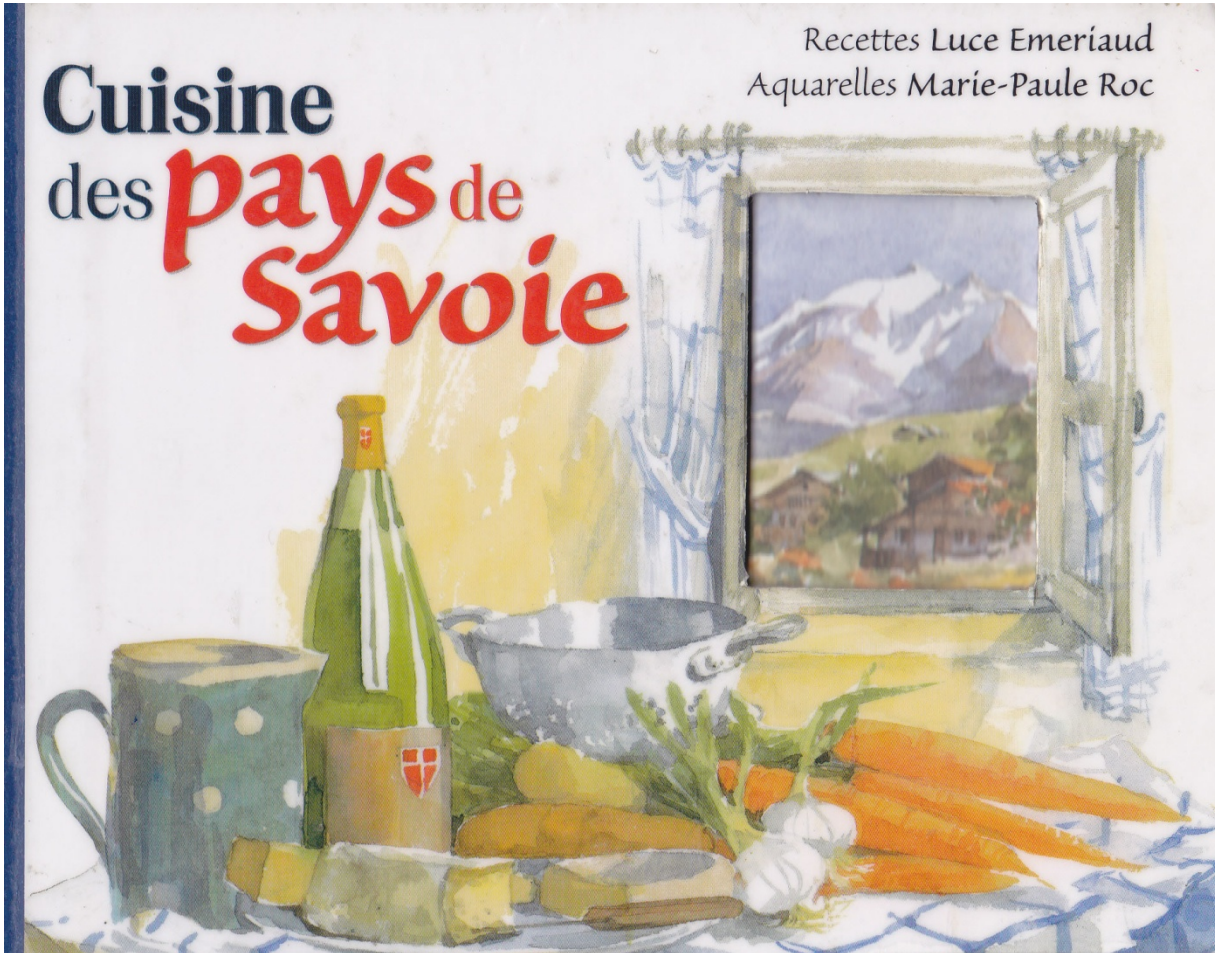




Cuisine des **pays** de **Savoie**

Recettes Luce Emeriaud
Aquarelles Marie-Paule Roc



La soupe au lait et à la farine

Pour 4 personnes

- . 1 l de lait
- . 2 jaunes d'œufs
- . 4 tranches de pain de campagne grillé
- . 2 cuillers à soupe de farine
- . 1 cuiller à soupe de crème
- . sel et poivre

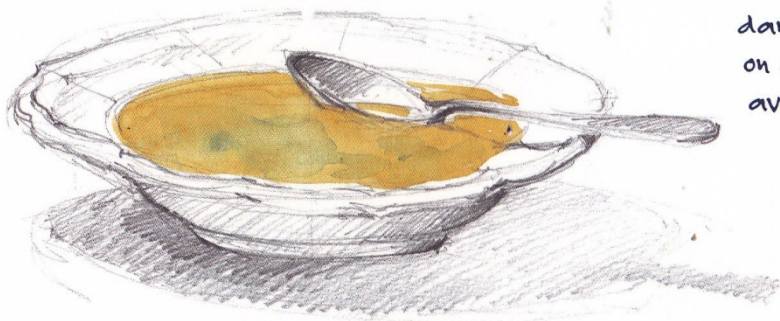
Voilà une soupe vite prête, riche en calcium et en protéines, qui plaît généralement aux enfants.

Dans un bol, mélanger la farine avec 10 cl de lait. Faire bouillir le lait restant. Y verser le mélange. Saler et poivrer.

Continuer la cuisson 5 minutes.

Verser la bouillie obtenue dans la soupière dans laquelle on aura battu les 2 jaunes d'œufs avec 1 cuiller à soupe de crème.

Servir avec les croûtons grillés.



La soupe de gruaux

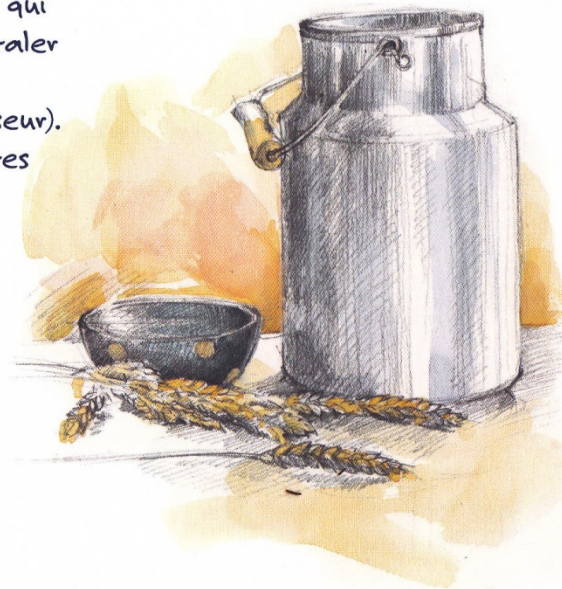
Pour 4 personnes

- 1,25 l d'eau
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 2 œufs
- environ 100 g de farine
- 100 g de beaufort râpé

Dans une jatte, mélanger les œufs, la farine et une pincée de sel jusqu'à obtenir une boule de pâte qui se tienne bien. L'étaler assez finement (2 à 3 mm d'épaisseur). La couper en petites pâtes, soit au hachoir à main, soit au couteau: ce sont les « gruaux ».

Dans un faitout, porter le bouillon à ébullition. Y plonger les pâtes et les faire cuire une vingtaine de minutes.

Servir dans les assiettes et parsemer de fromage râpé.





La soupe aux herbes

Pour 4 personnes

- . un gros bouquet d'herbes
- . 1,25 l d'eau salée
- . 4 pommes de terre moyennes
- . beurre ou crème fraîche

En Savoie, comme en Dauphiné, les paysans réalisaient cette soupe du pauvre avec les « herbes » du jardin.

Les « herbes » est le terme employé en Savoie pour désigner différentes feuilles de légumes divers – céleri, mâche, oseille, cerfeuil –, ainsi que les herbes sauvages comestibles – pissenlits, plantain, mâche sauvage, et bien sûr, l'ortie.

Dans un grand faitout, faire cuire à l'eau salée les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux.

Pendant ce temps, laver les herbes et les hacher

finement. Lorsque les pommes de terre sont cuites, mixer le potage et y ajouter les herbes hachées. Continuer la cuisson

quelques minutes et servir avec la crème fraîche ou le beurre.



La soupe d'orties

Pour 4 personnes

- un gros bouquet de pousses ou de pointes d'orties
- 1,5 l d'eau salée
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel et poivre
- 2 belles tranches de pain de campagne grillé
- 2 gousses d'ail



La soupe d'orties est très appréciée en Savoie, surtout au printemps quand apparaissent les jeunes pousses. On peut toutefois, en été, utiliser les pointes d'orties les plus jeunes, tant qu'elles n'ont pas fleuri.

Dans une marmite, faire revenir les feuilles d'orties dans l'huile d'olive ou le beurre, après les avoir lavées et égouttées.

Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux, et couvrir avec l'eau salée. Porter à ébullition et faire cuire 20 minutes. Mixer, ajouter la crème au moment de servir.

Présenter à part, les croûtons grillés frottés d'ail.



La soupe à l'oignon ou "gratinée"

Pour 4 personnes

- 2 beaux oignons
- 1,25 l de bouillon de viande
(ou d'eau et 2 cubes de bouillon)
- 2 cuillers à soupe de farine
- 1 verre de vin blanc de Savoie
- 4 tranches de pain de campagne grillé
- fromage râpé (tomme, gruyère ou beaufort)

Dans une cocotte en fonte, faire revenir les oignons émincés dans un mélange huile-beurre. Lorsqu'ils commencent à dorer, les saupoudrer de 2 cuillers à soupe de farine. Mélanger à la cuiller en bois jusqu'à ce que la farine roussisse légèrement.

Mouiller avec le bouillon et le vin blanc, et continuer la cuisson pendant un quart d'heure tout en remuant.

Disposer le pain grillé sur toute la surface de la soupe, saupoudrer de fromage et passer sous le gril du four pour gratiner.



La soupe à l'oseille

Pour 6 personnes

- 2 grosses poignées d'oseille
- 3 grandes tranches de pain de campagne rassis
- huile et/ou beurre



Faire revenir l'oseille lavée
et équeutée avec la matière grasse
et avec le pain rassis coupé en morceaux.

Ajouter 2 litres d'eau salée. Faire cuire
une demi-heure. Mixer. Verser une petite louche de crème et servir.

La soupe "grasse"

Pour 6 à 8 personnes

- . 2-3 poireaux
- . 4-5 carottes
- . 3-4 navets
- . 1 branche de céleri
- . 1/2 chou vert
- . 1 pomme de terre par personne
- . 400 g de poitrine fumée
- . 1 gros saucisson à cuire
(pormonaïse ou longeole, en Savoie)
- . 1 ou 2 pieds de cochon
(facultatif, mais conseillé)

« Grasse », car dans la soupe, de la viande de porc salé cuisait avec les légumes.
Cette soupe fait office de plat principal.

Faire revenir à l'huile d'olive, quelques minutes, les légumes épluchés et coupés en petits « taillons » (sauf les pommes de terre) dans un grand faitout. Couvrir avec 2,5 litres d'eau peu salée (le lard l'est déjà) et porter à ébullition. Y introduire les viandes et faire cuire 1 heure.

Égoutter les viandes et les réserver au chaud. Servir d'abord la soupe de légumes, accompagnée de pain de campagne et de fines tranches de tomme. Présenter, ensuite, les viandes accompagnées des pommes de terre cuites à l'eau.

Le potage de courge savoyard

Pour 6 personnes

- 1,2 kg de courge muscade
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 l de lait
- 100 g de gruyère râpé
- sel, poivre

Éplucher la courge et la couper en petits dés. La mettre dans une casserole avec le beurre, l'ail haché, un demi-verre d'eau, du sel et du poivre. Faire étuver à couvert 20 minutes. Écraser au presse-purée et verser dessus le lait bouillant. Faire bouillir 10 minutes.

Servir avec le fromage râpé et des croûtons de pain grillé.



La soupe de châtaignes

C'est une autre soupe « grasse » pour l'hiver. Cette recette venue du val d'Aoste tout proche, a passé la frontière avec un voyageur ou un colporteur. Les Savoyards ne possédaient pas tous des châtaigniers, mais ils faisaient provisions de châtaignes aux foires d'automne.

Pour 6 à 8 personnes

- 1 poignée de châtaignes par personne
- 1 poignée de riz par personne
- 1 ou 2 saucissons à cuire
(la longeole convient bien)
- 1,5 l d'eau
- 1 l de lait

Éplucher les châtaignes en les trempant par petites poignées 5 minutes dans l'eau bouillante, après les avoir fendues.

Porter l'eau et le lait à ébullition. Saler. Verser en pluie le riz et les châtaignes. Ajouter les saucissons et laisser cuire une bonne demi-heure.

Couper les saucissons en tranches, écraser les châtaignes au presse-purée, remettre les saucisses dans la soupe et servir.



La salade de pommes de terre

Pour 6 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 1 verre de vin blanc sec de Savoie
- échalotes, persil et carvi
- vinaigrette relevée avec un bon vinaigre de vin et du poivre

Le carvi, plante sauvage commune dans les prés, relève agréablement ce plat simple.

Faire cuire les pommes de terre avec leur peau à l'eau salée. Les éplucher, les couper en tranches encore tièdes dans un saladier. Saler, poivrer. Arroser avec le vin blanc. Tenir au chaud.

Au moment de servir, arroser avec la vinaigrette peu salée. Parsemer de persil, d'échalotes émincées et des graines de carvi.

Cette salade accompagne admirablement un saucisson chaud (longeole) poché 30 minutes à l'eau bouillante.



L'omelette aux épinards

Pour 6 personnes

- 6 à 8 œufs
- 500 g d'épinards
- 2 blancs de poireaux
- 1 bouquet de cerfeuil

Hacher finement les herbes lavées, crues.
Les faire réduire à la poêle dans un mélange
beurre-huile et les assaisonner.

Verser alors les œufs battus en omelette, salés et poivrés.
Continuer la cuisson jusqu'à ce que l'omelette soit prise.

Accompagner d'un coulis de tomates chaud.



Le pain aux épinards

Pour 6 personnes

- 1 kg d'épinards
- 200 g de tomme
- 9 œufs
- sel, poivre, curry

Les blettes au gratin

Pour 4 personnes

- 1,5 kg de blettes
- 100 g de beaufort
- 30 g de beurre
- 1 cuiller à soupe bombée de farine
- 100 g de crème fraîche

Faire cuire les épinards quelques minutes dans l'eau bouillante salée et bien les égoutter.

Râper la tomme. Séparer les jaunes et les blancs d'œufs: battre les jaunes avec les épices, monter les blancs en neige ferme.

Mélanger épinards et jaunes et introduire délicatement les blancs. Mettre cette préparation dans un moule à cake beurré et faire cuire 35 minutes à four à température 180°.

On peut déguster ce mets froid ou chaud avec un coulis de tomates fraîches.

Ôter le vert des blettes et le garder pour la recette suivante, les « farcettes ».

Effiler les côtes si nécessaire, et les couper en petits tronçons. Les faire cuire à l'eau bouillante salée 20 minutes.

Faire un roux blanc avec le beurre, la farine et une louche du bouillon de cuisson.

Poivrer et ajouter le fromage râpé et la crème fraîche.

Bien égoutter les blettes, les mélanger au roux, les disposer dans un plat à gratin. Passer 10 minutes à four chaud.

Les farcettes

On trouve cette spécialité un peu partout en Savoie, dans la vallée de l'Arve ou la Combe de Savoie.

Pour 4 personnes

- 16 feuilles de blettes
- 1 tranche de lard de 200 g
- 1 saucisson à cuire
- 3 poignées de raisins secs
- 2 œufs
- farine, poivre, muscade
- fromage râpé

Laver les feuilles de blettes. En réserver 4 grandes. Faire cuire les autres à l'eau bouillante salée 5 à 10 minutes. Les égoutter, les hacher finement, puis les mettre dans un saladier avec les raisins secs, les œufs et suffisamment de farine pour faire une farce qui tienne.

Par ailleurs, faire cuire à l'eau bouillante, le lard et le saucisson avec un bouquet garni, quelques feuilles de poireau et une carotte pendant 30 minutes.

Diviser les feuilles de blette

réservées en 2 parties. Dans chaque demi-feuille, mettre une poignée de farce et faire un paquet.

Ranger les paquets dans un plat à gratin. Saupoudrer de fromage râpé et de noisettes de beurre. Mouiller avec du bouillon de la viande de porc et passer 20 minutes à four chaud.

Servir les farcettes chaudes, accompagnées du lard et du saucisson chauds.



Le chou aux châtaignes

Pour 6 personnes

- . 1 gros chou frisé
- . 1 tranche de lard de 300 g
- . 500 g de châtaignes épluchées

Faire cuire à l'eau bouillante salée, le chou coupé en 8 après avoir ôté le trognon, avec le lard.

Faire cuire séparément les châtaignes épluchées.

Égoutter le chou, le lard, les châtaignes. Les faire revenir à la poêle avec un peu de beurre ou d'huile, après avoir coupé le lard en dés.



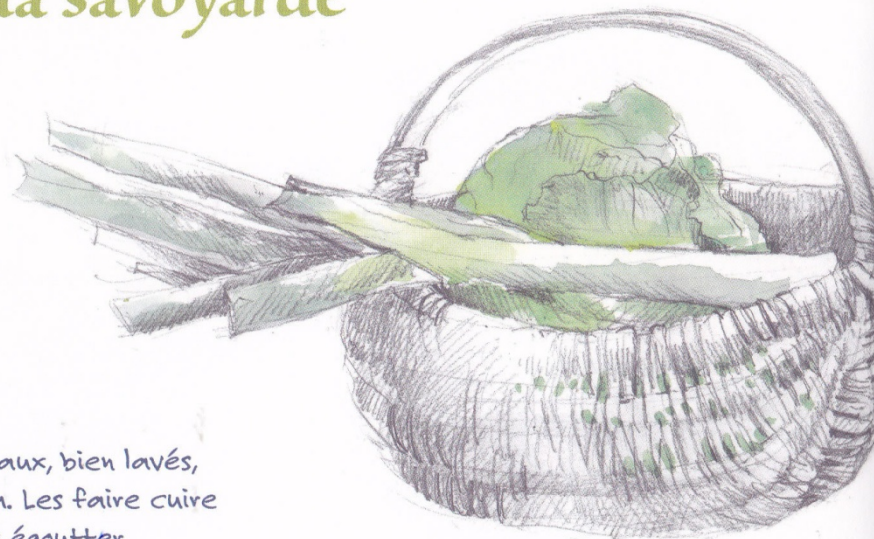
Note: on peut également en faire un gratin, en intercalant les couches de chou et châtaignes avec un peu de fromage râpé et un soupçon de farine.

Terminer par le fromage et mouiller avec un peu de bouillon ou de lait. Dans ce cas, on ne met pas de lard. Passer 15 minutes à four chaud.

Les poireaux à la savoyarde

Pour 6 personnes

- 1,5 kg de poireaux
- 150 g de fromage râpé
- chapelure
- muscade
- crème fraîche



Couper les poireaux, bien lavés,
en tronçons de 5 cm. Les faire cuire
à l'eau salée et les égoutter.

Ranger dans un plat à gratin. Saupoudrer
de chapelure, de fromage râpé et de muscade et renouveler l'opération.

Arroser avec la crème fraîche.

Mettre une demi-heure à four chaud (180 à 200°).

Les pois gourmands ou mange-tout

Pour 4 personnes

- 1 kg de pois gourmands
- 1 tranche de lard salé ou fumé
- 1 gros oignon blanc
- 1 cœur ou 4 feuilles de laitue

Couper le lard en dés.

Dans une poêle, faire revenir quelques instants le lard avec l'oignon émincé et un peu d'huile ou de beurre.

Y ajouter les pois gourmands et les feuilles de laitue; les faire cuire à l'étouffée, en mettant un couvercle sur la poêle, pendant 30 à 40 minutes.

Servir tels quels.



Les carottes

Voici une recette originale pour apprécier ce légume très commun.

du val de Thônes

Pour 4 personnes

- . 6 belles carottes
- . 1 poignée de raisins secs
- . 100 g de lardons
- . 30 g de beurre et 1 cuiller à soupe d'huile
- . 1 cuiller à soupe rase de farine

Couper les carottes
épluchées et lavées
en petits cubes.

Les faire revenir
doucement avec les lardons
dans le mélange beurre-huile.

Saupoudrer de farine, ajouter les raisins secs
et prolonger la cuisson à l'étouffée, à feu très doux, pendant une demi-heure.



Le gratin de courge

Pour 6 personnes

- 1,5 kg de courge « muscade »
- 200 g de crème épaisse
- 150 g de beaufort râpé
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- sel, poivre, muscade, cayenne



Faire cuire à l'eau bouillante salée la courge épluchée et épépinée, coupée en gros cubes, avec le bouquet garni et l'ail pendant 15 minutes.

Il est important de bien l'égoutter ensuite.

Frotter un plat à gratin avec de l'ail, et disposer les cubes de courge. Bien les écraser, ajouter la muscade râpée, un tour de moulin à poivre, un soupçon de cayenne et recouvrir avec la crème. Mélanger délicatement et saupoudrer de fromage râpé. Mélanger à nouveau si nécessaire, Mettre au four à 180° pendant 15 à 20 minutes. Le gratin doit être doré et onctueux.

La fricassée ou "fricacha"

Pour 6 personnes

- 1 kg de pommes de terre
(Charlotte ou Bintje)
- 2 à 4 oignons
- beurre, ou saindoux, ou mélange
huile-beurre
- sel et poivre

C'est le mode de cuisson le plus répandu dans toute la Savoie, le plus simple et le meilleur si on utilise des produits de base de bonne qualité.

Dans une poêle noire en fonte (une bonne poêle antiadhésive fera tout de même l'affaire!), faire chauffer la matière grasse et y jeter les oignons émincés. Quand ceux-ci commencent à dorer, ajouter les pommes de terre coupées en « taillons » (tranches fines).

Faire dorer doucement le mélange en tournant de temps en temps avec une cuiller en bois.

Saler et poivrer légèrement.

En fin de cuisson, baisser le feu et couvrir jusqu'au moment de servir.



La fricassée

au reblochon ou "pela"

Pour 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 2 à 3 oignons
- 1 reblochon
- mélange huile-beurre

Cette recette est surtout répandue dans la région des Aravis, pays du reblochon, excellent fromage rond, rose et crémeux. Elle doit son nom à la fameuse poêle noire en fonte.

Préparer une « fricacha » avec oignons et pommes de terre.

Gratter la croûte du reblochon. Couvrir la fricacha avec les deux moitiés du reblochon, fendu dans le sens de l'épaisseur.

Continuer la cuisson de sorte que le reblochon coule et imprègne bien les pommes de terre.

Servir avec une salade verte.

Note: on peut ajouter des lardons à la pela, et l'on obtient une « tartiflette »

Les pommes de terre "paillasson"

Le pont de Morzine

Pour 6 personnes

- 1 kg de pommes de terre râpées
- 150 g d'oignons râpés
- 2 œufs
- 1 cuiller à soupe bombée de farine
- sel, poivre
- persil, ciboulette, muscade
- huile d'arachide

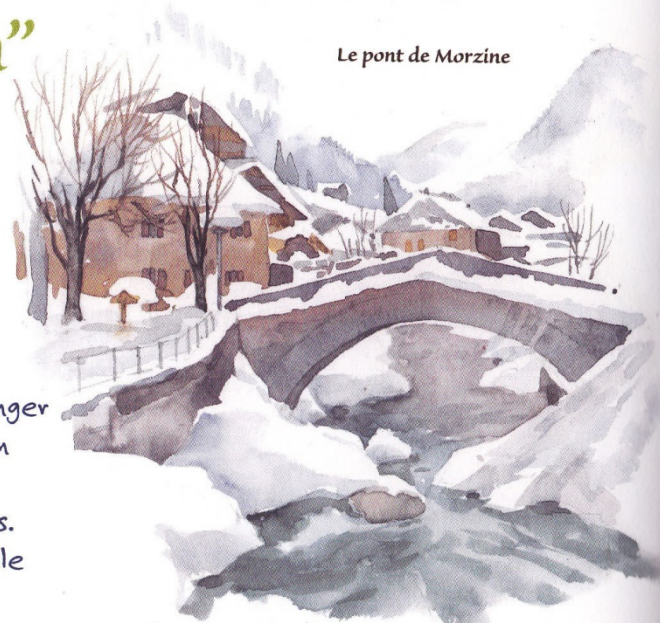
Mélanger
bien dans un
saladier tous

les ingrédients avec les herbes hachées.

Dans une poêle, faire chauffer de l'huile
d'arachide (5 mm de hauteur).

Lorsqu'elle est bien chaude, y faire tomber des cuillerées du mélange ci-dessus.
Faire bien dorer de chaque côté, puis égoutter sur papier absorbant.

Ce plat était très répandu en Savoie, le vendredi, accompagné de salade verte.



Les "ravioles" du Chablais

Pour 6 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 2 œufs
- farine
- sel, poivre
- ail, ciboulette et cerfeuil hachés

Faire cuire dans leur peau les pommes de terre à la vapeur. Les éplucher et les écraser au presse-purée.

Y ajouter les œufs, les herbes, sel et poivre.

Bien malaxer et ajouter de la farine en quantité suffisante pour pouvoir façonner des boulettes que l'on roulera en quenelles.

Laisser reposer 1 heure ces quenelles au frais, puis les faire frire à l'huile bouillante.

Variante: on peut ajouter à la composition du fromage frais écrasé ou du fromage râpé.

À chaque village sa raviole!

Le gratin savoyard

Pour 6 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 300 g de fromage
- ail, sel, poivre
- beurre
- bouillon de pot-au-feu

Alterner, dans un plat à gratin bien beurré, des couches de lamelles de pommes de terre et de fromage râpé. Entre chaque couche, saler, poivrer et parsemer d'ail haché.

Terminer par du fromage.

Couvrir à hauteur avec le bouillon. Parsemer de noisettes de beurre.

Mettre à four moyen (th. 7) 1 heure.

Bonneval



La polenta

Pour 6 personnes

- . 250 g de polenta précuite
- . 50 g de beurre
- . 150 g de beaufort râpé

Venue de Piémont, cette semoule de maïs, couramment consommée en Savoie, se prête à de nombreuses préparations. Elle accompagne fort bien les civets et les diots. On la trouve de nos jours, le plus souvent, précuite. Cependant, les amateurs préfèrent la polenta nature.

Jeter en pluie la polenta dans 1 litre d'eau bouillante salée. Remuer constamment pendant la cuisson de 5 à 6 minutes. La polenta épaissit rapidement et la cuiller en bois peut tenir debout toute seule. C'est la polenta dite « au bâton », en faisant référence au bâton qu'il fallait utiliser autrefois pour brasser une grande quantité de polenta (non précuite!).

Servir la polenta telle que, avec un bon morceau de beurre et du beaufort râpé, en accompagnement de viande en sauce.

Les gnocchis de polenta

Préparer la polenta comme précédemment, puis l'étaler sur une tôle huilée sur une épaisseur de 1,5 cm.
Laisser refroidir et couper en carrés de 4 cm de côté.
Disposer ces carrés dans un plat à gratin, saupoudrer de fromage râpé et de quelques noisettes de beurre.
Passer 15 minutes à four chaud (th. 7).
Servir avec un coulis de tomates assaisonné avec des herbes de Provence, de l'huile d'olive et de l'ail.

Les beignets de polenta

Procéder comme précédemment, et faire revenir au beurre ou à l'huile les petits carrés de polenta jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croquants.



Le chou farci

Pour 6 personnes

- 1 gros chou frisé
- 500 à 600 g de restes de viande ou charcuterie
- 2 tranches de pain de campagne trempées dans du lait
- 1 gros oignon, 1 échalote,
- 2 gousses d'ail, du persil
- 1 œuf, sel et poivre

Voici un plat délicieux qui permet d'utiliser les restes de viande d'une potée.

Hacher les viandes, le pain, l'oignon, l'échalote, l'ail et le persil. Lier avec l'œuf; saler et poivrer.

Plonger le chou entier dans un grand faitout d'eau bouillante salée. Le laisser 15 minutes, puis l'égoutter à l'envers dans une passoire.

Dans un plat rond, disposer 4 ficelles en croix. Y poser le chou. Ouvrir délicatement feuille par feuille. Ôter le cœur, le remplacer par une boule de farce, replier les feuilles une par une en intercalant la farce. Fermer le chou et attacher les ficelles bien serrées.

Dans une cocotte en fonte ou une Cocotte-Minute, faire chauffer 50 g de saindoux ou de graisse de canard.

Y faire dorer le chou de tous les côtés. Ajouter un grand verre de bouillon et mettre le couvercle. Faire cuire 1 h 30 à 2 heures à feu doux (45 minutes à 1 heure à la Cocotte-Minute) en vérifiant qu'il reste toujours assez de liquide pour que le chou n'attache pas. Rajouter de l'eau, au besoin.

La blanquette de veau savoyarde

Pour 4 personnes

- 1 kg d'épaule et de poitrine de veau en morceaux
- 250 g de champignons de Paris
- 1 ou 2 tablettes de bouillon de viande
- 1 gousse d'ail, thym, laurier
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de crème
- le jus d'1/2 citron
- sel, poivre

Faire revenir les morceaux de veau dans une cocotte avec 2 cuillers d'huile d'arachide (ou 30 g de beurre). Saler et poivrer.

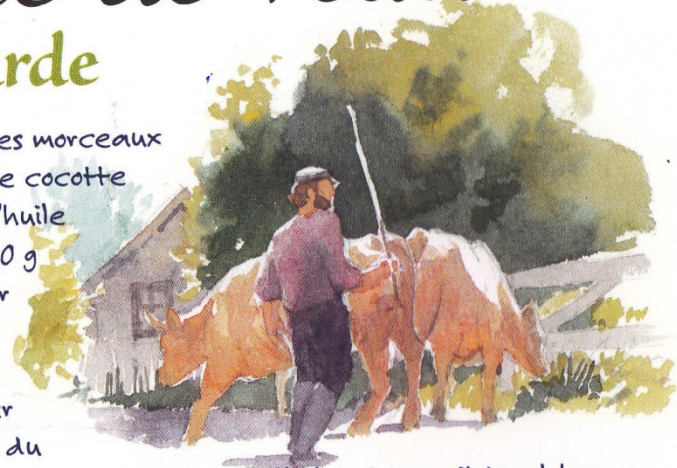
Saupoudrer de farine et mouiller à hauteur avec du bouillon. Ajouter le thym, le laurier et l'ail. Laisser mijoter 1 heure.

Pendant ce temps, faire cuire à part dans une poêle, les champignons émincés avec 1 cuiller à soupe d'eau,

25 g de beurre, le jus du demi-citron, une pincée de sel et une pincée de sucre.

Au moment de servir, mettre les morceaux de viande dans un plat chaud et lier la sauce avec le jaune d'œuf, la crème et les champignons. Chauffer sans faire bouillir jusqu'à épaississement. Verser sur la viande et servir.

Note: on peut faire la même recette avec des morceaux de poulet.



La daube savoyarde

Pour 8 personnes

- 1,5 kg de macreuse coupée en morceaux
- 150 g de lard fumé
- 50 cl de vin blanc de Savoie
- 50 cl d'eau
- 3 gros oignons émincés
- 1 oignon piqué d'1 clou de girofle
- 3 ou 4 carottes
- 3 branches de céleri
- bouquet garni
- 3 gousses d'ail
- 250 g de champignons de Paris

Dans une cocotte en fonte, faire d'abord revenir quelques instants le lard coupé en dés. Le réserver avant qu'il ne colore. À la place, faire dorer de tous côtés les morceaux de viande. Ajouter alors les oignons; laisser étuver 2 minutes, puis ajouter les carottes et le céleri coupés en petits morceaux. Mouiller avec le vin blanc et l'eau; introduire le bouquet garni, l'ail, l'oignon clouté et le lard. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter 2 heures. Ajouter les champignons coupés en 4, et poursuivre la cuisson 1 heure.

L'aiguillette de bœuf de Chambéry

Pour 8 personnes

- 1,5 kg d'aiguillette baronne, lardée avec de fines tranches de lard fumé
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 2 gros oignons, 2 carottes
- concentré de tomates
- 1 bouteille de vin rouge
- thym, laurier, sel, poivre

Faire dorer l'aiguillette de tous côtés dans un peu d'huile ou de saindoux. Saler, poivrer, ajouter les carottes et les oignons en morceaux. Saupoudrer d'un peu de farine et mouiller à mi-hauteur avec le vin rouge.

Introduire thym, laurier, ail et 1 cuiller à soupe de concentré de tomates. Faire cuire 2 h 30 à feu doux, en retournant la viande de temps en temps.

La polenta accompagne fort bien cette viande goûteuse et fondante.





La tomme de Savoie

C'est un des plus anciens fromages de Savoie. Dans chaque famille de fermiers autrefois, après avoir utilisé la crème de lait pour faire le beurre, on faisait la tomme avec le lait écrémé et le lait non utilisé pour le beurre. C'était la base de la nourriture, parfois l'unique source de protéines. C'est un fromage à pâte tendre, pressée et non cuite. Sa croûte grise présente des moisissures jaunes et « rouille » : on la dit « fleurie ». Aujourd'hui, ce fromage gagne ses lettres de noblesse et est proposé sur tous les marchés, dans toutes les grandes surfaces.



Le sérac

C'est un fromage frais, obtenu en faisant cailler un mélange de petit lait et de lait écrémé. On obtient ce fromage maigre, le sérac, qui a donné son nom aux gros blocs de glace prêts à se détacher des glaciers.

Le reblochon



Il est originaire des Aravis. Son nom vient du mot « reblocher » ou marauder. En effet, pour réduire les droits à payer au propriétaire du troupeau et de l'alpage, les fermiers montagnards des Aravis ne travaient pas totalement leurs bêtes avant le passage du contrôleur. Ils faisaient ensuite un fromage délicieux et bien gras avec le lait restant, le meilleur. C'est ainsi qu'est né le reblochon ! C'est un fromage au lait cru, à pâte pressée, de 14 cm de diamètre et 3,5 cm d'épaisseur, qui nécessite 5 litres de bon lait de montagne et 4 semaines de séchage et d'affinage. Sa croûte est d'une couleur allant du jaune rosé au jaune orangé ; sa pâte est tendre et crémeuse. C'est un excellent fromage ! À Thônes, son pays d'origine, j'ai entendu dire qu'il « ne traversait pas la rue », une façon de dire qu'il faut venir le déguster chez lui !

Le beaufort

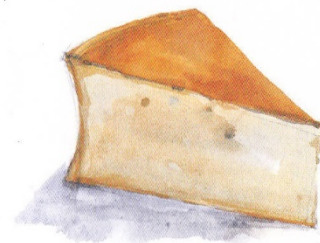
Plusieurs familles suisses ont émigré de la région de Gruyère en Suisse pour venir en aide aux abbayes d'Aulps et du Reposoir, tenir leurs grandes fermes et exploiter leurs alpages du Chablais et du massif des Aravis. Ils ont donc implanté en Savoie



la fabrication du gruyère dans de grands chaudrons de cuivre, avec du lait cuit et de la présure. La pâte est ensuite égouttée, pressée et séchée pendant 6 mois. Le beaufort est une variété de gruyère, fabriqué avec le lait des gras pâturages du Beaufortin. On en trouve aussi en Haute Maurienne et Haute Tarentaise. Une meule de beaufort mesure environ 60 cm de diamètre et 13 cm d'épaisseur. Sa croûte est brun-roux, la pâte est ferme, sans trous, onctueuse et fruitée avec une légère saveur de noisette. C'est un fromage exceptionnel !

L'Abondance

Ce fromage se situe entre la tomme et le beaufort. Fabriqué avec le lait du val d'Abondance, c'est un fromage mi-cuit ; le lait est porté à 45° seulement. Les meules sont beaucoup plus petites que celles du beaufort. Le goût varie d'une meule à l'autre, parfois doux, parfois très fruité. Personnellement, je trouve ce fromage délicieux et original.



Le vacherin

Originaire de Vacheresse, c'est un fromage très crémeux, cerclé d'une écorce de sapin ; sa fabrication se rapproche de celle du reblochon. Il est rare et excellent. On en trouve aussi dans les Bauges, à Aillon-le-Jeune.



Le bleu de Termignon

C'est un bleu rare, à base de laits de vaches et de chèvres, auxquels on ajoute un ferment spécial.



Le chevrotin

Sa fabrication est très semblable à celle du reblochon ; c'est un délicieux fromage, entièrement au lait de chèvres, à la croûte rosée, à la pâte tendre et fine, au goût délicat. On le trouve principalement dans les Aravis.



Raclette et tartiflette

La raclette

C'est une recette originaire de Suisse, qui se pratiquait dans la cheminée. On disposait devant les braises une demi-meule de fromage à raclette et, lorsque la surface était bien dorée et fondante, on la raclait pour la faire tomber délicatement dans l'assiette de l'un des convives. Depuis, il existe différents appareils électriques qui permettent de faire fondre le fromage et, de le racler ou de le verser dans l'assiette.

On verse ce fromage fondu sur des pommes de terre cuites en robe des champs et on accompagne le tout de viande des Grisons, de jambon cru et de petits oignons au vinaigre. Il faut compter, par personne: 150 g de fromage à raclette ; 3 pommes de terre ; viande des Grisons, jambon cru et petits oignons à volonté...

La tartiflette

Consulter la recette « pela », page 37, dans le chapitre des pommes de terre.

Le soufflé au beaufort et au reblochon

Pour 6 personnes

- . 50 g de beurre
- . 50 g de farine
- . 50 cl de lait
- . 5 œufs
- . 150 g de beaufort
- . 1/2 reblochon
- . sel, poivre, muscade

Râper le beaufort. Couper le reblochon en petits cubes et les mettre au congélateur.

Dans une casserole à fond épais, faire fondre le beurre et y mélanger la farine avec une cuiller en bois. Verser le lait et porter à ébullition.

Faire cuire 5 minutes, saler, poivrer et ajouter une pincée de muscade.

Hors du feu, incorporer un à un les jaunes d'œufs et le beaufort râpé.

Battre les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel.

Allumer le four, thermostat réglé à 6-7 (200°).

Beurrer largement un moule à soufflé. Incorporer délicatement à la préparation les blancs en neige et les dés de reblochon. Verser le tout dans le moule.

Mettre au four entre 30 et 40 minutes.

La-fondue savoyarde

Pour 6 personnes

- . 400 g de comté
- . 300 g de beaufort
- . 300 g d'emmental
- . 125 g de vacherin
(si c'est la saison, sinon rajouter du comté)
- . 1 ou 2 gousses d'ail
- . 1 bouteille de vin blanc de Savoie
- . 1/2 verre de kirsch
- . poivre et noix de muscade



Il existe de nombreuses recettes de fondues.
Chacun peut, selon son goût, varier les proportions
de fromage...

Traditionnellement, le caquelon est en terre vernissée;
on peut aussi utiliser une coquille en fonte émaillée.

Dans le caquelon frotté avec l'ail, faire chauffer
6 verres de vin blanc avec le kirsch,
3 tours de moulin à poivre et un peu
de muscade. Introduire à mesure
le fromage coupé en lamelles et remuer
à la cuiller en bois jusqu'à obtenir
une pâte lisse et très souple.

Si c'est trop épais, rajouter du vin.

À ce moment-là, la fondue est
prête: la transporter sur le réchaud
qui est sur la table.

Les convives auront coupé
les petits cubes de pain:
il n'y aura plus qu'à les plonger
dans la fondue pour s'en régaler.

Le matafan aux pommes

Matafan ou "mate faim"!

Pour 4 à 6 personnes

- . 2 œufs
- . 125 g de farine
- . 4 cuillers à soupe de sucre
- . 2 cuillers à soupe d'eau-de-vie
- . 1/2 sachet de levure chimique
- . 4 pommes
- . 1 dl d'eau

Mélanger les œufs battus avec le sucre, ajouter l'eau-de-vie, la farine avec la levure et l'eau. Bien malaxer et introduire les pommes épluchées et en tranches.

Faire chauffer un peu d'huile dans le fond d'une poêle et y verser le mélange. Laisser cuire doucement

30 minutes, retourner le matafan et laisser cuire encore 15 minutes.

Souvent, les paysans partaient aux champs avec un matafan, salé ou sucré, pour casse-croûte.



L'épogne

sucrée

Pâte pour 6 personnes

- . 250 g de farine
- . 2 œufs
- . 80 g de beurre
- . 50 g de sucre
- . 1 sachet de levure de boulanger ou 1 cube
- . 1 cuiller à soupe d'eau de fleur d'oranger
- . 1 cuiller à café de sel

C'était traditionnellement une sorte de brioche cuite dans le four communal après les pains.

Faire d'abord un levain avec 15 cl d'eau tiède, la levure et un peu de farine. Mélanger et laisser gonfler 1 heure.

Dans une terrine, mélanger les œufs et le sucre, puis la fleur d'oranger, le beurre ramolli et la farine. Ajouter le levain et pétrir la pâte pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts. Si la pâte est trop sèche, rajouter un peu d'eau et malaxer à nouveau.

Laisser lever 4 heures à couvert dans un endroit tiède.

L'épogne

aux fruits

Étaler la pâte au rouleau. En garnir 1 ou 2 moules à tarte beurrés. Recouvrir avec des fruits (prunes, cerises, pêches, framboises...), sucrer et mettre au four à 200° pendant 30 minutes.



Le gâteau de Savoie

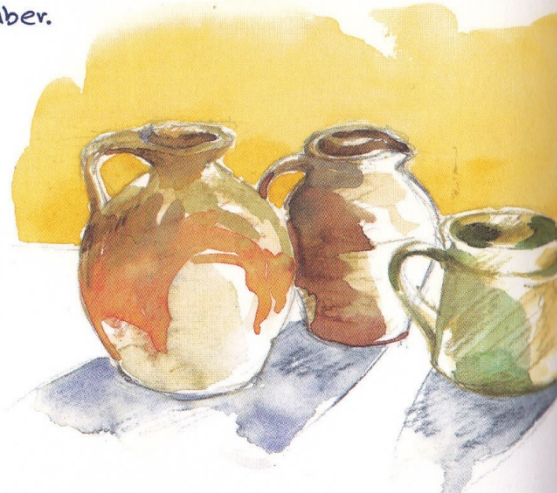
Pour 8 personnes

- 6 œufs
- 200 g de farine, ou 150 g + 50 g de féculé
- 250 g de sucre en poudre
- 1 zeste de citron râpé

Note: pour obtenir des blancs en neige très fermes, ajouter aux blancs 1 ou 2 gouttes de vinaigre et une pincée de sel fin. Verser le mélange dans un moule à manqué bien beurré et fariné, et cuire 45 minutes au four (155°). Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau.

Sa réputation a depuis longtemps franchi les frontières savoyardes, car c'est un gâteau léger que peut accompagner une salade de fruits ou une crème au chocolat, ou que l'on peut fourrer avec des fruits rouges, de la crème chantilly, ou les deux, ou encore avec de la crème au beurre.

Mélanger au batteur le sucre et les jaunes d'œufs, pour obtenir un mélange pâle et crémeux. Ajouter la farine, la féculé, le zeste de citron et les blancs battus en neige très ferme avec délicatesse pour ne pas les faire tomber.





Les œufs à la neige

Pour 8 personnes

- . 1 l de lait
- . 6 œufs
- . 150 g de sucre
- . 1 gousse de vanille



Voici un dessert que l'on retrouve dans toute la France, il est vrai, mais plus encore en Savoie ! C'était même un dessert traditionnel pour les fêtes religieuses et pour les noces.

Mettre le lait à bouillir avec la vanille. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre. Battre les blancs en neige très ferme (sans sel).

Quand le lait bout, y faire cuire des portions de blancs en neige 1 minute de chaque côté.

Les égoutter à mesure avec l'écumoire et les disposer dans une jatte.

Verser le reste du lait bouillant sur le mélange jaunes-sucre, remuer vivement au fouet. Remettre ce mélange dans une casserole sur le feu,

continuer à fouetter jusqu'à ce que la crème obtenue nappe la cuiller ou épaississe. (la crème ne doit pas bouillir).

Verser la crème sur les blancs dans la jatte.

Faire un caramel pas trop foncé avec 100 g de sucre et le verser sur les blancs au moment de servir.

Les bugnes

À mardi gras, les boulangers et pâtisseries proposent des bugnes. Il en existe plusieurs recettes; en voici une très simple et légère.

Pour 15 bugnes

- 1 œuf
- 1 cuiller de sucre
- 1 cuiller de rhum
- 1 cuiller d'huile
- 1 pincée de sel
- 6 cuillers de farine

Battre ensemble l'œuf, le sucre, l'huile, le rhum et le sel. Mettre dans une terrine la farine. Faire un puits au centre et y verser le mélange. Bien malaxer le tout, puis étendre la pâte au rouleau, aussi mince que possible. Couper la pâte en rectangles allongés, faire une fente au milieu de manière à pouvoir retourner un bout de rectangle par cette fente. Faire frire à l'huile d'arachide bouillante.

Plus les bugnes sont minces, plus la cuisson est rapide.

La pâte gonfle, se boursoufle et devient dorée. Égoutter les bugnes, les déposer sur un plat dans lequel on a disposé du papier absorbant. Les saupoudrer de sucre glace.



Les "rézules" ou rissoles aux poires

Pour 12 à 15 rissoles

- . 250 g de farine
 - . 150 g de beurre
 - . 2 kg de poires
 - . 400 g de sucre
 - . 1 pincée de sel
 - . 1 pincée de cannelle
 - . 1 pincée de gingembre
- ou bien 2 rouleaux de pâte feuilletée

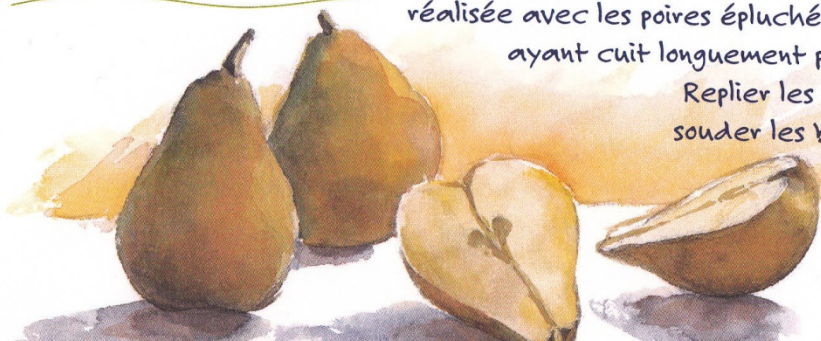
On faisait des rézules pour Noël. Deux préparations, la pâte feuilletée et la compote de poires, demandaient beaucoup de temps à la cuisinière. Aujourd'hui, on trouve des rouleaux de pâte feuilletée au beurre toute prête, ou alors on peut la remplacer par une pâte brisée, réalisée avec plus de beurre qu'à l'accoutumée.

Utiliser la pâte feuilletée ou réaliser une pâte brisée avec la farine, le beurre bien froid coupé en lamelles, une pincée de sel, 1 cuiller à soupe de sucre et un peu d'eau froide.

Étendre la pâte le plus finement possible. Avec un grand bol, découper des ronds de pâte. Les garnir avec une compote épaisse - réalisée avec les poires épluchées, le sucre, les épices - ayant cuit longuement pour la dessécher.

Replier les ronds de pâte sur eux-mêmes; souder les bords en appuyant avec le pouce.

Disposer les rissoles sur une tôle beurrée et les faire cuire à four chaud (th. 7) 15 à 20 minutes.



Le sabayon

Pour 4 personnes

- 25 cl de pétillant ou vin blanc sec de Savoie
- 5 jaunes d'œufs
- 4 feuilles de menthe hachées
- 1 soupçon de vanille liquide
- 100 g de sucre



C'est une composition originale et légère à base de vin pétillant de Savoie, de vin blanc de Savoie ou même de champagne, de jaunes d'œufs et de sucre qui peut se servir telle que dans une tasse, ou accompagner des fruits frais (fraises, framboises...), un gâteau de Savoie, des tuiles aux amandes...



Battre les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Le mettre dans une casserole à fond épais, verser le vin, délayer et ajouter la menthe et la vanille.

Mettre sur le feu et battre continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne mousseux, sans bouillir.

Tenir au chaud au bain-marie jusqu'au moment de servir.

Note: pour réaliser un gratin de fruits original, disposer dans un plat à gratin un mélange de fraises, framboises, bananes et mûres; recouvrir de sabayon et passer au four très chaud.

Le gâteau aux pommes de Salins-les-Bains

Pour 6 à 8 personnes

- . 300 g de farine
- . 150 g de beurre ramolli à température ambiante
- . 1 œuf
- . 200 g de sucre
- . 1 sachet de levure
- . 1 citron, 100 g de noisettes concassées
- . 3 pommes, 100 g de raisins secs
- . 100 g de fruits confits hachés
- . 4 cuillers à soupe de rhum

Délicieux, mais il faut s'y prendre à l'avance pour laisser à la pâte le temps de lever.

Faire tremper les raisins dans le rhum chauffé, pendant 3 heures. Mélanger la farine, le beurre, l'œuf, le sucre, la levure et le zeste d'un demi-citron. Bien travailler la pâte et la laisser reposer 3 à 4 heures à température ambiante.

Faire flamber le mélange rhum-raisins après l'avoir chauffé et retiré du feu. Mélanger dans une terrine les raisins secs, les fruits confits, le zeste de l'autre demi-citron, les pommes épluchées et coupées en tranches fines, les noisettes

concassées et 4 cuillers à soupe de sucre en poudre. Dans un moule à tarte beurré et fariné, mettre la moitié de la pâte étalée au rouleau. Y verser le mélange de fruits. Recouvrir avec l'autre moitié de pâte étalée. Souder les bords avec les doigts. Badigeonner légèrement le dessus avec un mélange lait-crème. Cuire à four moyen (th. 6-7) au moins 30 minutes. Le gâteau doit avoir levé et être bien doré.



Les truffes au chocolat

Pour 80 à 100 truffes

pour les truffes:

- 750 g de chocolat noir ou mi-amer
- 500 g de crème fraîche entière
- sucre glace

pour la couverture:

- cacao noir non sucré
- 350 g de chocolat de couverture

C'est à Chambéry qu'un confiseur, M. Dufour, créa les truffes au chocolat, un jour de décembre 1815 où il se trouva à court de friandises au chocolat. Il eut l'idée géniale de mélanger du chocolat noir avec de la crème fraîche et un peu de vanille.

C'est à peu près la recette que je vous propose pour 1,6 kg de truffes.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Lorsqu'il est fondu, ajouter la crème et laisser mijoter 2 à 3 minutes.

Mêler intimement pour obtenir une crème bien lisse.

Verser dans une jatte et mettre au réfrigérateur 12 heures au moins. Faire des boules avec les doigts et les rouler rapidement dans du sucre glace. Les entreposer dans le congélateur de 4 à 6 heures.

Râper le chocolat de couverture dans la lèchefrite du four et mettre à four très doux.

Rouler les boules à l'aide de 2 cuillers dans le chocolat fondu et les tremper au fur et à mesure dans un bol de cacao. Laisser durcir une nuit au réfrigérateur.

Note: on peut parfumer les truffes à la vanille, au café ou à l'alcool, rhum, cognac...



La mousse au chocolat

recette traditionnelle

Pour 4 personnes

- . 3 œufs
- . 125 g de chocolat noir
- . 100 g de beurre
- . pas de sucre



Mettre le chocolat à fondre doucement au bain-marie. Lorsqu'il est fondu, y ajouter le beurre coupé en morceaux. Mélanger et laisser tiédir. Ajouter alors les jaunes.

Battre les blancs en neige très ferme. Verser dessus la préparation au chocolat. Mélanger avec précaution à la cuiller et transvaser dans une coupe de service. Mettre au moins 3 heures au réfrigérateur.

Note: on peut remplacer le beurre par de la crème fraîche montée en chantilly bien ferme. La mousse sera moins dense et aussi bonne.

Le vin chaud

- . 1 bouteille de vin rouge
- . 125 g de sucre
- . 1 orange
- . 1 clou de girofle
- . cannelle et gingembre

Faire chauffer le vin et le sucre, ajouter les épices et faire cuire quelques instants. Ajouter le jus d'orange, continuer la cuisson 1 minute et servir.

Le vin chaud à la savoyarde

- . 1 bouteille de vin rouge
- . 125 g de sucre
- . 1 citron
- . 1 clou de girofle
- . 1 feuille de laurier
- . 1 brin de thym

Faire chauffer le vin et le sucre. À l'ébullition, ajouter les épices et le citron coupé en rondelles fines. Laisser bouillir 1 minute. Hors du feu, enflammer le vin et laisser flamber 1 à 2 minutes. Servir.





<http://houdelier.com>