

# PARIS et ÎLE - DE - FRANCE

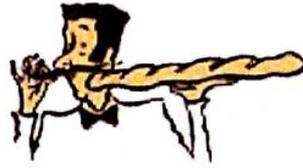
## Le contexte historico- gastronomique

Paris ne doit pas faire oublier que la région dont cette ville est le cœur, l'Île- de- France, est elle-même tout à la fois une palette de territoires et une manière de centre pour la France. L'appétit de ses habitants et le génie de ses cuisiniers ont élevé le niveau gastronomique de la ville de Paris, considérée la capitale de la bonne chère.

A partir de la fondation de ses premiers restaurants, il y a 200 ans environ, la créativité culinaire a trouvé à Paris le territoire le plus indiqué pour se développer.

Pendant la Révolution française, beaucoup de représentants de la noblesse furent guillotins et leurs cuisiniers restèrent sans employeurs, c'est pourquoi ils furent poussés à créer des restaurants de haut niveau.

Après la seconde guerre mondiale, les habitants de Paris commencèrent à fréquenter les restaurants pour s'amuser. Aujourd'hui les Parisiens se laissent séduire et gâter par les chefs provenant de toutes les régions françaises et étrangères. Dans cette région l'aliment le plus gourmand par excellence c'est la " *baguette*".



## Petite histoire de la baguette

Née il y a cent ans environ, elle est considérée dans tout le monde le symbole national français, mais les Français l'associent à leur capitale car la ville de Paris ne restait presque jamais sans céréales. Au XV<sup>e</sup> siècle, pour faire le pain on roulait la pâte en " *boule*" d'où le nom " *boulangier*". Les pains préparés étaient grands et ronds, ils avaient la croûte plutôt épaisse et la mie insipide, sans sel car celui-ci coûtait très cher.

Pour le peuple français, le pain était un aliment fondamental. Le *complet* noir et brut était un mélange de différentes farines. Les pauvres qui ne pouvaient pas se permettre ce type de pain de ménage, achetaient le *biscuit* (*bis-cuit* qui signifie cuit deux fois), c'est-à-dire le pain du jour avant.

La méthode de séparer le son du blé pour produire le pain blanc n'a été découverte qu'à l'époque du Roi Soleil, parce que Louis XIV le préférait blanc et fin.

Pour améliorer le pétrissage on a ajouté, par la suite, de la levure de bière. Avec l'ajout de levure, la *baguette* a encore aujourd'hui une belle croûte dorée et une pâte légère.

Elle est de 70 cm de longueur environ, pèse 200- 250 g et, pendant la cuisson, prend une croûte croquante et dorée. Les pâtons sont laissés gonfler, bien étendus pendant un certain temps. Pour donner à la baguette son aspect irrégulier, chacune est soigneusement gravée à la main.