

RECETTES D'AUTREFOIS

LE PAIN

Autrefois, chacun cultivait son champ de seigle. On en trouvait notamment sur le replat de la Tour Tavelli, où il avait l'avantage de mûrir tôt.

Le pain de seigle était fabriqué périodiquement en grande quantité au four du village, à raison de deux à trois fournées par année. Il avait la particularité de se conserver très longtemps, aligné sur des râteliers conçus à cet effet. Une partie servait de « léché » pour le bétail.

«Pour le goûter des bergers, lorsque le pain de seigle était encore frais, l'oncle découpait tout autour de celui-ci la croûte... croustillante à souhait ! Quant au reste, il faisait le bonheur de Fleurette, Bison, Bellone, Barone...

Sec et dur comme un caillou, il était encore bon ! Coupé à la hache, il éclatait en morceaux. Arrosé de lait, de café ou de chocolat chaud, il constituait notre déjeuner. On l'employait aussi dans la soupe tchoulae... »

« Avec la fournée de pain de seigle, on cuisait deux cressins à la farine de froment à laquelle on ajoutait des tranches de pommes; c'était le gâteau pour les enfants. Le pain blanc était un luxe réservé aux malades».

Voici une recette de pain de seigle à l'ancienne, faite avec du levain :

FABRICATION DU PAIN DE SEIGLE AVEC LEVAIN CHEF

farine seigle ou bise

LEVAIN CHEF

1er jour 100 g de farine
 60 g d'eau

Pétrir puis déposer la pâte dans une bassine, la couvrir.
La laisser à une température de 25 degrés.

On peut rajouter au levain :

- 3 g de cumin (il favorisera la formation des levures)
- 10 g de lait aigre (il favorisera les bactéries des acides lactiques).

Pour augmenter le volume du levain, on peut rajouter un peu de malt.

Pour retarder le levain, on peut rajouter un peu de sel.

Refaire le même travail pendant 3 jours et l'ajouter à l'ancien levain.

Au soir du 4ème jour, on peut employer ce levain pour la fabrication de la pâte à pain.

PAIN DE SEIGLE

600 g de levain chef

6 l d'eau

9 kg de farine

210 g de sel

Pétrir, puis laisser reposer 15 minutes.

Resserrer la pâte, pétrir quelques tours.

Laisser fermenter 1 h à température de 25 à 30 degrés.

Façonner puis enfourner à température de 220 à 230 degrés.

Si l'on veut faire son pain régulièrement, il faut prélever un peu de pâte à pain et l'incorporer au levain.

LE BEURRE

LA CRAPPE

Anciennement, les paysans avaient parfois de belles quantités de beurre provenant soit des alpages, soit de la laiterie du village, soit du mayen. Pour le conserver, ils cuisaient ce beurre pour en faire du « beurre cuit » qui devenait brun.

Après la cuisson, il reste au fond de la marmite un dépôt qu'on appelle « crappe ». Séparer le beurre de la crappe en laissant un peu de beurre avec le dépôt. Ajouter de la farine pour former une pâte assez consistante et liée. Faire brunir le tout à

chaleur moyenne en remuant souvent. Verser le mélange encore chaud dans un récipient que l'on peut fermer (bocal ou autre); le mélange se durcit en refroidissant.

La crappe se conserve très bien pendant quelque temps.

Mélanger la quantité voulue de crappe ainsi préparée avec un peu de sucre.

Très nourrissant et excellent.

N.B. On peut aussi essayer cette recette avec le beurre du commerce, mais on ne retrouvera pas le bon goût de la crappe.

Un autre délice accompagnait le rite du beurre cuit :

PAIN DE SEIGLE A LA CRAPPE OU PAIN DE SEIGLE AU BEURRE FONDU

Couper de fines tranches de pain de seigle, les disposer au fond d'un plat, les arroser de crappe ou de beurre cuit (noisette) ou d'un mélange des deux.

Les tranches deviennent glacées en refroidissant; on peut les saupoudrer de sucre.

Variante : on peut également cuire des tranches de pain de seigle rassis dans du beurre fondu pendant 1/4 d'heure. Les sortir dans un plat et laisser refroidir.

FARINE FRITE

Procéder comme pour la farine frite à la crappe mais remplacer la crappe par du beurre ou un autre corps gras.

« Autrefois, nous devions vivre avec nos réserves et pendant tout le Carême, il n'était pas question de manger de viande. Comme nous travaillions dur à la campagne, aux vignes, ce sont ces pots de farine frite qui nous permettaient de tenir le coup. »

La farine frite à laquelle on ajoutait du vin rouge et du sucre servait de fortifiant.

La farine frite entre également dans la préparation des nombreux « cougenazes ».

LES COUGENAZES

Les « cougenazes » ou « cuisinages » sont ces diverses potées ou plats uniques des soupers de notre enfance qui variaient au fil des saisons et qui étaient bien meilleurs lorsqu'ils étaient cuits dans un récipient en fonte placé sur un feu de bois.

COUGENAZE AUX CERISES

Faire cuire les cerises dans de l'eau sucrée (cerises à peine couvertes d'eau). Ajouter de la farine frite encore chaude, bien remuer. Cette potée se mange chaude ou froide.

« On en prenait un bidon de 5 l aux vignes ».

Variante : ajouter des croûtons frits.

COUGENAZE AUX POMMES

Faire cuire dans de l'eau salée des pommes de terre, des pommes « rouges » douces et des pommes plus acidulées « Canada ». Réduire en purée et ajouter de la farine frite.

COUGENAZE AUX POMMES ET AU PAIN

Griller du pain rassis dans du beurre. Ajouter des pommes, du sucre et de la cannelle. Cuire.

« Mais bon que c'était ça ! »

Variante : remplacer le pain rassis par des tranches de pain de seigle arrosées de vin rouge.

COUGENAZE AUX POMMES ET AUX POIRES

Couper pommes, poires et pommes de terre. Les cuire à l'étouffée. Ajouter de la farine frite. Saler ou sucrer.

COUGENAZE AUX POIRES

Choisir des poires sucrées (Pape ou Louise-bonne). Les couper en lamelles, sans les peler, les faire revenir dans du beurre jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées; ajouter des pommes de terre en fines lamelles, un peu d'eau, saler et cuire le tout ensemble.

COUGENAZE AUX POMMES, POIRES ET HARICOTS SECS

Tremper les haricots la veille. Cuire les haricots puis ajouter pommes de terre, pommes et poires émincées. Finir de cuire le tout ensemble. Lier avec de la farine frite.

HARICOTS A RAMES A LA FARINE FRITE

Faire revenir des oignons dans du beurre. Cuire les haricots à rames, les couper en morceaux et les mélanger aux oignons. Ajouter de la farine frite encore chaude.

COUGENAZE AUX FEVES ET POMMES DE TERRE

Selon le nombre de personnes, compter 2/3 de pommes de terre pour 1/3 de fèves. Si les fèves sont sèches, les tremper la veille. Faire cuire les fèves aux 3/4, les émonder et terminer la cuisson avec les pommes de terre. Préparer une purée que l'on peut manger telle quelle ou la faire griller dans du beurre. (Très nourrissant)

COUGENAZE AUX POMMES DE TERRE, PAIN ET FROMAGE

Dans du corps gras, griller des pommes de terre cuites coupées en rondelles. Ajouter des lamelles de pain de seigle et du pain bis ou blanc. Ajouter du fromage et un oeuf. Bien mélanger le tout.

PUREE DE POMMES DE TERRE ET POIRES

Faire une purée de pommes de terre à laquelle on ajoute un peu de fromage. Dans un caquelon, mettre du beurre et des poires pelées coupées en huit. Laisser mijoter à feu doux. Manger ensemble.

POMMES DE TERRE AU « TOFFELET »

Mettre un corps gras (« grebons », dés de petit lard, graisse) dans un fait-tout. Faire rissoler un oignon émincé et des pommes de terre en lamelles épaisses. Saler. Faire cuire à l'étouffée. Accompagner d'une salade.

POTEE DE LEGUMES A LA CANNELLE

Tapisser l'intérieur d'un caquelon de tranches de petit lard. Ajouter par couches carottes, pommes de terre, haricots verts, petit lard. Assaisonner de sel, poivre et cannelle. Cuire à l'étouffée.

RAGOUT DE LEGUMES

Faire revenir dans un corps gras lardons, oignons, carottes, raves, haricots etc. Mouiller avec du vin blanc. Ajouter une feuille de laurier, quelques clous de girofle, du « pimpiolet » (sarriette sauvage). Laisser mijoter.

Variante : procéder de la même manière pour un ragoût de pommes de terre.

POTEE DE CHOUX (CHOUX-RAVES)

(Marmite en fonte, feu de bois, à commencer très tôt le matin, vers 8 - 9 h)

Laver le chou et le couper grossièrement. Cuire à feu doux dans environ 2 cm d'eau. Ajouter en même temps du boeuf salé, du lard à cuire. Vers 10 h - 10 h 1/2, rajouter les poires d'hiver.

3/4 d'heure avant la fin de la cuisson, rajouter saucisses, saucisson et pommes de terre.

Les choux prennent une belle teinte dorée.

QUENEFLE (KNOEPFLI)

Faire une pâte pas trop épaisse avec 2 dl d'eau ou 1 dl d'eau et 1 dl de lait, 2 oeufs et 300g de farine. Ajouter une pincée de sel.

Faire bouillir de l'eau. Avec une cuillère à café, prendre cette pâte que l'on met dans l'eau qui bout. Ajouter des carrelets de pommes de terre. Epicer avec du sel et du poivre. Faire revenir de l'oignon dans du beurre et ajouter au potage. Laisser mijoter pendant environ une heure et servir.

Variante : Faire une pâte comme ci-dessus.

Cuire les quenèfles dans l'eau salée. Les sortir lorsqu'ils remontent à la surface.

Cuire à part des pommes de terre en cubes.

Fondre dans une poêle une noix de beurre cuit et tourner pommes de terre et quenèfles.

Ajouter de l'ail haché et saupoudrer de fromage râpé.

On peut remplacer l'ail par des oignons grillés.

Servir avec une compote de pommes.

BEIGNETS AU FROMAGE

Préparer une pâte avec 2 dl de lait, 2 dl d'eau, 200 g de farine, 2 oeufs, 1 cc de sel. Couper des tranches de fromage (1/2 cm env.). Les passer dans la pâte et les faire frire à feu doux. Poivrer. Accompagner de pommes de terre et de salade.

BEIGNETS CHIN CAWA

Préparer une pâte à beignets, sans oeufs (farine, lait, sel).
Faire frire à la poêle.

CHOUCROUTE

« Nous mangions la choucroute tous les dimanches d'hiver. »
Avant de pouvoir la cuire, il fallait la préparer. Voilà comment on s'y prenait :

Pour un bidon de 10 l de choux râpés ou coupés en lanières, compter :

75 à 80 g de sel
un paquet de baies de genièvre
25 feuilles de laurier
2 poireaux

Disposer par couches dans une toupine en grès. Bien tasser chaque couche avec un pilon de bois. Le jus rendu doit recouvrir le tout. Couvrir de feuilles de choux entières.

Couvrir la toupine d'un couvercle en bois au diamètre légèrement inférieur. Tenir bien tassé avec une grosse pierre. Si le liquide manque, on ajoute un peu d'eau salée.

Après un mois, on peut commencer à la manger.

Procéder de la même façon pour la compote aux raves.

LA BOUCHERIE

« Sans le cochon, dit Grimod de la Reynière, point de lard, et par conséquent point de cuisine; sans lui, point de jambons, point de saucissons, point d'andouilles, point de boudins noirs, et par conséquent point de charcutiers. Gros médecins, continue-t-il, vous condamnez le cochon, et il est sous le rapport de l'indigestion un des plus beaux fleurons de votre couronne. » Et par quel oubli cet écrivain ne se souvient-il pas que c'est à la finesse de l'odorat du cochon que nous devons la découverte de la truffe, le « diamant de la cuisine ». Et puis que deviendraient les choux sans le petit salé. En un mot, le lard est aussi indispensable à la cuisine que le beurre.

SALAISONS

Voici quelques recettes familiales de salaisons qui font de nos viandes séchées, nos gilets de lard et nos jambons de vrais délices. Elles ont toutes un point commun : elles contiennent beaucoup moins de sel que les recettes trouvées sur les paquets d'épices du commerce et flattent d'autant plus le palais.

Une pincée : la quantité d'épices que l'on peut saisir entre 3 doigts

Une prise : la quantité d'épices que l'on peut saisir entre le pouce et l'index

Variante 1 (Pour 1 kg de viande)

16 g de sel	1 pincée de 4 épices
1/2 g de salpêtre	1 pincée de coriandre
1 g de sucre	1 pincée de girofle
1 g de poivre concassé	feuilles de laurier hachées

beaucoup d'herbes aromatiques : thym, romarin, marjolaine, basilic, sarriette, pimpiolet (sarriette sauvage), serpolet (thym des montagnes)

Variante 2 (Pour 1 kg de viande)

15 à 18 g de sel	1 pincée de coriandre
1 prise de girofle moulu	2 pincées de poivre moulu
1 prise de cannelle	un peu d'ail séché
1 pincée de romarin	un peu de poireau
1 pincée de thym	un peu d'oignon séché

Facultatif : une prise de salpêtre ou d'épices complètes pour garder la couleur rouge à la viande. Attention, les épices contiennent déjà du sel !

Variante 3 (Pour 1 kg de viande)

21 g de sel	1 g de basilic
2 g de poivre	1 g de thym
1 g de sucre de raisin	1 g de romarin
1 g de salpêtre	feuilles de laurier
1 g de coriandre	

Variante 4 (Pour 1 kg de viande)

18 g de sel	1 g de macis
2 g de salpêtre	2 g de cannelle
2 g de gingembre	1 g de sucre
2 g de 4 épices	feuilles de laurier
2 g de girofle	un peu d'ail et d'oignon séchés

Une à deux poignées d'herbes aromatiques : thym, romarin, basilic, sarriette

Comment s'y prendre ?

Bien frotter la viande avec la salaison (le sel doit fondre). (On peut également ajouter quelques poignées de fleur de foin)

Tasser les morceaux de viande dans un bac ou une caissette.

Ajouter un peu de salaison sur les morceaux les plus gros.

Arroser la viande 2 fois par jour avec le jus rendu.

Après deux jours, ajouter au jus 2 à 3 dl de vin rouge pour 20 kg de viande.

Après 3 ou 4 jours, sortir la viande et la replacer dans le jus, en tassant bien.

Laisser le boeuf 7 jours dans la salaison, le porc 8 à 9 jours et le jambon entier 3 semaines.

Sécher la viande dans un local frais et bien aéré pendant environ deux mois.

La viande ne doit ni geler, ni chauffer. Attention aux grosses pièces !

Certaines de ces salaisons contiennent moins de sel ; la conservation est plus risquée.

Variante 5 (Pour 45 kg de viande)

1kg100 de sel
3 têtes d'ail
un paquet d'épices « Grand-St-Bernard »
poivre
feuilles de laurier

Bien frotter les pièces de viande avec la salaison et les laisser dans la saumure 3 jours.

...Les aromates employés pour les saumures sont : les baies de genévriers, les feuilles de laurier, la coriandre, le cumin, la nigelle, la sauge, le gingembre, le girofle, la cannelle, le thym, le basilic, le macis, la marjolaine, le baume, la sarriette, le myrte, le romarin, le poivre en grains.

Selon les substances que l'on veut macérer, on choisit, si l'on veut donner un goût de gibier, plus particulièrement le genièvre, la sauge, la sarriette, le myrte, le poivre, le thym, le laurier, le girofle. Tandis que pour les saumures destinées au poisson, le cumin, la nigelle, la coriandre, la marjolaine etc. doivent dominer...

ATRIAUX

Variante 1 1 kg de foie de porc
300 g de lard de porc pris dans le dos
sel, poivre, quatre épices
crépine de porc

Hacher le foie et le lard à la machine à saucisses (grosse grille).
Bien mélanger, saler et poivrer. Ajouter une pincée de quatre épices.
Laisser tirer environ 1 heure.

Découper des carrés de crépine de porc (se trouve chez les bouchers sous forme congelée).
Former des boulettes de foie d'environ 100 g et les entourer d'une toile de crépine.

Chauffer modérément un peu d'huile ou mieux encore du saindoux.
Laisser griller à feu doux les atriaux.
Jeter la matière grasse et déglacer avec du vin rouge.

Servir avec des röstis ou autres préparations à base de pommes de terre (pommes de terre en robe, purée, pommes de terre grillées ...)

Variante 2 Comme variante 1 mais 7/8 de foie et 1/8 de lard.

Variante 3 Comme précédemment mais assaisonner de sel, poivre, muscade, gingembre.

Variante 4 Couper foie et lard à la main. Ajouter un peu de viande de porc. Assaisonner de sel, poivre, muscade, quatre épices, cannelle, salpêtre, oignon, ail, poireau et menthe.

PATERON

« Le pateron se faisait avec du sang de porc. En ce temps-là, le boudin n'était pas encore connu.

On faisait fondre le saindoux brut jusqu'à ce qu'il soit réduit en greubons. On ajoutait le sang, puis du lait; on laissait chauffer lentement jusqu'à ce qu'il s'épaississe. On ajoutait des lamelles de pommes et on épiçait avec de la cannelle et du sel. Ensuite, on laissait refroidir. Puis, on renversait sur un plat, ce qui formait une motte. On mangeait ça avec des pommes de terre en robe. »

Variante : omelettes au sang

1 l à 1 l 1/2 de sang de porc
3 c. à soupe bombées de farine
2 oeufs
sel, poivre, girofle et assez de cannelle

Préparez avec ces ingrédients une pâte à crêpes dans laquelle vous râpez deux pommes à la râpe à röstis. Huilez une poêle et cuisez comme des crêpes. Saupoudrez de sucre semoule et mangez chaud avec des pommes de terre nature.

BOUDINS

8 l de sang de cochon
3/4 de l de graisse (saindoux haché et fondu)
quatre épices, cannelle, sel, gingembre
3 oignons hachés

Fondre le saindoux, y faire suer les oignons.
Ajouter le sang et les épices.
Remettre sur le feu et remuer jusqu'à ce que le sang devienne noir (ne pas cuire).
Remplir les boyaux aux 3/4.
Cuire les boudins dans de l'eau frémissante. Les piquer avec une aiguille (le sang ne doit pas couler).

On peut les manger frais ou les laisser sécher environ un mois.

Variante 1 : Comme ci-dessus, mais assaisonner de sel, poivre, muscade, cannelle, ail et crème.

Variante 2 : Remplacer les oignons par des choux et des poireaux et n'assaisonner que de sel et de poivre.

Variante 3 : Boudins au sang de boeuf

Mêmes proportions que pour le sang de porc, mais ajouter du chou coupé fin (1 l) et de l'ail pressé. Laisser coaguler le sang dans la marmite avant de remplir les boyaux.

TRIPES

Les cuire très longtemps dans un court-bouillon.

Variante 1 : les servir avec une bonne sauce tomate avec échalote, pimpiolet et un bon pied de porc pour lier.

Variante 2 : les mettre tièdes dans une vinaigrette bien relevée. Servir avec des pommes de terre nature.

TETE DE VEAU

La cuire très longtemps dans un court-bouillon. La servir tiède dans une vinaigrette bien relevée.

Saucisses aux choux

Eplucher, laver et blanchir des choux; les faire cuire à l'eau salée condimentée ou dans un bouillon léger. Les égoutter et les presser afin d'en extraire complètement l'eau. Sur trois parties, employer : une partie de choux, une partie de lard gras et une de chair maigre de porc, hacher les chairs de porc et assaisonner chaque kilo, les choux non compris, de :

40 g de sel

3 g de poivre

2 g de piment (Cayenne)

1 gousse d'ail écrasée.

Manier le tout et le pousser dans de menus boyaux de boeuf. Les attacher par boucles de deux saucisses. Les fumer légèrement et les cuire dans de l'eau et du bouillon pendant vingt minutes.

SAUCISSES DE MENAGE

Préparer une pâte à saucisses avec :

- 1/3 de saindoux
- 2/3 de chutes de viande de porc
- des couennes cuites
- des choux cuits
- des poireaux crus

Assaisonner de sel, poivre, quatre épices, coriandre, gingembre, salpêtre.
Remplir les boyaux.

SALAMETTIS

2/3 à 3/4 de viande

1/3 à 1/4 de lard

Par kg de mélange, 1 g 1/2 de poivre, 1/2 g de salpêtre, 1/2 g de sucre, 20 g de sel
Pour 10 kg de mélange, 3 dl de vin rouge.
Macérer de l'ail dans le vin rouge, passer au tamis et ajouter à la pâte en pétrissant.

Variante :

2/3 de viande

1/3 de lard

ail macéré dans du vin blanc tempéré

sel, poivre en grains, poivre moulu, salpêtre, quatre épices, marjolaine, poivrette (sarriette), 1 c. à c. de sucre pour la couleur.

GRAISSE DE PORC

La graisse est à la fois un aliment et un condiment, et, savamment préparée, est un des plus puissants auxiliaires de la cuisine hygiénique et économique.

Les moyens d'engraisser

L'observation a démontré que la graisse est plus abondante chez les animaux qui ne travaillent pas...

Partant de ce principe, les personnes qui voudront s'engraisser n'auront qu'à dormir beaucoup, se coucher de bonne heure et se lever tard; se mettre au régime d'une alimentation grasse et farineuse, comme haricots verts ou secs, pois gourmands au lard, jambon et boeuf gras; le maïs sucré, le potage à la farine de maïs sucré, appelé gaude, les purées d'orge, de froment, de lentilles et de fèves; comme boisson, de la bière et du lait et, en place du café, une infusion de glands doux torréfiés. Ce régime pourra comprendre toutes les légumineuses, oeufs, poissons, huîtres, volailles à viande blanche préparées selon les nombreuses formules de cet ouvrage. Comme dessert, les fruits aqueux et sucrés, la pâtisserie au beurre, seront choisis de préférence.

Ce régime sera complété par deux cuillerées d'huile de foie de morue le matin.

L'exercice sera restreint et limité aux instants nécessaires pour servir d'apéritif ou digestif seulement.

On choisira un climat fertile, loin de la mer, où l'esprit sera à l'abri de toute excitation, de toute passion et dans un état de repos parfait.

Après trois mois de ce régime, la femme la plus anguleuse deviendra modelée, potelée et charmante.

« On faisait fondre à feu doux la graisse de porc, coupée en petits morceaux. Le saindoux (liquide) était ensuite coulé dans une toupine et les greubons restants étaient disposés dans une autre. »

Le saindoux était employé comme graisse de ménage. Essayez-le pour faire votre pâte brisée, c'est sublime !

On employait les greubons pour frire les röstis et la polenta, on en mettait une poignée dans la soupe à la bataille ou la soupe à l'orge.

On faisait aussi le taillé aux greubons.

TAILLE AUX GREUBONS

500 g de farine et un paquet de poudre à lever
250 g de greubons
un morceau de beurre
2 c. à soupe de sucre
un zeste de citron
1 c. à c. rase de sel

Sabler comme pour une pâte brisée. Mouiller avec 2 dl de lait et un oeuf.
Etendre sur une plaque beurrée (épaisseur d'un doigt). Dorer avec lait et oeuf et faire des entailles en losanges. Cuire à four moyen 30 à 40 mn.

Variante 1 :

Comme ci-dessus, mais sans zeste de citron et sucre.
(Un délicieux en-cas salé)

Variante 2 : Recette de Marie du Seille (Sylve)

Comme pour la recette principale, mais ajouter au zeste de citron un zeste d'orange et son jus ainsi qu'un petit verre de kirsch.
Mouiller avec 1 dl de lait et 2 oeufs. Sucre un peu plus.

BONNE GRAISSE DIGESTIVE (Recette de François de Pierre-Louis)

1/3 de graisse de rognons de veau
1/3 de beurre
1/3 d'huile d'arachide

Fondre la graisse de rognons de veau. Laisser en attente.

Fondre le beurre. Laisser en attente.

Mélanger le tout et remuer jusqu'à ce qu'elle commence à cailler, sinon elle se sépare.

LE COLOSTRUM

« TORTA » OU TOURTE DU BET

La « torta » se fait avec du lait de vache fraîchement vêlée appelé « bet » ou colostrum.

Variante 1 : Dans 1 l de colostrum (1/2 du premier jour, 1/2 du deuxième jour) on ajoute 3 oeufs, joliment de cannelle, 4 épices, un peu d'aromat, du basilic, de l'aneth, du sel, 2 c. à soupe bombées de farine et une pointe de couteau de poudre à lever. Mettre le tout dans un caquelon. Cuire sur la plaque en remuant jusqu'à ce que le mélange « tranche ». Poursuivre la cuisson dans le four préchauffé à 200 degrés. Cuire comme un soufflé. Servir avec une salade.

Variante 2 : Pour 1 l de colostrum, ajouter 2 oeufs, 2 c. à soupe de farine. Epicer avec sel, muscade et baies de laurier. Ajouter des pommes coupées en fines lamelles et cuire au four. Accompagner de pommes de terre en robe des champs.

Anciennement, nos grands-mères cuisaient la torta au foyer, sur un trépied, dans une cocotte en fonte appelée toffelet. On renversait le couvercle de la cocotte pour y mettre de la braise, ce qui faisait monter le soufflé.

OMELETTES DU BET

Pour 1 l de bet (1/2 du premier jour, 1/2 du 2ème) ajouter 3 oeufs entiers, 2 c. à soupe bombées de farine, 1/2 petite c.c. de sel, joliment de cannelle, de la muscade, de l'aromat et du girofle. Cuire à la poêle comme des crêpes très fines. Manger avec des pommes de terre nature et de la salade.

LES SOUPES

Soupe aux herbes

C'est au printemps que l'on doit se mettre au régime de cette soupe. Eplucher, laver en quantité relative des dents-de-lion, les laitues, des sommités d'orties nouvelles, d'oseille, de cochléaria, de pourpier, de cresson et de cerfeuil. Hacher finement le tout ensemble à l'exception du cresson.

Mettre de l'eau sur le feu, la saler; lorsqu'elle est en ébullition, ajouter les herbes, faire cuire cinq minutes; au moment de servir, ajouter un fort morceau de beurre fin et le cresson haché. Verser le tout dans la soupière sur des croûtons de pain ou simplement des tranches. On peut facultativement lier cette soupe avec du lait, des jaunes d'oeufs ou simplement de la crème fraîche. Se prend pour premier déjeuner.

« Avec de la viande de porc séchée, nous préparions souvent du bouillon dans lequel nous cuisions beaucoup de raves. »

SOUPE A LA BATAILLE

Eplucher, laver et émincer un petit chou, une laitue, une carotte, une rave, trois poireaux, une branche de céleri, un oignon.

Faire revenir ces légumes dans 50 g de graisse pendant 5 mn, sans laisser roussir. Mouiller avec 3 l d'eau. Saler, poivrer. Faire bouillir.

Ajouter encore 5 pommes de terre crues coupées en dés, une poignée de gros haricots verts tronçonnés, autant de petits pois et de fèves vertes.

Cuire pendant 2 h. Cette soupe se lie naturellement ou à défaut, on peut la débattre au fouet.

Ajouter une pincée de cerfeuil ou de ciboulette.

Servir cette soupe sur une tranche de pain séchée au four et recouverte de fromage râpé.

Un morceau de lard ou de jambon sec en améliore la saveur.

SOUPE A L'ORGE

Prendre de l'orge non raffiné, 3 raves, quelques carottes et pommes de terre, des épinards, du chou ou du chou de Bruxelles, des haricots secs (ceux du Saint-Sacrement, disait grand-mère : ils sont blancs avec un ostensor noir au milieu) ou soissons ou bortolis... un jambonneau salé, un coin de viande séchée, couenne de petit lard ou pied de cochon ou oreilles de cochon salées.

Tremper les haricots la veille.

Dans 2 l d'eau, cuire pendant 1 h 1/2 l'orge, les haricots, les viandes, carottes, raves et chou coupés fin. Saler, poivrer.

Ajouter pommes de terre et épinards, céleri à tondre, ache (« lapje »), persil, thym, origan, sarriette.

Cuire encore pendant 1/2 h. Ajouter 2 dl de lait avant de servir.

Variante 1 :

Un bout de viande de boeuf salé ou un bon pied de porc, orge, haricots, fèves, sel et poivre.

Procéder comme ci-dessus, mais cuire 3 h.

Variante 2 :

Pied de porc, haricots, orge, carottes, poireaux, pommes de terre et sarriette.

Variante 3 :

Pied de porc, orge, haricots blancs ou fèves, poireaux, carottes, oignon.

Variante 4 :

Pied de porc, orge, chou, poireaux, carottes, raves, pommes de terre.

Variante 5 :

Tous les légumes à disposition.

SOUPE AUX EPINARDS SAUVAGES

Jambonneau, oignon, pommes de terre, épinards sauvages.

SOUPE « TCHOULAE » (du bruit que fait le beurre chaud versé sur la soupe)

Couper du pain de seigle mi-rassi en lamelles.
Du pain blanc en lamelles, du fromage en lamelles très fines.
Mettre le tout dans une soupière, par couches.
Arroser de bouillon chaud (cubes) .

Chauffer du beurre jusqu'à ce qu'il dégage cette bonne odeur de noisettes et verser sur le tout.

Variante 1 :

Remplacer le bouillon par de l'eau salée et poivrée.

Variante 2 :

Remplacer le bouillon par du vin chauffé.

« Après un déjeuner à la choppa tchoulae au vin, on peut travailler dehors en manches de chemise, même s'il fait très froid. »

SOUPE TSAPLAE

C'était la soupe du matin de Pâques par excellence, car elle réintroduisait la viande, oubliée pendant tout le Carême.

Couper pain et fromage et arroser d'un bon bouillon de viande.

SOUPE A LA FARINE

Mettre de la farine dans une casserole et la tourner sans arrêt. Lorsqu'elle est dorée, ajouter l'eau chaude, saler, poivrer et laisser cuire.

Verser dans une soupière et ajouter du beurre, de la crème et des croûtons frits.

LES MENUS DU MAYEN

Vers la mi-mai, nous montions au mayen. Quelle aventure ! Il fallait penser à tout car il n'y avait bien sûr pas de magasins et de voitures pour faire ses courses. Les provisions se composaient essentiellement de : farine, polenta, riz, pâtes, pommes de terre, pain de seigle, sel, sucre, cacao, présure, un peu de lard et parfois quelques oignons.

Les vaches fournissaient le lait, le beurre, la crème et la tomme.

Les poules nous donnaient les oeufs.

C'est avec cela que nos grands-mères confectionnaient les succulents menus que voici :

LES JASSELETTES

Ce sont toutes ces bouillies sucrées ou salées qui faisaient le bonheur des bergers.

JASSELETTES A LA POLENTA

Mettre 2/3 de lait et 1/3 d'eau. Porter à ébullition. Saler et verser la polenta en pluie. Remuer avec une cuillère en bois.

Variante 1 : moitié lait, moitié eau. Mélanger à parts égales farine et polenta.

Variante 2 : 2/3 farine, 1/3 polenta.

Se mangent salées ou sucrées.

JASSELETTES A LA FARINE FRITE

Faire fondre 80 g de beurre. Ajouter 250 g de farine. Faire frire. Mouiller avec 2 l de lait chaud. Bien brasser avec le fouet. Saler et sucrer.

Variante : Frire la farine dans du beurre. Mouiller avec moitié lait, moitié eau. Saler et sucrer.

JASSELETTES A LA FARINE

Délayer 250 g de farine dans 2 l de lait froid. Faire cuire le tout en brassant constamment. Saler et sucrer. Ajouter une noix de beurre.

JASSELETTES A LA SEMOULE

Remplacer la farine par de la semoule de blé dur.

LE PEILO

Faire cuire dans un récipient en fonte, au feu de bois, un mélange d'eau et de lait (moitié, moitié) salé. Ajouter une tasse de polenta, une demi-tasse de semoule et une demi-tasse de farine. Lorsque le tout est cuit, ajouter du fromage.

RIZ AU LAIT

Cuire du riz à rizotto dans de l'eau légèrement salée, parfumée avec un bâton de cannelle et éventuellement un zeste de citron. Quand le riz est presque cuit, ajouter du lait, de la crème ou du beurre. On peut lier avec un peu de farine. Sucre à volonté.

Variante 1 : parfumer avec cannelle et girofle.

Variante 2 : ajouter de la farine frite.

Variante 3 : ajouter du chocolat en poudre.

SOUPE A LA POLENTA (Soupe du pauvre homme)

Procéder comme pour les jasselettes à la polenta, mais mettre plus de liquide. Saler et poivrer.

SOUPE A LA FARINE

Cuire de la farine dans 2/3 de lait et 1/3 d'eau. Ajouter des oignons et des pommes de terre coupés menu. Saler et poivrer.

SOUPE AU CHOCOLAT

Faire un bon chocolat au lait et le verser chaud sur du pain blanc ou seigle rassi.

POLENTA CAMPAGNARDE

Faire cuire 200 g de maïs dans un litre de mélange (2/3 eau et 1/3 lait) additionné de bouillon gras et parfumé à la muscade, à l'ail et à l'oignon émincés. Ajouter une noix de beurre. Remuer souvent. Lorsque la polenta est cuite, ajouter un oeuf pour 2 personnes et du fromage râpé. Bien remuer.

POLENTA TCHOULAE

Dans un récipient en fonte, au feu de bois, faire une bonne polenta. Lorsqu'elle est cuite, la mettre dans un plat creux en disposant une couche de polenta, une couche de fromage etc. Terminer par une couche de fromage. Garder au chaud. Faire griller des oignons dans une bonne quantité de beurre. Verser les oignons grillés et le beurre très chaud sur la polenta et le fromage.

POLENTA MANSSON

Dans un récipient en fonte, au feu de bois, faire une polenta très solide (environ 1 tasse de polenta pour 3 tasses d'eau). Lorsqu'elle est cuite, verser la polenta sur une planche (elle doit pouvoir se couper à la ficelle). Couper des tranches et manger avec du petit lard cru et du fromage.

MACARONIS

La potée que tous les bergers qui ont passé à la Muraz appellent « les **bons** macaronis de la Muraz ».

Dans de l'eau salée, additionnée d'une bonne poignée de serpolet (thym sauvage), d'autant de pimpiolet (sarriette sauvage) et d'un peu de cumin frais, cuire un mélange de grosses cornettes et de cubes de pommes de terre.

Ne pas mettre trop d'eau, afin que toute la féculé reste dans le caquelon. Arroser abondamment de crème fraîche (pas de celle à 25 % !)

LES VERQUEMS (Epinards Bon Henri)

Le légume du mayen était par excellence l'épinard sauvage qui côtoyait les orties et les fumassières.

Ceux d'Hérémece ne les cueillaient pas, pour le plus grand bonheur de ceux de Vex.

Les épinards blanchis, égouttés et enveloppés d'un torchon constituaient le pique-nique du pauvre lors de la manoeuvre des bisces ou des alpages.

Variante 1 : Blanchir les épinards dans de l'eau salée. Les égoutter, les faire revenir dans du beurre et ajouter de la crème.

Variante 2 : Comme ci-dessus, mais ajouter des lardons.

Variante 3 : Blanchir les épinards, les égoutter et les couper menu.
Sauter des pommes de terre cuites dans du beurre. Saler et ajouter les épinards.
Au mayen, nous mangions tous dans la même poêle, avec des cuillères.

Variante 4 : Les servir dans une sauce blanche : ce sont les tzarfions de Vex !

LES TZARFIONS

Eh non ! cela n'a rien à voir avec le tzarfion de Saint-Martin.

A Vex, nous appelions tzarfions :

- ♦ les épinards sauvages en sauce blanche
- ♦ ou un mélange d'épinards sauvages et de dents de lion en sauce blanche
- ♦ ou des dents de lion en sauce blanche
- ♦ ou encore un mélange d'épinards sauvages, de dents de lion et d'orties en sauce blanche.

REPAS DE FETE EN AUTOMNE, AU MAYEN

Il se constituait de :

- ♦ Pommes de terre nouvelles
- ♦ Sérac de montagne
- ♦ Poires Saint-Laurent (que l'on cueille à la Saint-Laurent, le 10 août)
- ♦ Parfois aussi, des fèves, dans leur gousse.

RACLETTE

Nous ne vous parlerons pas ici de la raclette traditionnelle que vous connaissez tous, mais de la **meilleure de toutes** : c'est celle à laquelle nous invitait « l'oncle ».

Il s'asseyait devant le fourneau, piquait au bout d'une puissante fourchette un morceau d'une livre environ de bon fromage de Thyon, ouvrait la porte du potager et un vrai bonheur commençait : il y avait l'odeur, le grésillement du fromage, le crépitement du feu et le bon sourire de l'oncle qui nous raclait le fromage fondu sur une tranche de pain de seigle...

FONDUE ECONOMIQUE AU FROMAGE

Emincer un gros oignon. Le faire cuire dans 3 à 4 dl d'eau.

Passer et laisser refroidir.

Avec le jus, faire une sauce épaissie à la farine.

Ajouter du fromage râpé comme pour une fondue.

LES PRODUITS LAITIERS

Fromage de Thion

Dans la vallée d'Hérens, Valais, il se fait un fromage gras de première qualité qui a une grande analogie avec le fromage gras d'Emmenthal. Ces fromages sont consommés dans le pays. Vieux, ils acquièrent un goût aromatique et relevé, dont les montagnards sont fiers de posséder le secret.

La tome d'Hérens

Dans les villages reculés de cette vallée, alors que les vaches sont descendues des montagnes où se fabriquent les grands fromages, c'est-à-dire quand elles sont rendues à leurs propriétaires, alors qu'elles broutent le regain, le lait qu'elles produisent est aromatique, jaune et gras. Chaque particulier en fait alors son fromage que l'on appelle tome. C'est un fromage gras, dont on brise le caillé et que l'on forme en faisant égoutter dans des moules en bois. La tome ou motta est pressée; après quelques mois, ces petits fromages acquièrent un moelleux, une suavité d'arome dus au pâturage et dont la finesse est inimitable. Ces fromages de luxe ne sortent pas du pays.

On coulait le lait du matin dans « l'émine » (large récipient); le soir on l'écraimait avec une cuillère en bois avant de le mélanger au lait de la traite du soir pour faire la tomme.

Des tranches de pain de seigle trempées dans la crème fraîche ainsi recueillie, constituaient un goûter de roi ! La crème épargnée par les bergers était déposée dans la baratte où, après quelques jours, lorsque la quantité était suffisante, on barattait le beurre.

Celui-ci était parfois moulé dans une forme de bois somptueusement sculptée. D'autres fois, il était simplement rassemblé en forme de boule et enveloppé dans des feuilles de rhubarbe sauvage.

TOMME

Dans un chaudron en cuivre, tiédir environ 20 l de lait à environ 28 degrés. Ajouter une cuillerée à café de présure. Brasser avec la cuillère de bois 5 à 10 minutes.

Laisser la cuillère en bois sans dessus dessous sur le lait. Peser de temps en temps le doigt sur la cuillère pour voir si c'est caillé.
Après environ une demi-heure, le bonheur...

Les enfants avaient droit à une tasse de caillé.

Couper le caillé avec un grand fouet, travailler pendant 10 à 15 minutes et laisser tomber le pri au fond du chaudron.

Grand-mère retroussait alors les manches, plongeait les mains dans le petit lait, rassemblait patiemment le précieux pri (nous avons droit chacun à une grosse poignée de pri ruisselant) et le déposait dans le moule à tomme où nous avons alors le privilège de le presser en une masse compacte : la motta fraîche... Il est important de bien presser le grain pour que tout le petit-lait s'écoule. On peut aussi « charger » la tomme fraîche avec une planchette de bois et un caillou.

Après 12 h, la tomme était démoulée et déposée sur un tablard de bois, à la cave. Le lendemain, on salait un côté, le surlendemain l'autre côté. L'opération était répétée les deux jours suivants. Puis la tomme était essuyée et retournée chaque jour. On pouvait la manger fraîche (après environ 15 jours) ou après plusieurs mois.

Avec le petit lait, on confectionnait le sérac.

LE SERAC

(Pour 10 l de petit lait)

Cuire le petit lait. Quand il commence à monter, verser dans le petit lait le mélange suivant :

2 verres à vin de vinaigre dilué dans 1 l d'eau. Laisser bouillir à nouveau.

Quand le liquide remonte, verser un peu d'eau sur les bulles pour les faire redescendre. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Ecumer et mettre dans un moule.

Si on veut le conserver, il faut le presser et le saler.

Pour que la rentabilité soit meilleure, on peut ajouter au petit lait 1 à 2 l de lait.

Les moules d'autrefois étaient faits de quatre planches droites et d'un fond. Le jus s'écoulait dans les fentes.

LES REPAS DE FETES

DAUBE DE BOEUF

Prendre un rôti de boeuf. Le recouvrir de vin rouge.
Ajouter carottes, oignon, échalote, thym, laurier, girofle, grains de poivre, ail.
Mariner 2 jours.

Sécher la viande. Saler, poivrer.
Rôtir de toutes parts dans un corps gras.
Saupoudrer d'une cuillerée à soupe de farine.
Mouiller avec la marinade.
Cuire à feu doux 2 h 1/2 à 3 h.

ROTI A L'ORANGE

Prendre un rôti de boeuf. Saler, poivrer.
Le rôtir de toutes parts dans un corps gras.
Ajouter carottes, échalote, laurier, girofle, écorce d'orange.
Mouiller avec vin et eau.
Cuire à feu doux 2 h 1/2 à 3 h.

MENUS DE NOCES

En voici deux des années 40 :

MENU 1

Hors-d'oeuvre varié
Potage d'août
Jambon de Vex aux haricots
Epaule de mouton marinée
Pommes de terre
Salade

Tourte à la Crème vanillée
Fruits du Valais

Le tout arrosé de Fendant et de Malvoisie

MENU 2

Vol-au-vent

Rôti de veau
Purée de pommes de terre
Jardinière de légumes
Salade

Meringues et crème fraîche

LES DESSERTS ET FRIANDISES

CREME AU SUCRE BRULE

1 l de lait
4 oeufs
8 c. à soupe de sucre
1 sachet de sucre vanillé

Dans une casserole, mettre 4 c. à s. d'eau et 4 c. à s. de sucre et laisser brunir assez foncé. Verser le lait et laisser cuire. Passer dans un pot.

Dans un récipient, mettre les oeufs, le sucre et le sucre vanillé. Mélanger le tout jusqu'à ce que les oeufs deviennent blancs. Verser le lait chaud dessus, en remuant sans arrêt.

Verser le tout dans une casserole et mettre à feu très doux en remuant sans arrêt. Quand la crème nappe la cuillère, retirer du feu et remuer 2 ou 3 fois.

Cuisson très délicate !

DIPLOMATE

Biscuits à la cuillère (pèlerines) trempés dans du rhum coupé d'eau
Confiture aux abricots
Gelée de framboises
Crème fouettée

Dans un plat à soufflés, disposer :

Une couche de biscuits à la cuillère
Une couche de confiture d'abricots
Une couche de biscuits à la cuillère
Une couche de gelée de framboises
Une couche de biscuits à la cuillère
Une couche de crème fouettée

Variante :

Biscuits à la cuillère trempés dans du rhum coupé d'eau
Confiture d'abricots
Compote aux pommes
Crème à la vanille enrichie d'un peu de crème fouettée

Monter par couches dans un plat à soufflés.
Terminer par la crème vanille.

TARTE AU VIN

Une pâte brisée
1 dl 1/ 2 de vin (Johannisberg, Muscat ou vin rouge)
1dl de crème
2 oeufs
sucre, cannelle et farine

Saupoudrer la pâte brisée de farine, sucre et cannelle
Battre ensemble le vin, la crème et les oeufs.
Verser le mélange sur la pâte et cuire 30 minutes au milieu du four, à 200 - 220 degrés.

GALETTE SECHE

1 tasse de farine fleur
1 tasse de lait
1 tasse de sucre
3 oeufs
1 pincée de sel
1 tombée de kirsch

Battre le tout et verser sur une plaque à gâteau graissée.
Cuire à four chaud 20 à 25 mn.

CROUTES AUX NOISETTES ET AU LAIT CONDENSE

50 g de noisettes moulues
1 verre de lait condensé sucré
zwiebacks

Mélanger les noisettes et le lait condensé de manière à obtenir une pâte peu coulante.
Tartiner les zwiebacks avec cette masse et mettre à four modéré, 15 à 20 mn.

MERVEILLES

C'est pour fêter la mi-été au 15 août, que les corbeilles à linge se remplissaient de merveilles croustillantes à souhait. On en faisait aussi à Carnaval.

« J'en faisais aussi au mayen, car c'était les seules friandises que nous pouvions offrir aux enfants. Je faisais une pâte avec ce que j'avais : un peu de farine, un peu de beurre, des oeufs, de la crème... »

4 dl de crème
4 gros oeufs battus
1/2 c. à c. de sel
1 c. à c. de sucre
2 écorces de citron râpées
2 c. à s. de kirsch
100 g de beurre liquide froid
Mélanger le tout dans une terrine.

800 g de farine tamisée : l'ajouter rapidement. Pétrir et taper la pâte.
Laisser reposer 2 heures.

Abaisser la pâte aussi mince que possible. Découper des rectangles à la roulette.
Les inciser et les étirer.

Cuire dans une grande friture chaude (délicieux dans de la graisse de coco).
Dorer, égoutter et saupoudrer de sucre, éventuellement de cannelle.

Variante 1

500 g de farine	5 oeufs
2 cuillères de sucre	1 bon verre d'eau de vie de cerises
1 bonne cuillerée de sel	1 zeste de citron
100 g de beurre frais	

Préparer une pâte brisée et laisser reposer une nuit.

Variante 2

1 kg 1/2 de farine fleur
400 g de corps gras (1/2 beurre, 1/2 de margarine ou de saindoux)
1/2 l de crème
45 g de sel
4 oeufs entiers
4 c. à s. de sucre
un paquet de levure
un jus de citron
2 dl de kirsch

Faire une pâte avec tous les ingrédients et laisser reposer.
Etendre la pâte très fine, comme une feuille de papier.
La couper en morceaux et la cuire à la grande friture (délicieux dans la graisse de coco).
Sucrer à volonté.

Variante 3 : Merveilles du début du siècle

5 oeufs
3/4 de livre de farine fleur
2 écorces de citron
1 bonne cuillerée d'eau de fleurs d'oranger

Faire une pâte avec oeufs, farine et sel. A la fin, y ajouter les écorces de citron hachées finement et l'eau de fleurs d'oranger.

Couper la pâte par petits morceaux. Etendre bien mince, puis, avec la roulette, couper la pâte par bandes. Faire frire avec du beurre dans une casserole et sucrer à mesure.

BRICELETS

250 g de beurre	1/2 l de crème
500 g de sucre	1/2 l de lait
1 c. c. de sel	600 g de farine
1 citron, écorce et jus	3 oeufs

Battre en mousse beurre et sucre.

Ajouter en remuant, sel, citron, oeufs, crème et lait.

Tamiser et incorporer la farine. Bien remuer.

Laisser reposer quelques heures.

A l'aide de deux cuillères, déposer par petits tas dans le fer à bricelets chaud.

Cuire et rouler à volonté.

Variante

150 g de beurre, en mousse
2 dl d'eau chaude
1 1/2 dl de vin blanc
1 1/2 dl de crème
un petit verre de kirsch
2 oeufs
un zeste de citron râpé
200 g de sucre
400 g de farine
une pincée de sel

Mélanger le tout pour obtenir une pâte semi-liquide.

Procéder comme ci-dessus.

BEIGNETS AUX POMMES

125 g de farine
1 dl de vin blanc
1 cuillerée à thé d'huile
1 cuillerée à thé de kirsch
2 cuillerées à thé de sucre
1 1/2 cuillerée à thé de poudre à lever
1 pincée de sel
1 blanc d'oeuf
1 c. à soupe d'eau tiède

Préparer la pâte à frire, en mélangeant tous les ingrédients.
Laisser reposer 1 heure.
Peler des pommes « Canada de Vex ». Les évider et les couper en rondelles.
Les tremper dans la pâte et les frire.
Saupoudrer de sucre et éventuellement de cannelle. « Un régal ! »

BISCUITS A L'ESSENCE D'ANIS

1 tasse de crème aigre
1 oeuf
150 g de farine
100 g de sucre
un peu d'essence d'anis

Bien mélanger tous les ingrédients et étendre la masse sur une plaque beurrée.
Cuire à four moyen.
Découper les biscuits encore chauds.

TUILES (Recette d'Ida Vuissoz)

6 c. à s. de crème
6 c. à s. rases de farine
6 c. à s. rases de sucre

Faire une pâte coulante.
Disposer la pâte à l'aide d'une cuillère à café sur une plaque garnie de papier sulfurisé, huilé (bien espacer les « flaques » de pâte).
Cuire à feu doux, jusqu'au moment où la couleur devient café au lait pâle.
Sortir les biscuits du four un à un, sans sortir la plaque et les disposer rapidement sur une forme cylindrique (manche à balai, rouleau à pâte...) Délicieux !

Variante

On peut parsemer les « flaques » d'amandes effilées, mondées, avant de cuire.

JAPONAIS (Recette d'Ida Vuissoz)

Pour 2 disques de meringue aux amandes :

Battre en neige 3 blancs d'oeufs.
Ajouter 160 g de sucre et continuer de battre pendant 10 mn.
Incorporer délicatement 160 g d'amandes moulues et un zeste de citron.

Etendre la moitié de la préparation dans un moule à charnière garni d'un papier sulfurisé et cuire à feu doux.

Renouveler la même opération pour le deuxième disque.

Recouvrir le premier disque de crème au beurre et poser le deuxième disque et le décorer de crème au beurre.

Il est possible de prévoir un Japonais plus épais en utilisant trois disques de meringue.

INSOLITE

CAFE AU VIN

Procéder comme pour la préparation d'un café, mais remplacer l'eau et le lait par du vin.

CHOCOLAT AU VIN

Remplacer le lait et l'eau par du vin.

GRIOTTES AU KIRSCH

Avec des ciseaux, raccourcir la queue des griottes et en remplir un bocal.

Ajouter du sucre (environ la moitié du poids des cerises).

Remplir le bocal de kirsch.

Laisser macérer environ 3 mois avant de servir.

MARC AUX BELLOCHES (Prunelles sauvages)

1/3 de bocal de belloches

une poignée de sucre

Remplir de marc et laisser macérer assez longtemps.

POIRES

Elles accompagnent à ravir le salé, la choucroute.

Prendre de préférence des « Louise-bonne », plus tard des poires à cuire (Curé, Pape...)

Mettre un tout petit peu d'eau au fond de la casserole.

Ajouter les poires entières et non pelées et porter à ébullition.

Baisser la température et les « oublier » deux à trois heures.

Elles deviennent roses et sucrées à souhait.

Les pommes, on les cuisait dans la « cachette » du pierre ollaire.

CROTCHETTES

Ce sont des poires coupées en deux que l'on séchait dans le four du boulanger, après la cuisson du pain et que l'on conservait dans un sac de toile.

CONFITURE DE LUXE DU MAYEN

Elle se composait d'un mélange de framboises sauvages, myrtilles et fraises des bois.

(Compter 800 g de sucre pour 1 kg de baies).

CONFITURE D'AIRELLES (Grêlons)

Ce sont ces petites baies rouge brillant, poussant dans les forêts de conifères et les alpages (*Vaccinium vitis idaea*).

Cette confiture accompagne fréquemment la chasse, mais toute fraîche sur des tartines, quel délice !

CONFITURE AU LAIT

1 l de lait
1 kg de sucre

Faire caraméliser légèrement le sucre dans une casserole. Le sucre fondu ne doit pas être trop brun, sinon la confiture risque de se séparer.

Faire chauffer le lait, dans une autre casserole, puis le verser sur le sucre fondu. Bien remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissout.

Laisser cuire assez longuement (1 à 2 h) en remuant souvent. Pour tester la consistance, prélever une cuillère de liquide et laisser refroidir. Si la confiture épaisit, terminer la cuisson en remuant encore un peu.

Variante 1

3 l de lait
1kg de sucre

Mettre les ingrédients dans une marmite et laisser cuire à petit feu en remuant sans cesse, pour éviter la formation de grumeaux.

Prolonger la cuisson jusqu'à l'obtention d'une couleur brun clair.

Variante 2

Comme variante 1 mais ajouter une gousse de vanille.

«La confiture au lait servait de lait condensé lorsque nous allions aux vignes. »

DANS LES JARDINS DE NOS GRAND-MERES

Tous les légumes d'encavage y poussaient :

choux
choux-raves
betteraves rouges
carottes
betteraves pour les cochons

poireaux
oignons
pommes de terre
raves

On y trouvait également :

haricots
haricots secs
herbes aromatiques
fèves

épinards
côtes de bette
laitues

DANS LES VERGERS DE NOS GRAND-PERES

Poiriers

Pape
Curé
Saint-Laurent
Saint-Martin
Poire-Jou
Poire-Livre
Louise-bonne

Pommiers

Grande-Alexandre
Rouge du pays
Rose-blanche
Pomme-fraise
Jacques Lebel
Reinette du Canada
Franc-roseau
Boskop
Reine des reinettes

Autres fruitiers

Cerisiers
Pruniers

JOSEPH FAVRE

PRECURSEUR DE LA CUISINE MODERNE

Joseph Favre naquit en Suisse, à Vex, dans le canton du Valais, le 17 février 1849; orphelin de bonne heure, il fut placé comme apprenti dans un hôtel de Sion, où il resta trois ans; il vint ensuite à Genève, à l'*Hôtel Métropole*. Tout en se perfectionnant dans son art, il eut à coeur de compléter ce que ses études avaient eu de trop rudimentaire.

De là, il vint à Paris, à *La Milanaise*, taverne alors fort réputée du boulevard des Italiens, passa ensuite, en 1867, à la maison Chevet et, âgé de dix-huit ans, dirigea, pendant l'été, le restaurant du Kursaal de Wiesbaden, dont cette maison avait la concession et qui était un des plus réputés de l'Europe.

Pendant les deux années suivantes, nous le trouvons successivement, à Paris, à la *Taverne Anglaise* de la rue Saint-Marc, puis à Londres, à l'*Hôtel Royal* et au *Restaurant de Hambourg*, puis de nouveau à Paris, à l'*Hôtel de Bade*, au *Café de la Paix*, au *Café Riche*, sous la direction de Bignon.

L'année suivante, la guerre vint interrompre son activité professionnelle. Joseph Favre, citoyen suisse, s'engagea dans l'armée de Garibaldi. La paix signée, méditant déjà les grands projets qu'il devait réaliser par la suite, il résolut de faire deux parts de sa vie, travaillant en été dans les hôtels de saison et passant l'hiver à Genève où il suivait les cours de l'Université comme auditeur libre.

De 1873 à 1879, il officia successivement à Lausanne, Clarens, Fribourg, Lugano, Bâle, Bex et au Righi-Kulm; en 1880, il fut appelé à réorganiser les cuisines de l'*Hôtel Central*, à Berlin, puis après avoir passé huit mois à Cassel, chez le comte Eulenburg, gouverneur de la Hesse, il revint définitivement à Paris et se voua dès lors exclusivement à la préparation de son grand dictionnaire et aux sociétés qu'il avait créées.

Dès sa prime jeunesse, son grand souci avait été de relever le niveau intellectuel de sa profession. En 1877, il commença, à Genève, la publication de *La Science culinaire*, le premier journal de cuisine rédigé par un professionnel.

Il fut aussi le premier à concevoir des expositions et des concours internationaux...

... Favre fonda en 1879 *L'Union Internationale pour les Progrès de l'Art Culinaire*, qui groupa bientôt quatre-vingts sections dans le monde entier.

Au cours de sa vie mouvementée, Favre eut à servir bien des personnages illustres; c'est ainsi qu'en 1876, à l'*Hôtel Zaehringen*, à Fribourg, il eut à préparer un dîner maigre pour Mgr Dupanloup, voyageant incognito en compagnie de l'impératrice Eugénie. Le menu comportait un vol-au-vent à la Béchamel et une sarcelle farcie de foie gras, détail qui n'est pas d'une rigoureuse orthodoxie ! Après avoir dit les Grâces, l'évêque d'Orléans prodigua ses félicitations à M. Kussler, maître-d'hôtel :

« Je n'aurais pas mieux mangé à la table d'Olympe que je me suis régalé chez vous, dit-il, et sans nul doute vous devez avoir un cuisinier capable et religieux ?

Effectivement, répondit le maître-d'hôtel avec à propos, il est capable, nous en sommes satisfaits et il travaille religieusement.

Ha ! Ha ! je m'en doutais, car son vol-au-vent était *diablement* bon ! »

C'est que les opinions politiques de Joseph Favre étaient orientées beaucoup plus à gauche que celle du prélat légitimiste. Il avait été, à Clarens, l'ami du peintre Courbet qui fit de lui un magnifique portrait...

Retiré à Boulogne-sur-Seine, Joseph Favre consacra les dernières années de sa vie à la rédaction et à l'achèvement de son grand dictionnaire, oeuvre qu'il projetait depuis longtemps et dont les premiers articles parurent , dès 1877, dans *La Science culinaire*.

L'ouvrage complet en quatre gros volumes parut en 1895, avec cet avis au lecteur :

« Frappé du nombre considérable de termes et de noms fantaisistes donnés aux aliments composés, sur les cartes des restaurants et sur les menus de la salle à manger, depuis longtemps j'ai pensé qu'un classement en forme de dictionnaire, comprenant l'étymologie, l'histoire, la chimie culinaire et les propriétés des aliments naturels et composés, serait un ouvrage des plus utiles à la société. »

Il mourut le 17 février 1903, à Boulogne-sur-Seine.

A peine achevée, l'oeuvre fut reprise et une seconde édition parut en 1903, peu après sa mort; l'ouvrage avait été terminé par sa femme.

Tiré de la Revue de Gastronomie médicale « GRANGOUSIER », juillet 1936, Epistémon

L'ouvrage fut réédité une deuxième fois en 1978 par les Editions Laffitte Reprints, Marseille. Un exemplaire peut être consulté au Bureau communal de Vex.

Une plaque commémorative fut apposée sur sa maison natale, aux Prasses, à Vex, le 24 juin 1977.

INDEX

A		H	
ATRIAUX	13	HARICOTS A RAMES A LA FARINE FRITE	7
B		I	
BEIGNETS AU FROMAGE	9	INSOLITE	38
BEIGNETS AUX POMMES	36	J	
BEIGNETS CHIN CAWA	10	JAPONAIS	37
BEURRE	4	JASSELETTES	23
BISCUITS A L'ESSENCE D'ANIS	37	JASSELETTES A LA FARINE	24
BOUCHERIE	11	JASSELETTES A LA FARINE FRITE	24
BOUDINS	15	JASSELETTES A LA POLENTA	24
BRICELETS	36	JASSELETTES A LA SEMOULE	24
C		M	
CAFE AU VIN	38	MACARONIS	26
CHOCOLAT AU VIN	38	MARC AUX BELLOCHES	38
CHOUROUTE	10	MENUS DE NOCES	31
COLOSTRUM	19	MENUS DU MAYEN	23
CONFITURE AU LAIT	40	MERVEILLES	34
CONFITURE D'AIRELLES	39	O	
CONFITURE DE LUXE DU MAYEN	39	OMELETTES DU BET	20
COUGENAZE	6	P	
COUGENAZE AUX CERISES	6	PAIN	3
COUGENAZE AUX FEVES ET POMMES DE TERRE	7	PAIN	3
COUGENAZE AUX POIRES	7	PAIN DE SEIGLE A LA CRAPPE	5
COUGENAZE AUX POMMES	6	PAIN DE SEIGLE AU BEURRE FONDU	5
COUGENAZE AUX POMMES DE TERRE, PAIN ET FROMAGE	8	PATERON	14
COUGENAZE AUX POMMES ET AU PAIN	6	PEILO	24
COUGENAZE AUX POMMES ET AUX POIRES	7	POIRES	39
COUGENAZE AUX POMMES, POIRES ET HARICOTS SECS	7	POLENTA CAMPAGNARDE	25
CRAPPE	4	POLENTA MANSSON	26
CREME AU SUCRE BRULE	32	POLENTA TCHOULAE	26
CROTCHETTES	39	POMMES DE TERRE AU « TOFFELET »	8
CROUTES AUX NOISETTES ET AU LAIT CONDENSE	34	POTEE DE CHOUX (CHOUX-RAVES)	9
D		POTEE DE LEGUMES A LA CANNELLE	8
DANS LES JARDINS DE NOS GRAND-MERES	41	PRODUITS LAITIERS	29
DANS LES VERGERS DE NOS GRAND-PERES	41	PUREE DE POMMES DE TERRE ET POIRES	8
DAUBE DE BOEUF	31	Q	
DESSERTS ET FRIANDISES	32	QUENEFLE (KNOEPFLI)	9
DIPLOMATE	33	R	
F		RACLETTE	28
FARINE FRITE	5	RAGOUT DE LEGUMES	8
FONDUE ECONOMIQUE AU FROMAGE	28	REPAS DE FETE EN AUTOMNE, AU MAYEN	27
G		REPAS DE FETES	31
GALETTE SECHE	34	RIZ AU LAIT	25
GRAISSE DE PORC	17	ROTI A L'ORANGE	31
GRAISSE DIGESTIVE	19		
GRIOTTES AU KIRSCH	38		

S

SALAISONS	11
SALAMETTIS	16
SAUCISSES DE MENAGE	16
SERAC	30
SOUPE « TCHOULAE »	22
SOUPE A L'ORGE	21
SOUPE A LA BATAILLE	20
SOUPE A LA FARINE	23; 25
SOUPE A LA POLENTA	25
SOUPE AUX EPINARDS SAUVAGES	22
SOUPE TSAPLAE	23
SOUPES	20

T

TAILLE AUX GREUBONS	18
TARTE AU VIN	33
TETE DE VEAU	16
TOMME	29
TOURTE DU BET	19
TRIPES	15
TUILES	37
TZARFIONS	27

V

VERQUEMS	26
----------	----

Document établi en 1996, dans le cadre de la commission culturelle de Vex, par Marie-Andrée Follonier et Madeleine Mayoraz

Dans la collection « Images de Vex, Val d'Hérens », sont déjà parus :

- ① Vallée de la Borgne
- ② Pour vos jardins, arbres et arbustes indigènes, naturellement