 62
- Pisciculture de la Grange
Nicolas BOUILLARD
La Grange - 19200 ST-PARDOUX-LE-VIEUX
05 55 72 89 49
- Pisciculture du Moulin de Barthou
Pierre REYNAUD
Moulin de Barthou
19170 BUGEAT
05 55 95 50 61

La truite Fario est une espèce emblématique du territoire. Sa chair saumonée est reconnue comme ferme et très savoureuse.



Plat

Truite soufflée au sandre et aux cèpes à la crème potagère

▶ POUR 4 PERSONNES

Dans mon panier

4 truites
20 cl de crème fraîche
Farce
250 g de sandre
10 cl de crème liquide
200 g de cèpes

6 blancs d'œufs
4 branches de persil
Sel et poivre - Vin blanc
Crème potagère
200 g de carottes
200 g de navets
200 g de poireaux

Dans ma cuisine

- **Préparer la farce**: mixer le sandre avec les échalotes, le persil, le sel, le poivre, les blancs d'œufs et la crème. **Ajouter** les cèpes émincés et bien **mélanger**.
- **Ébarber** et **vider** les truites sur le dos, en retirant l'arête. Les **laver** et les farcir avec un appareil à farce.
- **Disposer** les truites farcies sur une plaque beurrée. **Ajouter** les échalotes ciselées et le **vin blanc**. **Saler** et **poivrer**.
- **Faire cuire** 30 mn à four doux (160°C)
- **Préparer** la garniture potagère: laver les **carottes**, les **navets** et les **poireaux**, les **blanchir** et les **égoutter**.
- **Disposer** autour des truites la garniture et 20 cl de **crème fraîche**. **Faire cuire** 10 mn supplémentaires.
- **Napper** un plat avec la crème potagère puis disposer les truites.

Le sandre (*Sander lucioperca*)

est une espèce de poisson carnassier. Sa forme est allongée, comme la perche il possède deux nageoires dorsales. Sa chair est fine, ferme et blanche, elle s'accorde très bien avec les champignons.

Recette conçue par les Toques Blanches du Limousin :

- Alain Gourgues, Hôtel restaurant du Petit Breuil,
- La Courtine Patrick Soulière, Hôtel restaurant le Lion d'Or, Aubusson

Le blé noir



La culture du blé noir,

encore appelé sarrasin, était très importante au XVIII^e siècle et XIX^e siècle sur le plateau de Millevaches, avant d'être progressivement abandonnée car peu productive. Cette plante apprécie particulièrement les sols frais et acides des vieux massifs granitiques.

La farine de blé noir servait à la **préparation de galettes**, appelées tourtous en Corrèze ou galétous en Haute-Vienne. Celles-ci constituaient autrefois l'alimentation de base du limousin, le pain quotidien.

Aujourd'hui, **on retrouve ces galettes** sur certains marchés et dans quelques restaurants ou boulangeries du territoire. Cette plante, très mellifère, permet d'obtenir un miel d'excellente qualité.

Semée de mai à juin, elle fleurit d'août à fin septembre et constitue bien souvent **la seule ressource de nectar et de pollen** pour les abeilles si tard en saison. Le miel produit est de couleur foncée, et cristallise très lentement.

Blé noir

La plante peut mesurer jusqu'à 1.20 m de haut, et possède de petites fleurs blanches groupées en grappes serrées. Les caractéristiques de sa graine et l'usage que l'on en fait lui ont valu d'être classée parmi les « céréales ». Pourtant, elle appartient à la famille des polygonacées, comme la renouée ou la rhubarbe. Sa graine est dépourvue de gluten, le grain est riche en protéine et hautement nutritif. Il est particulièrement adapté aux personnes intolérantes au gluten.



Plat Les Tourtous

POUR 30 TOURTOUS

Dans mon panier

300 gr de farine de blé noir
(sarrasin)
100 gr de farine froment
2 cuillères à café de sel fin
1 cube de levure de boulanger
1,5 litre d'eau tiède

Dans ma cuisine

- **Commencer par délayer** la levure dans l'eau tiède.
- **Mélanger** la farine de sarrasin, la farine de froment et le sel. **Ajouter de l'eau** à température ambiante, mélanger puis ajouter la levure précédemment diluée.
- **Pétrir** vigoureusement jusqu'à obtention d'une pâte à consistance ferme.
- **Laisser reposer** la pâte pendant environ 2 heures en prenant soin de la placer dans un grand récipient (la pâte va doubler de volume) et de la couvrir d'un chiffon.
- **2 heures** se sont écoulées, vous pouvez maintenant passer à la cuisson des tourtous.
- **Détendre** d'abord la pâte avec un peu d'eau puis former vos tourtous dans une poêle chaude préalablement huilée.

Recette conçue par le restaurant
Chez Françoise
24 rue Fontaine du Rat,
19250 MEYMAC

L'astuce du chef

Les tourtous peuvent simplement accompagner un plat en sauce, mais aussi être servis en apéritif avec des rillettes et du cantal. Ils sont également délicieux accompagnés d'une fricassée de cèpes...



Dessert Mon gâteau aux noisettes et champignons

POUR 6 PERSONNES

Dans mon panier

8 oeufs
800 g de sucre en poudre
600 g de farine
350 g de noisettes
en poudre

350 g de champignons
séchés (girolles, pieds
de mouton, cèpes)
40 cl d'huile

Dans ma cuisine

- **Séparer** les jaunes et les blancs d'œufs.
- **Mélanger** les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Y ajouter l'huile, la farine, la poudre de noisettes et de champignons. Bien mélanger.
- **Battre** les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation.
- **Verser** la préparation dans des moules individuels et faire cuire au four 30 mn à 180°C.

Recette conçue par les Toques
Blanches
du Limousin :

- Alain Gourgues,
Hôtel restaurant du Petit Breuil,
- La Courtine
Patrick Soulière, Hôtel restaurant le
Lion d'Or Aubusson

L'astuce du chef

Servir accompagné d'un coulis de fruits rouges ou une crème au safran du Plateau.

Un automne gourmand sur le Parc naturel régional de Millevaches en Limousin

Corrèze



1 - DEGERY Monique

Le Bourg - 19170 LESTARDS
☎05 55 94 00 19

- Retrouvez une cuisine à base de viandes et produits locaux : civet de lapin, omelette aux cèpes...
Ouvert tous les midis. Repas du soir sur réservation.



2 - Auberge du Mont Chauvet

Le Bourg - 19170 ST-MERD-LES-OUSSINES
☎05 55 95 56 14

- Plats valorisant des produits locaux : omelette aux cèpes, côte de bœuf...
Fermé le mercredi après-midi



3 - Hô restaurant des Voyageurs

18 place de la mairie - 19170 TARNAC
☎05 55 95 56 14 - www.ho.correze.com

- Cuisine traditionnelle du terroir revisitée : cassolette de ris de veau, viandes limousines... Menus de 17,50€ à 33€.
Ouverture de mars à fin novembre.



4 - La bergerie d'Aurélien

Loriot - 19200 CHAVEROCHE
☎05 55 72 54 70 - www.bergerie-aurelien.com

- Venez découvrir et déguster les produits de la ferme : bœuf, rôti de veau, gigot d'agneau...
Ouverture les week-end du vendredi soir au dimanche midi.
Réservation obligatoire.



5 - Restaurant Le Sechemaille

Sechemailles - 19250 AMBRUGEAT
☎05 55 95 54 14

- Un menu « Plateau de Millevaches » vous est proposé tous les midis (sauf lundi et dimanche) : terrine maison, omelette aux cèpes du Plateau, fromages, dessert à base de petits fruits ou pommes corréziennes. Mais aussi grillade d'agneau du Plateau, foie gras poêlé aux grillotines...
En saison, ouvert tous les jours.
Hors saison, fermé le lundi soir et le mardi.



6 - Hô restaurant Le Cha

La Chapelle 19250 COMBRESSOL
☎05 55 94 22 64 - www.ho.cha.com

- Retrouvez des plats à bases de produits régionaux : Terrine tête et langue de veau, cocotte d'agneau du Plateau au thym frais et pommes rattes confites, verrineaux myrtilles et ses madeleines...
Fermé le lundi et le dimanche soir.



7 - Restaurant Chez Françoise

24 rue Fontaine du rat - 19290 MEYMAC
☎05 55 95 10 63 - www.chezfrancoise.fr

- Cuisine composée de produits du terroir : Filet de bœuf aux cèpes...

Fermeture hebdomadaire dimanche soir et lundi. Etablissement fermé du 24 décembre au 31 janvier.



8 - Restaurant la Brasserie

La Brasserie 19260 TREIGNAC
☎05 55 98 03 62

- Tous les jours (midi et soir) à la carte :
- Escalope de foie de canard frais poêlée sauce aux myrtilles

- Magret de canard poêlé au miel des Monédières. Vente de produits locaux et de bières locales
Ouvert tous les jours (midi et soir)
Fermé le dimanche soir à partir du 11 novembre.



9 - La Cramailote

Le Bourg - 19290 PEYRELEVADE
☎05 55 94 73 73

- Valorisation des viandes locales (bœuf, veau) et de poissons (omble).
Réservation conseillée le vendredi soir,
Fermé le dimanche soir



10 - Hô Tatet

15 rue de la République - 19290 SORNAC
☎05 55 94 60 03

- Réservation obligatoire.



11 - Hô Le Chavanon

22 av Paul Vergely - 19340 MERLINES
☎05 55 94 84 00 - www.lechavanon.fr

- Pièce de bœuf Limousin et sa compotée d'échalote, blanquette de veau au cidre...
Fermé du 15 janvier au 15 décembre.



12 - Hô restaurant l'Hô de France

5 place du marché - 19370 CHAMBERET
☎05 55 98 30 14

- Toute l'année retrouvez des plats valorisant les viandes locales : Filet de bœuf

Limousin, marbré de ris de veau du Limousin, salade de boudin aux châtaignes et pommes du Limousin...
Fermé annuelle en janvier. Fermeture le vendredi et le dimanche soir. Réservation conseillée.

Laissez-les guider vos papilles au travers des saveurs qui font la renommée du territoire du Parc : le champignon, la truite, les tourteaux... **Un savoir-faire local et culinaire remarquable à ne pas manquer!**



13 - le Chambertois

10 place de Marché - 19370 CHAMBERET
☎05 55 73 44 60 - lechambertois@gmail.com

- Retrouvez des viandes locales grillées ainsi que des tourteaux garnis.
Ouvert tous les jours 7H30 - 22H sauf lundi après-midi.



14 - Auberge de Chauzeix

Chauzeix - 19390 ST - AUGUSTIN
☎05 55 98 23 42

- Recettes traditionnelles : millassou, tourteaux et volailles de la ferme
Ouvert toute l'année le midi sur réservation.



15 - Hô restaurant l'Auberge du Rochefort

36 av de la Libération - 19470 LE LONZAC
☎05 55 97 93 42 - www.auberge-du-rochefort.fr

- Cuisine du terroir : tête de veau ravigote, Truite du moulin de Lonzac au beurre 1/2 sel et amandes...
Fermeture le mardi.



16 - Auberge de la tradition

Av de la Gare - 19800 CORREZE
☎05 55 21 30 26 - aubergedelatradition@orange.fr

- Plats à base de viandes locales (bœuf, veau de lait), charcuteries locales...

Restaurant du lundi au vendredi uniquement le midi
Hô : 7 jours/7, pension complète et 1/2 pension.



17 - Restaurant le Pêcheur de Lune

Place de la mairie - 19800 CORREZE
☎05 55 21 44 93 - www.lepecheurdelune.fr

- Tous les midis et soirs, au menu ou à la carte, sur réservation, le ris de veau au quinquinoix, l'escalope de veau aux giroldes ou la truite aux amandes...



18 - Restaurant du Musée Jacques CHIRAC

Le Bourg - 19800 SARRAN
☎05 55 21 29 01 - www.restaurant-du-musee.com

- Cuisine inventive à base de produits locaux : jambon de pays, crumble corrézien...
Ouvert toute l'année sauf en janvier.



19 - Auberge le Cantou

Bourg - 19260 AFFIEUX
☎05 55 98 13 67

- Cuisine basée sur les produits locaux : pomme, châtaigne, bœuf Limousin.
Réservation conseillée.
Fermé le mercredi toute la journée et le dimanche soir.



20 - Ferme Auberge de Vieillemaison

Vieillemaison-19300 ST-YRIEIX-LE-DEJALAT
☎05 55 26 29 78

- Menu composé à la demande avec des produits de la ferme : lapin, agneau, myrtille...
Repas sur réservation 48h à l'avance.

Creuse



21 - Restaurant LE BACCHUS

LD Petit Breuil - 23100 LA COURTINE
☎05 55 66 75 94 - www.lebacchus.info

- Retrouvez une cuisine traditionnelle à base de produits du terroir : Omelette aux cèpes, giroldes, truite meunière, bavette limousine...
Ouvert tous les jours; fermeture dernière semaine de décembre et première de janvier.



22 - Café Hô Restaurant LE PETIT BREUIL

Le Bourg - 23100 LA COURTINE
☎05 55 66 76 67 - www.lepetitbreuil.com

- Retrouvez des plats mettant en avant des viandes locales :
- Ardoise du plateau (charcuterie porc Cul noir)

Filet de bœuf Limousin aux cèpes
Réservation conseillée. Fermé lundi toute la journée, vendredi et dimanche soir.



23 - Bar restaurant L'A IER

Place de la Mayade - 23460 ROYERE DE VASSIERE

☎05 55 64 52 22 - http://aier23.free.fr

- Les plats proposés intègrent quotidiennement des produits locaux et frais. Des tartes maisons, salées et sucrées sont régulièrement proposées.
Vacances scolaire, juillet et août : ouvert tous les jours midi et soir (pas de restauration le lundi soir). De septembre à juin : tous les midis, vendredi et samedi soir.



24 - Restaurant LE PUY DU COUCOU

Bordes - 23460 ROYERE DE VASSIERE
☎ 05 55 64 93 17 - www.lepuyducoucou.fr

- Cuisine traditionnelle et familiale (lapin à la myrtille...), pain maison. Les menus changent tous les jours.

Ouvert tous les jours du lundi au dimanche (sauf samedi midi et dimanche soir).



25 - Restaurant LES MILLES SOURCES

Le Bourg - ST MARC A LOUBAUD
☎ 05 55 66 03 69

- Au menu ou à la carte : gigot d'agneau Limousin, recette unique de canette à la ficelle et fromages locaux (brebis).

Parc ombragé, terrasse, cheminée.

Juillet, août : ouvert tous les jours
Septembre, octobre : en semaine, ouverture uniquement sur réservation. Le week-end : réservation conseillée.

Fermé de mi-novembre à Pâques.



26 - Restaurant CHEZ FRANÇOISE ET BERNARD

Le pont des Malades
23500 ST Quentin la Chabanne

☎ 05 55 66 51 36

- Retrouvez une cuisine régionale : pâté de pommes de terre, tartes, pâté deviance, blanquette de veau...

Fermé lundi soir et mercredi soir et tout le mois d'août

Haute-Vienne



27 - Restaurant LE RANCH DES LACS

Vervialle - 87120 AUGNE
☎ 05 55 69 15 66 - www.le-ranch-des-lacs.com

- Toute l'année retrouvez des plats valorisant les viandes locales :

-Côtes d'agneau Belou au thym
-Côte de bœuf « La Pelade »

Fermeture annuelle du 23 décembre au 27 janvier.



28 - Restaurant LE MOULIN DE L'ENFANT

Pont de Nedde - 87120 EYMOUTIERS
☎ 05 55 37 93 11
www.restaurant-eymoutiers.com

- Cuisine élaborée à partir de produits frais et régionaux évoluant au fil des saisons : Tartes fines aux pommes AOP, biscuit feuillardier, filet de bœuf Limousin...

Ouvert 7 jours sur 7 en saison, fermé le mardi hors saison. Réservation conseillée.

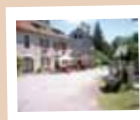


29 - Hô restaurant DU VERROU

Le Bourg - 87120 NEDDE
☎ 05 55 69 98 04/06 12 31 53 08
www.leverrou.com

- Tous les soirs de la semaine (sauf mercredi) un menu valorisant les produits locaux : Brochettes de gigot d'agneau au romarin, clafoutis creusois ou tarte tatin aux pommes du pays. Menu uniquement le soir pour les clients de l'hô ou sur réservation pour les autres.

Fermé le mercredi soir.



30 - Restaurant AUBERGE DE LA FONTAINE

Place de la Chapelle - 87460 CHEISSOUX
☎ 05 55 69 48 59

- Tous les jours (midi et soir) un menu « produits locaux » :

-Suprême de pintade de Charteix

-Bombe glacée aux fraises de ST-JULIEN-LE-PETIT

Fermé le mercredi et dimanche soir.



31 - Hô restaurant LA CARAVELLE

Peyrades - 87470 PEYRAT LE CHATEAU
☎ 05 55 57 06 75 - vassiviere.caravelle@gmail.com
www.la-caravelle-vassiviere.com

- Vous est proposé des plats valorisant les produits locaux : pavé de bœuf à la vigneronne, cassolette

d'escargots à l'anis...

Ouvert 7 jours.



Les plats et menus proposés sont susceptibles d'évoluer en fonction des envies des chefs et des saisons...

Carte
Mais où trouver
ces restaurateurs
et ces producteurs ?



PNR de Millevalches en Limousin
BASE DE DONNEES IGN : ROUTE 500® © IGN - 2011
Reproduction interdite