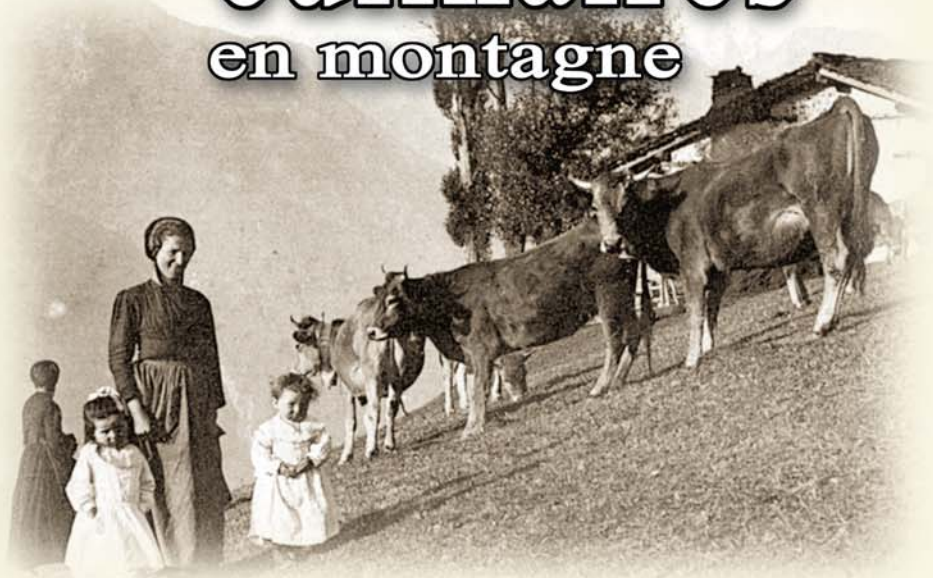


Traditions culinaires en montagne



Texte et photographies : Pascal Roman
Le colporteur est dessiné par Jérôme Phalippou



- Introduction : p 2 à 4
- Le pain : p 5 à 7
- Les légumes : p 8 et 9
- La pomme de terre : p 10 et 11
- La châtaigne : p 12 et 13
- Pâtes et polenta : p 14 et 15
- Le lait : p 16 et 17
- Les fromages : p 18 à 21
- La viande : p 22
- Le gibier : p 23
- Le cochon : p 24 à 27
- Le poisson : p 28
- L'huile : p 29
- Le miel : p 30 et 31
- Épices et aromates : p 32 et 33
- Les desserts : p 34 et 35
- Le vin : p 36 et 37
- Cidre et gnôle : p 38 et 39
- Repas de fêtes : p 40 et 41
- "Spécialités" savoyardes : p 42 et 43
- Quelques recettes : p 44 à 47

Les Cahiers du
Colporteur

© Éditions de l'Astronome 2014
F - 74200 THONON LES BAINS - www.editions-astronome.com

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-916147-88-8
ISSN 1778-4581

Dépôt légal juin 2014

Achevé d'imprimer en juin 2014 par Néotypo - F - 25000 Besançon



Jadis, on ne mangeait que ce que l'on trouvait sur place.

► La tomme a longtemps été le seul fromage que consommaient les montagnards.



UN MILIEU DIFFICILE

La montagne est un milieu rude. L'altitude, le froid, la déclivité des terrains et leur faible surface, la neige qui recouvre la terre durant les longs hivers... autant de facteurs qui rendaient la vie des montagnards difficile et aléatoire. Jadis, ils vivaient dans la crainte permanente de la sécheresse, des intempéries, du gel et des neiges précoces. Du climat dépendait la nourriture de l'année. Pour le commun des montagnards, il fallait survivre jusqu'à la prochaine moisson avec la menace constante des pénuries en grains entraînant l'augmentation du prix du pain qui, à cette époque, constituait l'alimentation de base des populations (voir p 5 à 7). Le montagnard en absorbait chaque jour un à deux kilos !

UN REPAS ROBORATIF

La rudesse du climat montagnard interdit certaines cultures et ne permet d'entretenir les potagers que quelques mois par an. De ce fait, le montagnard n'a à sa disposition qu'un nombre limité de produits du terroir. Avant l'avènement des sports d'hiver, qui ont avantageusement transformé l'or vert des alpages en or blanc, les montagnards vivaient dans la pauvreté. De même qu'ils construisaient leur maison avec les matériaux trouvés sur place, ils se nourrissaient de ce qu'ils faisaient pousser et de ce qu'ils ramassaient autour de leurs habitations. De ce fait, l'alimentation de tous les jours était simple et frugale, mais également consistante et le plus calorique possible.

AVANT LE 18^{ème} SIECLE

Avant l'implantation en Europe de la pomme de terre, au début du 18^{ème} siècle, la nourriture ordinaire était à base de farines d'orge, de seigle et de blé. Le maïs

n'était pas encore de consommation courante. On cuisinait également des légumes rustiques tels les raves, les fèves, les pois et les choux. Comme le pain, les châtaignes constituaient alors un aliment de base (voir p 12 et 13). Les châtaigniers, tout comme les noyers (dont on tirait l'essentiel de l'huile de cuisson ; voir p 29), étaient cultivés un peu partout en Pays de Savoie.

LA POMME DE TERRE

Cultivées dès le début du 18^{ème} siècle, les pommes de terre (*tartifles* en patois) sont consommées avec réticence et constituent une curiosité que l'on découvre à la table des riches. Grâce aux médecins qui louent leurs vertus nutritives et aux agronomes qui en distribuent la semence, elles deviennent à la fin du 18^{ème} siècle la nourriture essentielle des paysans et des montagnards. Consommée pratiquement à tous les repas, la pomme de terre était préparée et accommodée de multiples façons (voir p 10 et 11). Cuite à la poêle, à la vapeur ou sous la cendre, cuisinée tantôt en fricassée, tantôt en purée ou en beignets, elle entrait également dans la composition des farçons (voir p 9). Dans certaines régions, comme les Aravis, elle constituait l'ingrédient principal de la *pela*, ancêtre de la tartiflette, qui se présente comme une fricassée de pommes de terre, assaisonnée d'oignons et recouverte de reblochon (voir p 11).

VIANDE ET GIBIER

Bien évidemment, le montagnard n'avait pas les moyens de manger de la viande de boucherie (voir p 22). Jusqu'au début du 20^{ème} siècle, il consommait peu de viande. Dans ces contrées où l'on élève les vaches pour leur lait, on ne mangeait pas son outil de travail, excepté lorsqu'une bête se blessait et qu'on était obligé de l'abattre. Rarement, on sacrifiait un mouton, une poule ou un lapin. Chaque





LES FRUITS DE L'ALPAGE

Depuis le Moyen Âge, les religieux installés dans les vallées de montagne ont su mettre en valeur forêts et alpages, et développer l'élevage ainsi que la fabrication de laitage et de fromage. Si les fruits de l'alpe ont constitué une richesse indéniable, les montagnards ne les consommaient pas (voir p 18). Toute la production était vendue et le maigre argent gagné permettait d'acheter des denrées comme le sucre, les pâtes, du pain blanc ou encore un carré de tissu pour confectionner une robe. Au lieu du beurre, on utilisait du saindoux et, à part la tomme, les montagnards se contentaient de sérac, ce fromage maigre fabriqué avec le petit lait.

◀ Deux paysans partant au travail vers 1910. Ils tiennent leur "repas" sous le bras. Le plus jeune a peut-être un morceau de lard enveloppé dans une feuille de journal dans sa poche.





◀ Le moulin hydraulique était l'endroit où l'on amenait le grain à moudre. La farine obtenue permettait de faire le pain, produit de base de l'alimentation.

La tomme, fabriquée spécialement pour la consommation personnelle du montagnard constituait un des éléments de base de l'alimentation de tous les jours (voir p 18). Quant aux autres fromages, plus raffinés, ils étaient vendus et finissaient sur les tables des nobles et des bourgeois.

CE QUE L'ON MANGEAIT

Le lait épaissi avec de la farine, les pommes de terre, les pâtes et les légumes secs constituaient la base de l'alimentation. Le farçon (voir p 9), le matefaim (voir p 11), la *pela* et, plus récemment, la tartiflette, autres plats traditionnels, sont tous mijotés à base de fromage, de pommes de terre, de lard et, pour certains, de fruits secs ou de légumes verts. Les crozets ou la polenta (voir p 14) accompagnent avec délice les diots. Ces

deux spécialités culinaires venues d'Italie ont gagné la Savoie au 17^{ème} siècle. La polenta, une semoule de maïs, remplaçait les pommes de terre l'hiver lorsqu'elles venaient à manquer.

CE QUE L'ON BUVAIT

L'eau et le cidre (voir p 38) constituaient la boisson ordinaire. Le vin se consommait lors des travaux des champs et des fêtes. En pays de vignoble, on buvait du vin coupé d'eau ou une piquette obtenue en rinçant la cuve à grandes eaux après la première pression. Avant le 19^{ème} siècle et les ravages du phylloxéra, les Pays de Savoie possédaient un vignoble important (voir p 36 et 37). La vigne était cultivée, non sans effort, jusqu'aux alentours de 1 000 m d'altitude. À côté des grands vignobles réputés (Apremont, Abymes, Chignin, Crépy, Ripaille ou Marignan pour les amateurs de vin blanc, mondeuse et gamay pour ceux qui préfèrent le vin rouge) de nombreux paysans possédaient quelques pieds de vigne pour leur consommation personnelle. Mais, comme le beurre et les fromages, le vin constituait une denrée onéreuse que l'on préférait vendre au marché.

▶ Traite des vaches dans les Alpes vers 1875. Illustration extraite du livre *Les merveilles de l'industrie* par Louis Figuier.





Le pain a longtemps constitué l'essentiel de l'alimentation des paysans, aussi bien en montagne qu'en plaine.



▲ Voûte d'un four en pierres réfractaires qui restituent la chaleur.

PAIN BLANC, PAIN NOIR

Le pain et les bouillies formaient le quotidien d'une alimentation pauvre en viande. Le pain était confectionné à partir de froment, mais surtout de seigle ou de mélange de seigle avec de l'orge, du maïs ou de l'avoine. Le froment (le blé tendre) qui donne le pain blanc, de meilleure qualité, était cultivé en plaine et dans les fonds de vallées, car il résiste mal au froid et, dans les régions d'altitude, il ne peut mûrir durant le trop court été. Introduits au début du 20^{ème} siècle, les froments de printemps, adaptés à un rude climat, permettaient des récoltes à près de 1 000 m.

Durant longtemps, le pain blanc, de pur froment, était consommé en ville par les nobles et les bourgeois. Les marchands, ouvriers et artisans, se contentaient d'un pain à base d'un mélange de farines de froment, de seigle et d'orge. Les plus modestes consommaient un pain d'orge ou d'avoine, deux céréales qui, aujourd'hui, sont réservées à la nourriture des animaux.

En montagne, le pain noir, confectionné à partir d'un mélange d'orge ou d'avoine était consommé quotidiennement. Selon les endroits et les ressources de chacun, on y ajoutait du blé noir, du seigle, voir des pesettes, des fèves ou des vesces. Il n'y avait que les jours de fête, que l'on fabriquait un pain de seigle pur. Parfois, en période de famine, en l'absence de céréales, les montagnards en étaient réduits à faire du pain avec de la farine de glands ou de pépins de raisin.

UNE FOURNÉE PAR AN

Dans les villes, les riches s'adressaient aux boulangers pour cuire leur pain. Mais dans les campagnes et en montagne, chaque famille cuisait son pain elle-même dans le four communautaire que possédait chaque village ou hameau.

La fournée en train de refroidir.



Le colporteur
vous en dit plus...

LE FOUR BANAL

Autrefois, le paysan cultivait les céréales dont il avait besoin, les récoltait, les battait et les apportait au moulin communal, où elles étaient transformées en farine. De même, il cuisait lui-même son pain dans le four du village. Au Moyen

Âge, les paysans n'étaient pas assez riches pour édifier moulins et fours. La construction de ce que l'on nommait alors des artifices était réservée aux seigneurs. La banalité était un droit féodal qui imposait aux paysans, de venir faire cuire leur pain dans le four banal, contre paiement généralement en nature.



▲ Marque à pain en bois. Musée de Fessy (Haute Savoie).

