

À LA
DECOUVERTE
DES PRODUITS
VALDÔTAINS

*de la tradition
aux DOP et aux DOC*

La Vallée d'Aoste est une région des Alpes enchâssée entre le Mont Blanc, le Grand Paradis, le Cervin et le massif du Mont Rose. Son agriculture, adaptée à la morphologie du territoire, a été modelée par le temps, et un juste équilibre s'est créé entre la nature, l'agriculture, l'homme et le passage des saisons. La production agricole est variée, avec une nette prédominance des produits dérivant de l'élevage. En effet, le territoire montagneux n'a pas favorisé le développement de cultures céréalières ni d'élevages intensifs. C'est l'élevage bovin qui a bénéficié de cette situation ainsi que les cultures fourragères, qui se sont imposées à la fin du XIX siècle, au détriment des céréales de montagne.

Les races bovines valdôtaines pie rouge, pie noire et brune sont des races mixtes. Elles sont donc capables de donner du lait, avec lequel on fabrique des fromages célèbres comme la Fontina, ou bien des délices moins connus comme la Tomme de Gressoney, mais aussi de la viande, avec notamment une production de charcuterie provenant de morceaux hachés ou entiers.

Quatre produits excellents ont obtenu la marque de qualité DOP (AOP) ; ce sont la Fontina, le Vallée d'Aoste Fromadzo, le Vallée d'Aoste Jambon de Bosses et le Vallée d'Aoste Lard d'Arnad ; 31 autres sont inscrits parmi les Produits Agroalimentaires Traditionnels désignés par le décret ministériel du 16 juin 2010 ; sans oublier d'importantes productions locales typiques.

Les vins valdôtains sont une magnifique illustration du succès que peut emporter l'union entre une recherche de qualité et un développement œnologique. Ces vins sont désormais un symbole de notre région. Leur qualité est reconnue au niveau international et ils recueillent aujourd'hui les fruits de l'attention toute particulière accordée depuis un siècle par les viticulteurs à la conservation de nombreux cépages autochtones. Certains de ceux-ci sont uniques au monde et leur authenticité leur assure le succès, en dépit de la globalisation du secteur.

Des fruits au miel, des produits du four à ceux du potager, chacun de ces produits possède son histoire et se trouve indissociablement enraciné dans le territoire par un lien que l'on découvre non seulement dans les sources écrites et orales, mais aussi dans les objets typiques de l'artisanat valdotaïn.

Les produits gastronomiques, petits et grands, plongent leurs racines dans l'histoire d'un peuple qui aime à perpétuer les gestes, les fêtes et le savoir-faire, indépendamment du simple revenu économique que l'on peut en tirer.

Les nouvelles technologies adoptées et le respect des normes hygiéniques et sanitaires du secteur permettent cependant de conserver les traditions et l'usage des coutumes locales.

Cet ouvrage entend être une invitation à goûter et à découvrir les particularités valdôtaines en venant vivre des moments de convivialité gastronomique avec la dégustation des produits décrits plus loin, tout en savourant la chaleureuse atmosphère des moments de fête qui se déroulent dans notre région en toute saison.

Giuseppe Isabellon

Adjoint à l'Agriculture et aux ressources naturelles

Ennio Pastoret

Adjoint aux Activités de production

Ce guide à la connaissance des produits œnologiques et gastronomiques valdôtains entend divulguer une plus grande connaissance des produits locaux pour encourager leur valorisation et leur commercialisation sur les marchés étrangers. Il résulte de la collaboration entre la Région Autonome de la Vallée d'Aoste — notamment l'Adjoint à l'Agriculture et aux ressources naturelles et l'Adjoint aux activités de production, l'Institut national pour le Commerce avec l'Etranger (I.C.E.) et la Chambre valdotaine des entreprises et des activités libérales, dans le cadre de l'accord de programme entre la Région et le Ministère du Développement économique en matière de promotion et de valorisation du territoire valdotaïn et de ses atouts.

Puisque le rapport primaire de l'homme avec la terre passe à travers la nourriture, nous voulons permettre ici au consommateur, notamment étranger, d'approfondir sa connaissance de la culture et de l'identité dont découle la qualité de la production alimentaire valdotaine. Ce guide fournit tout à la fois : Un « instrument de mémoire » car il ramène le lecteur aux origines, souvent éloignées dans le temps, des traditions du territoire et de ses produits ; un saut dans le passé qui permet de comprendre comment les produits valdôtains sont le résultat de coutumes antiques qui ont su vivre et se renouveler dans le respect de leurs propres origines jusqu'à nos jours.

Un « instrument de connaissance » car il fournit des informations précieuses sur les caractéristiques des produits et sur les ingrédients utilisés, décrit d'anciennes recettes et des habitudes transmises, raconte de curieuses anecdotes.

Un « instrument de compréhension » car si les produits de l'œnologie et de la gastronomie valdotaine représentent une quantité de biens plutôt modeste, ils sont en revanche absolument impressionnants pour ce qui est de leur qualité.

Ce guide est donc un support descriptif et photographique essentiel pour l'opérateur qui veut comprendre « l'âme » du produit. Acheter un produit valdotaïn, c'est un peu acquérir aussi le territoire où il naît, avec son histoire, ses traditions, l'engagement constant de ses gens et des processus de production souvent encore fortement connotés par une manualité savante.

Ce guide entend surtout constituer un instrument de promotion et commercialisation, pour faire découvrir sur les marchés étrangers un tissu d'entreprises de nature essentiellement artisanale, mais possédant une capacité significative à s'ouvrir à de nouvelles opportunités et à de nouveaux défis commerciaux, en affrontant des réalités et des interlocuteurs divers.

C'est la raison pour laquelle ce guide se présente en français et en anglais, en plus bien entendu de l'italien, et qu'il est associé à un autre ouvrage contenant les références des entreprises qui produisent et vendent les produits œnologiques et gastronomiques illustrés, pour permettre d'instaurer un contact direct entre ceux qui produisent la nourriture et ceux qui la dégustent.

La mise à jour de cette liste, indispensable pour assurer la commercialisation des produits, est constamment effectuée sur le site de la Chambre, www.madeinvda.it

Nicola Rosset

Président de la Camera Valdostana - Chambre Valdôtaine

Un guide complet, riche en informations et illustré de belles images pour décrire méticuleusement et avec précision la tradition agroalimentaire d'un territoire extraordinaire.

A travers la lecture de ce guide, les opérateurs commerciaux et les consommateurs pourront s'embarquer pour un voyage imaginaire dans un terre fascinante et attachante. Légendes, curiosités et histoire s'entremêlent aux recettes et aux explications techniques sur les produits. C'est donc un ouvrage qui est agréable à lire et qui fournit une description complète et raffinée de la richesse œnologique et alimentaire de la Vallée d'Aoste.

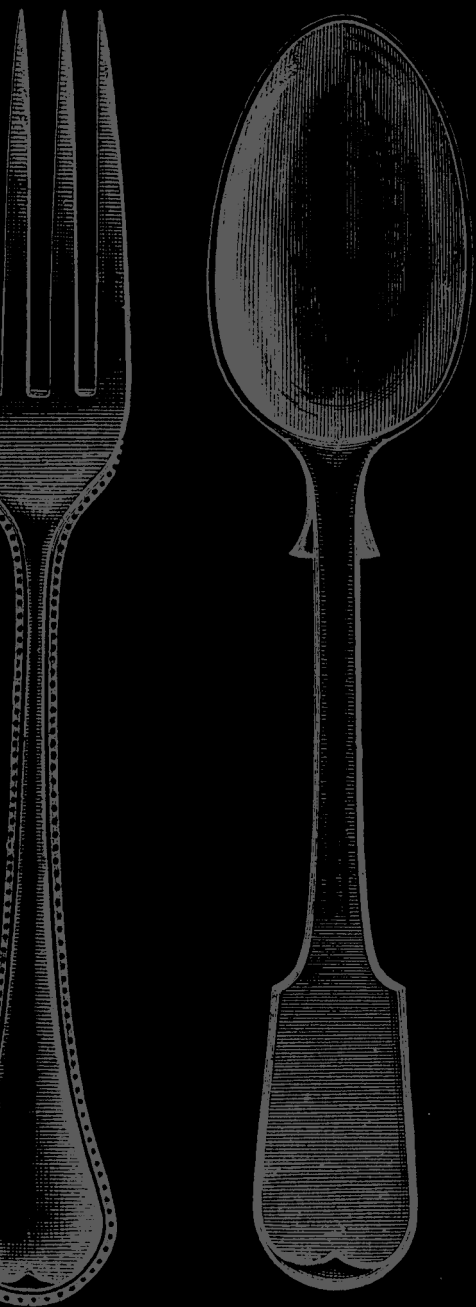
Le monde entier apprécie le Made in Italy et la culture gastronomique de notre pays, pour leur qualité, leur variété et leur excellence. L'Italie est le pays européen qui compte le plus grand nombre de produits AOC et IGP et de vins AOCG, AOC et IGT. Le respect et l'écoute de la nature font partie de la tradition de notre pays, ainsi que le fait de protéger et de soutenir une production agricole non intensive et de continuer à offrir des produits de qualité sur le marché, national et international. La production valdôtaine offre l'exemple particulier d'une tradition œnologique et agroalimentaire qui a su croître, se développer et s'internationaliser tout en conservant des liens étroits avec sa tradition et son territoire. Des savoirs et des saveurs qui se transmettent d'une génération à l'autre et qui, forts de leurs qualités, de leur traçabilité et de leur unicité, traversent les frontières régionales pour aborder de nouveaux marchés. La tradition et le territoire se font les interprètes de la promotion des produits typiques valdôtains sur les marchés étrangers : d'où la publication de ce guide en français et en anglais à l'attention des opérateurs commerciaux et des consommateurs étrangers.

Ce beau guide est un instrument de connaissance et de référence pour le public et pour les opérateurs commerciaux qui désirent découvrir, apprendre à apprécier et utiliser les produits valdôtains en Italie et dans le monde. Il comprend deux volumes, le premier étant consacré à la description de la production valdôtaine et le second à la liste des entreprises de production. C'est un instrument qui s'associe et qui complète les initiatives de promotions sur les marchés étrangers menés par l'ICE, la Région Autonome de la Vallée d'Aoste et la Chambre Valdôtaine en faveur des entreprises et du territoire valdôtains. Les producteurs du secteur agroalimentaire de la Vallée d'Aoste ont trouvé des amateurs qui ont reconnu et apprécié la qualité de leur travail, que ce soit sur les marchés les plus proches des pays de l'Union Européenne ou dans les pays plus éloignés, difficiles et sophistiqués comme peut l'être le Japon. L'objectif de la mission que l'ICE partage depuis des années avec la Région, la Chambre et les sociétés, est de faire connaître les entreprises et les produits valdôtains sur les marchés étrangers. Ce guide offre son apport d'informations, utile et précieux pour introduire opérateurs commerciaux et consommateurs étrangers dans le monde des produits alimentaires et des vins valdôtains de qualité, merveilleux interprètes et ambassadeurs du Made in Italy dans le monde.

Francesca Zadro

Directeur de l'ICE Torino
Siège Régional pour le Piémont et la Vallée d'Aoste
Istituto nazionale per il Commercio Estero
Istituto Nazionale pour le Commerce avec l'Etranger





PRODUITS TRADITIONNELS



DOP (AOP)



DOC (AOC)



DISTILLATS

pag. **8** Lait et fromages

- 10 Lasé
- 12 Fontina
- 14 Vallée d'Aoste Fromadzo
- 16 Tomme de Gressoney
- 18 Fromage de chèvre à pâte molle
- 20 Fromage de chèvre ou de brebis à pâte pressée
- Fromage mixte
- 22 *Reblec et Reblec de crama*
- 24 *Brossa*
- 26 *Séras et salignoun*
- 28 Le beurre

pag. **30** Viande et charcuterie

- 32 Vallée d'Aoste Lard d'Arnad
- 34 Vallée d'Aoste Jambon de Bosses
- 36 *Bodeun*
- 38 *Sauceusse*
- 40 *Motsetta* ou *Motzetta*
- 42 *Tseur achétaye*
- 44 *Teteun*
- 46 Jambon à la braise de Saint-Oyen

pag. **48** Les produits du fournil

- 50 Le pan ner
- 52 Les pains sucrés

pag. **54** Les fruits

- 56 Pommes reinettes de la Vallée d'Aoste
- 58 Pomme Golden Delicious et poires Martin sec
- 60 Les châtaignes
- 62 Noix et huile de noix

pag. **64** La filière du miel

- 66 Le miel de rhododendron
- 68 Le miel mille fleurs, de pissenlit et de tilleul
- 70 Le miel de châtaignier et autres miels

pag. **72** Le potager familial

- 74 Pommes de terre, baies, herbes officinales et légumes

pag. **76** La filière du vin

- 78 Les vins DOC de zone
- 80 Donnas, Arnad-Montjovet, Chambave et Chambave muscat, Nus et Nus Malvoisie
- 82 Torrette, Enfer d'Arvier, Blanc de Morgex et de La Salle
- 84 Les vins DOC de cépage
- 86 Muscat blanc, Chardonnay, Müller Thurgau, Gewürz Traminer, Pinot Gris, Petite Arvine
- 88 Pinot noir, Cornalin, Fumin, Mayolet, Gamay, Gamaret
- 90 Nebbiolo, Merlot, Petit rouge, Premetta, Syrah, Vuillermin
- 92 L'eau de vie
- 94 Génépi et ratafia



LAIT ET FROMAGES

**Le système d'élevage valdôtain
s'organise en deux phases sur l'année
: le long hiver, au cours duquel vaches,
chèvres et brebis restent à l'étable
et mangent le fourrage récolté
l'été, et les six mois de « liberté », en
suivant l'herbe, depuis le fond de la
vallée jusqu'à deux mille cinq cent
mètres d'altitude. Les naissances
se concentrent en hiver : les veaux
nouveau-nés peuvent être soignés
attentivement à l'étable, ainsi que
leurs mères ; passé le moment délicat
de la mise-bas, elles entrent dans le
plein de leur production laitière.**

Dans des circonstances normales, les vaches doivent être traites deux fois par jour, dix mois par an. En tout, six cent traites qui correspondent, pour une vache à lait de race valdôtaine moyenne, à quatre mille litres de lait. Et il y a rarement une seule vache, dans une étable... Il faut donc multiplier ce chiffre par le nombre de vaches productrices. Les vaches ne sont pas des machines, à tout le moins les vaches de la race valdôtaine ; ces chiffres sont donc simplement une manière de laisser entendre qu'il y a beaucoup de lait et qu'il faut donc savoir le gérer, en toute circonstance et à tout moment de l'année. C'est ici que se place la compétence de l'éleveur-fromager : le lait change avec les saisons, c'est un liquide aussi précieux que délicat. C'est ainsi que le lait d'été, traité dans les pâturages d'altitude fleuris est l'élément de base permettant d'obtenir la délicieuse Fontina d'alpage ; pendant les autres saisons, il faudra penser à d'autres facteurs déterminants comme le début et la fin de la lactation, la liberté retrouvée dans l'herbe fraîche, qui donnera d'autres saveurs, d'autres arômes... La traite est toujours la même, à la main ou mécanisée, mais son résultat peut être toujours différent et surtout décliné de mille manières, à travers des actions très simples, mais qui associées entre elles donnent de véritables chefs-d'œuvre. Ajouter de la présure, chauffer, découper, brasser, presser, saler et... attendre. Toutes ces opérations permettent d'obtenir des fromages frais, gras, maigres, petits et grands, savoureux, mous ou durs. Malgré leur origine commune, chacun d'entre eux possède une histoire, une raison d'être, dictée par des siècles de travail et d'expérience. A ce savoir-faire antique s'ajoute aussi un rapport particulier entre l'homme et l'animal.

Le rapport qui se crée entre l'homme et l'animal est vraiment particulier : la taille réduite de nos troupeaux le permet. Vaches et chèvres reconnaissent leur nom, leur maître, savent qu'elles peuvent avoir confiance, qu'elles recevront des caresses, ou des reproches si elles font des bêtises... Ce sont de véritables animaux domestiques, même si les vaches arrivent à peser cinq ou six quintaux ! Le caractère des animaux s'exprime au mieux lorsqu'ils se confrontent avec leurs semblables, c'est-à-dire au moment d'établir la hiérarchie au sein du troupeau. Tous les printemps, à coup de cornes, de poussées et d'astuces, la reine de l'étable est désignée, et tous les étés, c'est le tour de celle de l'alpage. Les passionnés de ce spectacle ont organisé un circuit de manifestations qui se fonde sur cet instinct naturel : *les batailles de reines* (depuis 1958) et *les batailles des chèvres* (depuis 1997). Il est impossible de décrire en quelques lignes la fascination exercée par ce spectacle : il faut le voir en personne !



LASÉ

Synonyme de pureté, de douceur et d'abondance, le lait est un aliment quasiment complet, riche en protéines, matière grasse, sels minéraux et vitamines. Source alimentaire et principal revenu des familles paysannes d'autrefois, il reste l'ingrédient de base des fromages et d'une longue série de recettes traditionnelles.



Le glacier du Rutor

Une célèbre légende valdôtaine raconte que le glacier du Rutor, l'un des plus grands de la région, n'est rien d'autre que du lait, renversé par un montagnard avide et prévaricateur qui avait refusé de donner une écuelle de lait à un pauvre mendiant. Gérant d'un alpage que la tradition décrit comme « le plus riche de la vallée », plutôt que de faire la charité, l'homme renversa ses chaudrons pleins du précieux liquide nourricier sur les prés. Ce geste malheureux provoqua sa ruine : c'était Jésus qui se dissimulait sous les haillons du mendiant, pour mettre la charité humaine à l'épreuve. Pendant la nuit, le lait se transforma en glace et au matin, les vastes et riches pâturages et le chalet lui-même étaient entièrement recouverts par le glacier que nous voyons aujourd'hui. C'est une légende qui obtient toujours son petit effet : nos ancêtres ne pouvaient concevoir l'idée même de gâcher du lait. Au reste, le gaspillage n'est même pas prévu pendant le travail : le lactosérum, résidu de la fabrication de fromage, est utilisé pour obtenir *brossa* et *séras*.

Le lait est une matière première extrêmement versatile et un véritable délice, même dans son état « simple ». Des générations et des générations de bergers en savent quelque chose, qui pour se sustenter et affronter une dure journée de travail, buvaient un bol plein de « *lasé arien* », c'est-à-dire de lait tout juste trait. Le lait accompagnait aussi la polenta et le riz (*seuppa i lasé*) ou la farine (*péiloù blantse*). Bref, seul ou avec d'autres ingrédients, le « *lasé* » est un aliment irremplaçable, surtout l'été avec sa tiédeur (si l'on a la chance de savourer un verre de lait à peine traité), sa mousse caractéristique et tous les parfums concentrés des alpages de haute montagne.



à table

Riz blanc

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

1 litre de lait, 400 g d'eau, 400 g de riz, 2 cuillérées ou un morceau entier de cannelle, 2 cuillérées de sucre, 200 g de châtaignes sèches

Mettre les châtaignes à tremper pendant 12 heures. Les faire bouillir pendant environ ¾ d'heure. Mettre le lait avec le sucre, la cannelle et une pincée de sel sur le feu. Quand il arrive à ébullition, ajouter le riz et les châtaignes et mélanger de temps à autre pendant environ 18 minutes. Si le riz devient trop sec pendant la cuisson, rajouter de l'eau chaude.

Recette tirée de Aa.V.v., *Cucina di tradizione della Valle d'Aosta - Cuisine traditionnelle de la Vallée d'Aoste*, Editori Priuli & Verlucca 2007, p. 240

Comment la reconnaître ?

Croûte marron, fine ; pâte élastique, jaune paille et de petits « yeux de perdrix » discrets, que les amateurs ont rebaptisé « les yeux de la douceur » . . . le tout en huit ou neuf kilos, quarante centimètres de diamètre et entre sept et dix centimètres de hauteur. Impossible de faire erreur, surtout au niveau du goût, doux ou plus prononcé suivant la maturation . . .

Comment la produit-on ?

La Fontina DOP est produite suivant des gestes et des habitudes remontant à plusieurs siècles ; tout d'abord, on utilise du lait cru et entier provenant d'une seule traite. C'est donc un travail considérable qui impose aux fromagers plusieurs heures de travail deux fois par jour. Une bonne Fontina, ça ne s'improvise pas. Le lait doit provenir de vaches de race valdôtaine, saines. A 36° (la température du lait à peine trait), on ajoute la présure, le caillé obtenu doit être rompu particules, chauffé (pas plus de 48°), mélangé (pour le faire s'égoutter). La pâte, l'excellent « pré », est mise sous presse pendant quelque douze heures. Puis, les meules encore blanches vont être « câlinées » pendant trois mois environ dans les caves d'affinage, où elles seront chaque jour salées et brossées comme il se doit. A la fin de ce processus, chaque fromage subit un contrôle de qualité et reçoit sa marque.

Saviez-vous que . . .

- Le nom « Fontina » provient des noms géographiques valdôtains
- Pour produire une seule meule, il faut cent litres de lait, trop pour les étables d'autrefois ; et de fait, la Fontina était un produit des alpages, où les troupeaux de divers propriétaires avaient coutume de se réunir, ce qui permettait d'atteindre la quantité de lait nécessaire à la production. Les laiteries tournantes furent créées au XIX^e siècle : pendant l'hiver les éleveurs y portaient leur lait, pour continuer de produire la Fontina pendant la saison froide. Depuis la moitié du XX^e siècle, des fromageries et coopératives modernes produisent ce fromage raffiné, en utilisant les technologies les plus avancées, mais dans le respect de la tradition.
- La **Fontina DOP**, notamment celle d'alpage, contient un pourcentage important de graisses insaturées, aux grandes qualités nutritionnelles.
- Les meilleures meules de Fontina produites sur les alpages se défient à coup de saveurs ! Des commissions de dégustation goûtent et jugent les fromages présentés par les alpages qui participent au concours « Fontina d'Alpeggio » pour déterminer un classement et proclamer le vainqueur. Cette compétition date de la fin du XIX^e siècle quand grâce au travail du « Comice Agricole ». L'on voulait déjà valoriser le travail des producteurs et des éleveurs valdôtains.

site web: www.consorzioproduttorifontina.it



FONTINA

Pour certains, c'est la reine des fromages ; en tous cas, c'est le produit valdôtain le plus connu à l'étranger. Au reste, dans tous les restaurants, quand le menu qualifie un plat de « valdôtain », c'est qu'il y a de la Fontina dedans.

Il est difficile de défendre son nom face aux très nombreuses imitations, mais le fromage symbole de la Vallée d'Aoste conserve fidèlement toutes les caractéristiques qui le rendent unique.



à table

Fondue à la Valdôtaine

INGREDIENTS

400 g de Fontina, 30 g de beurre, quelques tranches de pain frit, 4 jaunes d'œuf

Enlever la croûte de la Fontina et couper en tranches fines. Placer la Fontina dans un récipient plutôt haut et étroit et recouvrir de lait pendant plusieurs heures, une nuit par exemple. Au moment de préparer la fondue, mettre dans une casserole le beurre, les jaunes d'œuf et la Fontina macérée avec le lait et faire cuire au bain-marie en remuant constamment avec une cuillère en bois.

En principe, la Fontina va se rassembler en un bloc filant, puis se diluer progressivement avec le lait et l'œuf, jusqu'à devenir une crème lisse et dense. Pour que la fondue soit réussie, elle ne doit absolument pas filer. Goûter avant de rajouter du sel car en général la Fontina est assez salée ; ajouter une pincée de poivre et verser, bouillant, dans les bols où l'on aura disposé des tranches de pain frit.

Recette tirée de "La Fontina, dove e come nasce", F. Mathiou, 1974



Vallée d'Aoste FROMADZO

De la nécessité de conserver le lait (rapidement et facilement périssable) sont nés les fromages

à pâte pressée dans le monde entier. Le Vallée

d'Aoste Fromadzo ne fait pas exception à la règle. La Fontina étant décidément exigeante en

termes de travail et de quantité de lait nécessaire,

les montagnards devaient autogérer leur petite production lorsque les laiteries étaient fermées.

Ils en tiraient non seulement des tommes intéressantes au point de vue gustatif, mais aussi du beurre, produit commercial à vendre ou à échanger.



Produit avec du lait de vache avec parfois l'ajout d'un petit peu de lait de chèvre, maigre ou partiellement écrémé, agrémenté d'herbes aromatiques et d'épices : c'est ainsi que le lait de deux traites pouvait devenir maigre ou partiellement écrémé, en fonction des nécessités en beurre (destiné à la consommation familiale ou à la vente) et du délai de conservation (les fromages maigres se conservent plus longtemps).

Un témoin du passé

Le nom de **Vallée d'Aoste Fromadzo DOP** est certes un peu long, mais c'est une manière de préserver tout le bon sens décrit ci-dessus, pour distinguer un produit au sein de la grande famille des tommes : c'est pourquoi l'on associe le territoire d'origine, la Vallée d'Aoste, au terme franco-provençal Fromadzo, qui signifie 'fromage', tout simplement. Le choix de l'appellation est récent, à la différence du produit : différents documents à travers les siècles parlent de « *fromage commun* », de « *maigre ordinaire* »... Sans oublier son portrait le plus illustre, sur les fresques des tympans du majestueux château d'Issogne, qui remontent à 1480 !

Le goût déjà particulier de ce produit est enrichi encore par l'ajout de lait de chèvre ou d'herbes aromatiques comme le genièvre, des graines de cumin ou de fenouil sauvage. Semi-douce quand il est frais, la saveur du Fromadzo devient plus prononcée, parfois légèrement piquante lorsqu'il est plus affiné. Sa période de maturation peut aller de soixante jours au moins jusqu'à huit, dix mois ou plus. Il y a donc de nombreux choix à effectuer pour sa production, et sa forme peut varier en conséquence. Le *Vallée d'Aoste Fromadzo DOP* est rond, mais son talon peut aller de 5 à 20 cm, et son diamètre de 15 à 30 cm. Par voie de conséquence, son poids varie (de 1 à 7 kilos !). Il possède une pâte compacte, avec quelques « yeux » de petite ou moyenne taille. Bref, au vu des différentes techniques de production et des grands changements subis par son aspect pendant l'affinage, un seul conseil, fiez-vous à la marque, identique pour tous !



à table

Un invité spécial

Le **Vallée d'Aoste Fromadzo DOP** est un excellent fromage de table ; affiné il sert à préparer de nombreux plats traditionnels ou à souligner le goût des soupes ou potages. S'il est affiné brièvement ou un peu plus, il accompagne très bien le pain de seigle ou la polenta. On le déguste avec des vins rouges locaux (Enfer, Torrette, Chambave Rouge, Arnad-Montjovet, Donnas). Son pourcentage de matières grasses est inférieur à 20% sur la substance sèche lorsqu'il est maigre, alors qu'il atteint 20 à 35% pour la version semi-grasse.



TOMME de Gressoney

La Tomme de Gressoney raconte l'histoire d'un peuple : le peuple walser, d'origine germanique, qui s'est établi en Vallée d'Aoste, dans la Haute Vallée du Lys, et a conservé jalousement ses us et coutumes.

Une dimension à part

Alors que les montagnards de la moyenne et haute vallée occupent les grands alpages avec de nombreuses bêtes et s'emploient à produire de la Fontina DOP, les familles walser préfèrent depuis toujours gérer leurs troupeaux de manière autonome sur de petits alpages. Le lait est produit en quantités limitées et la coutume veut qu'on le laisse reposer douze, voire vingt-quatre heures pour réunir la production de plusieurs traites avant de procéder à la fabrication. Les parfums des hauts pâturages sont mis en valeur par l'emploi des chaudrons en cuivre étamé et des caves bien fraîches qui favorisent un écrémage et un affinage soigneux.

Une quantité modeste pour une grande qualité

Il y a, aujourd'hui encore, très peu de producteurs de la **Tomme de Gressoney**. Une quinzaine de petits alpages et quelques fromageries modernes dans la vallée. Nous avons donc là un produit réalisé sur un territoire très limité, mais qui a su se défendre en conservant des usages particuliers. Si ce fromage était autrefois un fruit d'été, dérivé des petits troupeaux paissant à l'ombre du Mont Rose, il est aujourd'hui possible de le trouver tout l'année, grâce à quelques fromageries qui se livrent à sa fabrication pour satisfaire la demande des consommateurs.

Comment la reconnaître

La Tomme de Gressoney se présente avec une croûte lisse, rougeâtre ou gris-marron, une pâte jaune paille et de petits yeux bien répartis. Du fait même de sa production dans des petits élevages, les fromages sont moyens ou petits avec un poids qui va de 3 à 6 kilos pour un diamètre de 20 à 30 cm. La pâte est semi-dure, pressée, mi-cuite. Une petite partie de lait de chèvre peut être ajoutée au lait de vache.



à table

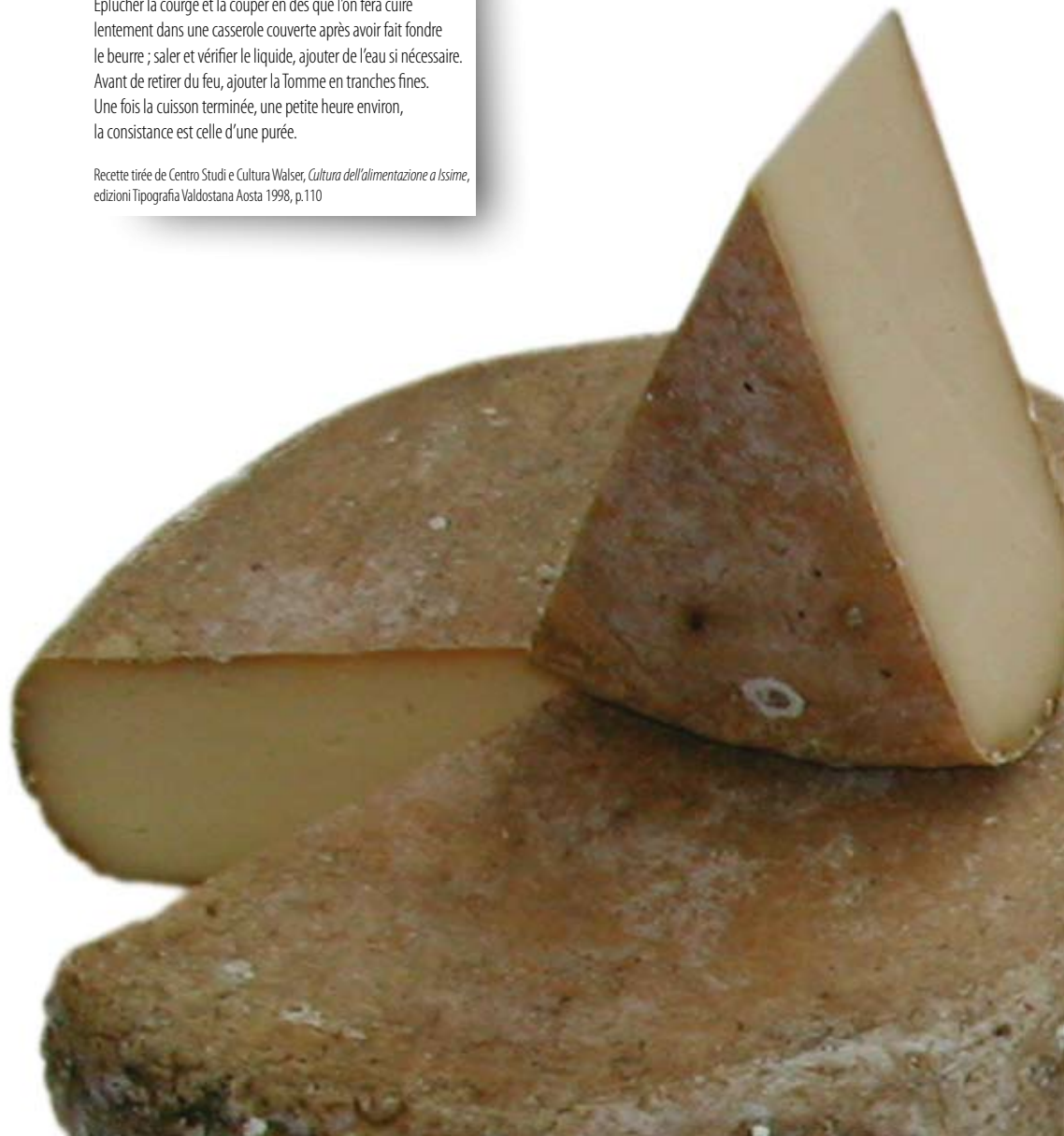
Purée de courge

INGRÉDIENTS

1,5 kg de courge jaune, 75 g de beurre, 200 g de Tomme affinée de Gressoney, sel

Eplucher la courge et la couper en dés que l'on fera cuire lentement dans une casserole couverte après avoir fait fondre le beurre ; saler et vérifier le liquide, ajouter de l'eau si nécessaire. Avant de retirer du feu, ajouter la Tomme en tranches fines. Une fois la cuisson terminée, une petite heure environ, la consistance est celle d'une purée.

Recette tirée de Centro Studi e Cultura Walser, *Cultura dell'alimentazione a Issime*, edizioni Tipografia Valdostana Aosta 1998, p.110



à table

Ces fromages peuvent être savourés tels qu'ils sont, lors d'une « *mourdia* » traditionnelle avec du pain et des charcuteries. Ou bien ils se marient agréablement avec des confitures, comme hors d'œuvre ou pour le plaisir de la dégustation.

18



FROMAGE DE CHEVRE à pâte molle

Traditionnellement, les chèvres n'ont jamais été élevées de manière exclusive. Mais aujourd'hui, la tendance est au lait de chèvre et les producteurs valdôtains obtiennent d'importants résultats dans ce secteur, grâce à leur travail et à leur professionnalisme.

Un riche panier

Si vous avez l'occasion de visiter un petit marché de produits agro-alimentaires de la région, vous verrez certainement des étals de fromages de chèvre et vous serez séduits par l'énorme variété de formes, de couleurs et de saveurs ! Dans une petite région telle que la nôtre, la production est bien entendu plutôt limitée, mais la qualité elle, est extrêmement élevée, reconnue au niveau régional mais aussi italien ! Nous pouvons distinguer deux grandes familles au sein des fromages de chèvre.

Les « lactiques »

En général, l'attention des consommateurs est surtout attirée par les « lactiques », c'est-à-dire des fromages de chèvre à coagulation lente, à consommer frais, et auxquels les producteurs ajoutent des arômes particuliers, ou qu'ils revêtent pour les rendre plus fantaisistes : charbon végétal, épices, feuilles de châtaignier. La pâte blanche et délicate est ainsi enfermée dans une protection naturelle qui en embellit l'aspect, mais surtout le goût. Un délice pour les yeux et pour le palais !

Les « présures »

Il y a aussi les fromages obtenus par les méthodes classiques, à coagulation rapide. A une température de 36-37° on met la présure et on laisse reposer pendant 40 à 45 minutes. Une fois que le caillé est prêt, on procède à la découpe en particules de la taille d'un grain de maïs ; après l'égouttement, on met dans les faisselles sans pressage, et on les retourne 3 ou 4 fois. L'affinage dure 20 à 25 jours dans des caves fraîches. Le salage est réalisé à sec ou en bain de saumure.

Les productrices

Les « douces » Saanen, blanches comme le lait qu'elles produisent abondamment, les Alpines chamoisées, excellentes productrices et les Valdôtaines, majestueuses, fières et orgueilleuses. Tels sont les trois principales races de chèvres élevées en Vallée d'Aoste. Ces petites reines du lait ont leur jour, le 1^{er} mai, où l'on élit les « *Reine dou Lasé* » à Aoste, dans l'arène de la Croix Noire. Vers la fin octobre ou début novembre, on choisit en revanche les « *Reines des Cornes* », c'est-à-dire les chèvres qui remportent les duels sans cruauté organisés par les éleveurs et les passionnés. C'est une grande finale régionale, à laquelle participent toutes les reines des concours éliminatoires, dont le calendrier est en deux étapes, au printemps (de mi-avril à mi-mai) et en automne (de septembre à fin octobre).

à table

Le fromage mixte est délicieux à table, mais il peut aussi donner de très bons résultats en cuisine.

Il se marie particulièrement bien avec les légumes de nos potagers ; râpé, il agrémenté agréablement des tranches de pain grillé ou des soupes rustiques.

Les fromages de chèvre ou de brebis à pâte pressée sont excellents comme ingrédient pour les soupes, potages et autres, pour donner une saveur supplémentaire à ces plats chauds.

20



FROMAGE DE CHEVRE ou DE BREBIS à pâte pressée

FROMAGE MIXTE

Un peu de lait de chèvre, c'est bien.

Il paraît qu'il est plus digeste, c'est pourquoi on l'utilisait pour sevrer les enfants. S'il en

restait, on l'ajoutait au lait de vache, toujours pour ne rien gaspiller, suivant la règle de

l'économie rurale.

Le processus de fabrication du Vallée d'Aoste

Fromadzo et de la tomme de Gressoney

prévoit cet apport caprin, qui peut faire la différence. . .

Chèvre, chèvre + brebis, chèvre + vache !

Que l'on prenne du lait de chèvre ou de brebis « pur » ou du lait de vache auquel on ajoute un peu de la production de ses petites collègues, la technique de transformation est toujours la même ! Mais attention aux températures et aux délais. A 34-36°C comme il se doit, on ajoute la présure, on attend, on rompt le caillé, on fait égoutter pendant 15-20 minutes en chauffant la masse à 40-42°C maximum ; on met en faisselle et on presse à la main ou en appliquant un poids.

Le fromage mixte

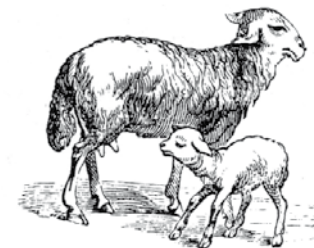
Comme pour beaucoup d'autres fromages, la technique de transformation du fromage mixte n'a jamais été formalisée ; les règles se sont transmises oralement à travers les siècles. Toutefois, grâce aux différents laits produits et au professionnalisme de nos restaurants et gîtes ruraux ne manquent jamais de présenter un fromage mixte sur leur plateau de fromages. Même s'il n'a pas d'appellation spécifique, d'étiquette, de cahier des charges ou autres, le « mixte » est toujours là, avec sa pâte dure et sa croûte mouvementée. . .

Le mouton Rosset

Au sujet des ovins, signalons la récupération récente d'une race autochtone, la Rosset. Ce mouton était surtout élevé pour la viande et la laine, mais il fallait bien traire les mères au moment où on leur soustrayait les agneaux pour l'abattoir. Ce lait, mêlé à celui des chèvres, a donné naissance à de petits fromages destinés à la famille.

Un concours de fromages

Vu l'intérêt croissant des consommateurs pour ces produits, un concours régional a lieu début septembre depuis quelques années ; différents types de fromage peuvent y participer : pâte pressée, lactiques, mixtes et. Une manière de se confronter et de faire le point sur la qualité de la production.





REBLEC et REBLEC DE CRAMA

Le *reblec*, c'est le « frais classique » de la table valdôtaine. Pour sa réalisation, point n'est besoin de grands espaces ni d'instruments compliqués. Il suffit d'un peu de lait et d'une dose de patience, et l'on obtient un excellent produit, à la saveur fraîche, douce et délicate, surtout si l'on y ajoute du sucre ou du cacao !

Un petit secret culinaire

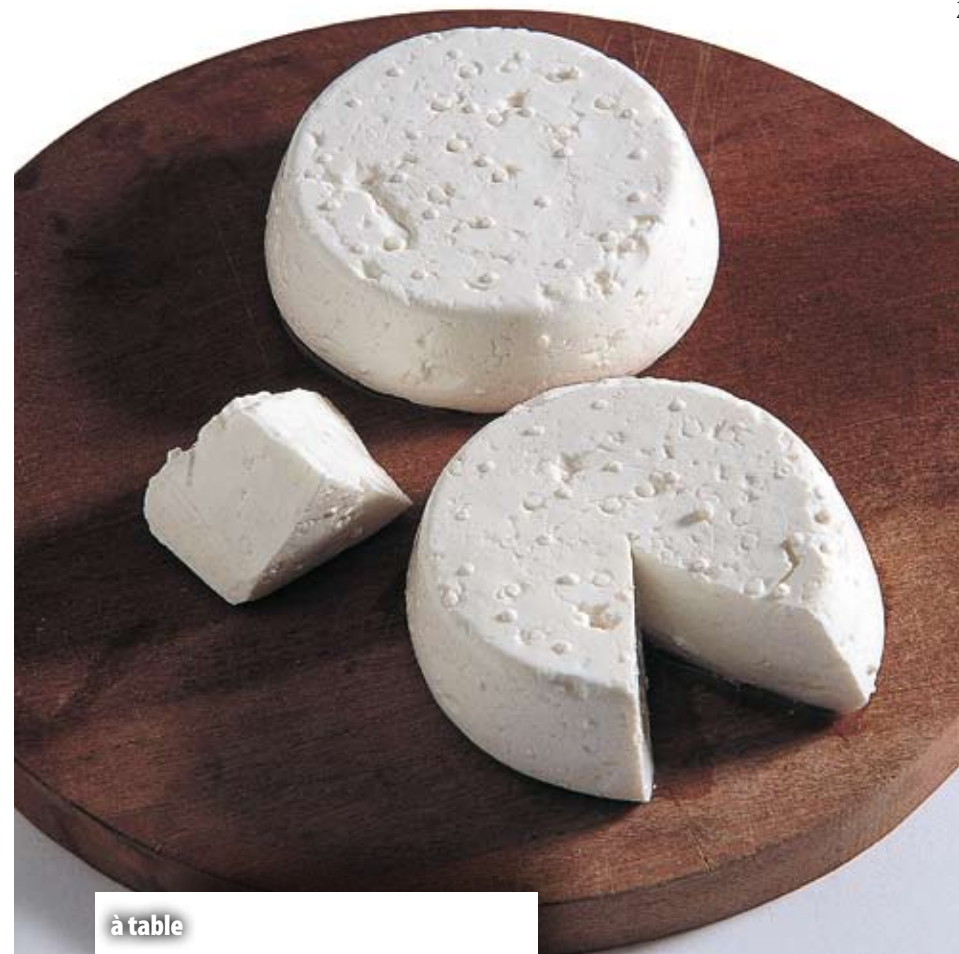
On dit que le *reblec* est le produit typique des ménagères. En effet, celles-ci savent combien de lait sert aux besoins du foyer. On chauffe légèrement le lait, on y met la présure ; une fois coagulé, le caillé doit être extrait, sans le rompre, et mis dans une toile ou dans un moule, pour faire sortir le petit lait.

Le *reblec de crama* quant à lui est légèrement plus complexe à fabriquer. La base de ce produit est la crème d'affleurement (au moins 50%), à laquelle on ajoute une partie de lait entier. Il faut faire chauffer à 38-39°C. La présure met environ une heure et demi pour faire son travail ; puis on peut procéder à l'égouttage, dans un torchon ou dans un moule.

Ces deux produits sont frais, à consommer rapidement ; ils conservent l'arôme et le goût du lait frais, présentent une couleur blanc perle, une structure souple : l'image même de la fraîcheur.

Un peu d'étymologie

Le nom *reblec* dérive du franco-provençal « *reblétchi* » qui signifie littéralement « re-traire ». Au-delà du fait de vouloir vider complètement le pis de la vache, cette pratique a des origines très anciennes et une motivation plus... économique. L'on raconte que les « *arpians* » ou les « *bitchoulés* », les employés qui s'occupaient des troupeaux, travaient une première fois au bénéfice du patron, mais sans « finir » ; puis, le soir, ou même en pleine nuit, ils terminaient. Ils évitaient ainsi de payer un impôt trop élevé, puisque celui-ci était fonction de la quantité de lait produite ! Le lait obtenu par cette traite clandestine n'était pas très abondant, bien entendu, mais riche en matières grasses.



à table

Les deux *reblec*, simple et de crama, doivent être consommés rapidement. Le *reblec* se mange souvent avec les *trifolles perboliye*, c'est-à-dire des pommes de terres à l'eau avec leur peau. Mais leur goût délicat permet de les transformer en dessert, simplement en les saupoudrant de cannelle ou de sucre en poudre ou encore, pour le *reblec de crama*, de cacao. De petits gestes pour bien conclure un bon repas.

à table

La *brossa*, nous l'avons vu, était l'un des aliments de base pour les domestiques de l'alpage, suffisamment nourrissante mais qui permettait de ne pas toucher la production principale de fromage, puisque c'est déjà un sous-produit. Ces dernières années au contraire, les consommateurs apprécient cette crème au goût particulier et elle est donc au menu de nombreux restaurants et gîtes ruraux. De plus, la *brossa* peut servir à fabriquer un beurre spécial (« *lo beuro de brossa* »).

24



BROSSA

La *Brossa* est un produit fromager dérivé du petit lait restant après la production de fromages fabriqués avec du lait de vache de race valdôtaine, de brebis ou de chèvre.

Une précieuse crème

La *brossa* est une sorte de crème, agréablement granuleuse et moelleuse, obtenue du petit lait chauffé à une température de 83-84°C, auquel l'on ajoute du vinaigre ou de l'acide citrique. Quand la couche supérieure a atteint une certaine consistance, on la récupère avec une louche en bois, en cuivre ou en acier. Ce produit est mis à refroidir, puis doucement fouetté et conservé à une température inférieure ou égale à 6°C.

Curiosité

Pour lancer le processus de séparation de la matière grasse, à la place du vinaigre, on employait du *bôné*, composé de jus de citron, de racine d'ortie et d'oseille sauvage.

« *Sente Colomba, manda de brossa tanque pe l'éponda* » : telle est l'invocation que les fromagers adressaient à Sainte Colombe pour lui demander abondance, et notamment une bonne production de *brossa*, synonyme d'une matière première riche.

La *brossa* est aujourd'hui considérée comme un met délicat, que l'on peut savourer dans les restaurants ou gîtes ruraux locaux qui proposent des menus typiques de la cuisine valdôtaine. Son goût crémeux caractéristique prend toute sa valeur associé à la polenta.





SERAS et SALIGNOUN

Une fois le caillé ôté, et après avoir chauffé le lactosérum pour faire la *brossa*, eh bien il reste encore quelque chose. Ça paraît incroyable, mais c'est ainsi. C'est comme cela que naît le *séras*, une sorte de ricotta à la saveur acidulée, idéal avec une belle assiette de polenta. Si l'on y ajoute les bons ingrédients, on pourra obtenir le *salignoun*, un produit caractéristique de la basse Vallée d'Aoste.

Nous voici au dernier maillon, à la dernière phase du processus de transformation du sérum. On chauffe celui-ci jusqu'à 85-90°C et on ajoute du vinaigre ou de l'acide citrique. Ce liquide acidifié donne alors lieu à une floculation, qui fait surnager une substance dense, granuleuse, que l'on recueille à la louche et que l'on fait égoutter. Le produit obtenu est agréablement granuleux et certainement maigre. Le *séras* est cité dès 1477 par le médecin Pantaléon de Confienza qui en prône les qualités et dimensions dans son livre « *Summa Lacticinorum* ».

Une pâte particulière

Ceux qui aiment les saveurs fortes peuvent métamorphoser le *séras* frais en un *salignoun* : il faut pour cela y ajouter de l'huile, du vinaigre, une pincée de sel et des épices diverses : ail, genévrier, fenouil, cumin ou herbes et fleurs séchées, piment haché ! Produit caractéristique de la basse Vallée d'Aoste, il ne saurait manquer lors des tablées conviviales, accompagné de charcuterie, de « *pan ner* », de pommes de terre bouillies et d'un vin local.



à table

Tortellone de betterave au séras

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Pour la pâte : 200 g de farine blanche, 2 œufs, 1 cuillère d'huile d'olive extra vierge, 1 pincée de sel, 80 g de betterave cuite et mixée. Pour la farce : 150 g de *séras* frais, 20 g de crème, 100 g de poivron jaune, 100 g de poivron vert, sarriette fraîche, huile d'olive extra vierge.

Pour la sauce : 2 petits poireaux, 150 g de crème, 20 g de beurre, sel, poivre vert, ail et huile d'olive extra vierge.

Pour préparer la farce, couper les poivrons en dés puis les faire revenir dans l'huile. Les incorporer au *séras* et à la crème mixés ensemble et ajouter une cuillerée de sarriette fraîche hachée.

Pour la sauce : nettoyer et couper les poireaux en tranches fines, les faire fondre dans le beurre ; ajouter la crème, le sel et le poivre vert et faire cuire. Garder au chaud. Faire la pâte comme d'ordinaire, en ajoutant la betterave mixée aux ingrédients. Etaler la pâte en une couche mince, former un grand tortellone et le farcir. Jeter dans l'eau bouillante salée quelques minutes, bien égoutter, agrémenter avec la sauce aux poireaux et décorer avec des lamelles d'ail dorées dans l'huile.

Recette tirée de Laura Zenti, *Balade gourmande au fil temps*, edizioni Le château 2004, p. 94





BEURO

Le beurre de la Vallée d'Aoste est produit dans les alpages et les fromageries situés sur le territoire de la région ; il joue depuis toujours un rôle essentiel dans l'alimentation traditionnelle. La production des différents types de beurre se perd

dans la nuit des temps.



Une petite famille

« *Eunna litse de pan é de beuro* » : une tranche de pain beurrée, l'idéal pour commencer la journée ou pour un bon goûter. C'est l'une des choses les plus simples et les plus courantes sur les tables paysannes, une source d'énergie, un condiment, un ingrédient irremplaçable pour les biscuits et les gâteaux. Le beurre, blanc ou doré, s'obtient de la crème du sérum restant après la fabrication des fromages faits avec du lait de vache valdôtaine.



a tavola

lo beuro coloü

Aujourd'hui encore, une partie du beurre produit ou acheté est transformé en 'beuro coloü', beurre fondu. On obtient cet excellent condiment en faisant lentement bouillir le beurre ; puis on continue à chauffer et à écumer à feu doux. . . Il y faut une grande patience, mais à la fin on obtient un liquide limpide, quasiment transparent. Les grands-mères disent que pour savoir s'il est prêt, il faut pouvoir se mirer dedans : le résultat peut alors être versé dans des récipients en verre ou, comme autrefois, en terre cuite. Ce processus de transformation permet de conserver longtemps le beurre qui a acquis une couleur jaune intense.

"Conserver le souvenir... se souvenir pour conserver"
Catalogue de l'exposition de la Maison de l'Alimentation, Intro

Il existe différents types de beurre :

- **beuro de crama** : c'est-à-dire le beurre de crème premier affleurement ; c'est le beurre par excellence, notamment celui que l'on produit l'été, le beurre d'alpage à la belle couleur dorée grâce à l'alimentation riche et variée des vaches, mais aussi pendant les autres saisons dans les fromageries du bas de la vallée. Ce beurre délicieux est fabriqué à partir de lait entier, pendant les phases de transformation du lait en tomme ; on le laisse reposer au moins douze heures dans des cuves pour laisser la crème affleurer, puis la recueillir et la travailler. C'est l'idéal pour accompagner la polenta ou les châtaignes.
- **Beurre centrifugé de sérum** : produit dans les grandes fromageries ou sur les alpages. Le sérum résiduel est placé dans une centrifuge. Le petit-lait est repoussé vers la partie externe du récipient alors que la crème se rassemble au centre. La crème est recueillie puis fouettée avec un peu d'eau chaude dans une baratte jusqu'au moment où elle se transforme en beurre. On extrait des portions de beurre de la baratte pour les mettre dans un conditionneur avant de les mouler en pains décorés d'empreintes caractéristiques ; parfois on emploie encore les moules traditionnels en bois.
- **Beuro de brossa** : il est produit l'été sur les alpages en altitude, et l'hiver par certaines fromageries de la basse vallée. La *brossa* (Cf. la fiche correspondante pour plus d'informations) laissée mûrir est barattée avec un peu d'eau chaude jusqu'au moment où elle se transforme en beurre. Celui-ci prend une couleur jaune paille intense, possède un parfum et une saveur pleins et enrichis par des notes douces et aromatiques qui rappellent les matières premières : foin, herbe et lait !

La marque de l'artisanat

Pour distinguer la production de beurre de chacun dans les laiteries turaïres, chaque famille possédait son empreinte en bois (imaginez une petite pelle en bois décorée, à appliquer sur le pain de beurre) ou bien un véritable moule rectangulaire, qui donnait sa forme à la pâte en plus d'imprimer son dessin. Il y avait de nombreux dessins traditionnels, tous liés à la nature ou bien religieux : fleurs, animaux (notamment la vache), monogramme du Christ, cœurs, croix, le soleil, les étoiles, ou tout simplement les initiales des propriétaires.



VIANDE ET CHARCUTERIE

A la différence du lait sur lequel il faut intervenir deux fois par jour, en le confiant à des tiers ou en le transformant directement, le travail sur la viande est un événement qui se transformait en fête pour de nombreuses familles. La « betsi-i » était un moment important de l'économie domestique. Au mois de décembre, assistés du froid de l'hiver, les familles tuaient une vache ou un jeune taureau, en même temps que le cochon. La viande, c'était le plat du dimanche, l'aliment symbole des riches, et le fait de pouvoir se constituer une bonne réserve de charcuteries et de pièces sous saumure était de bon augure...

La saison n'est plus un problème de nos jours, mais familles conservent l'habitude des retrouvailles. Mettre la viande de côté, en sachets plutôt que dans des baquets de bois sous saumure, est une activité à accomplir rapidement, chacun ayant son rôle à jouer. Pour épater les parents et amis, proches et lointains, chaque famille ayant une certaine habitude des épices les plus disparates possède son secret pour fabriquer les charcuteries les plus savoureuses, des plus classiques comme les « saoucesse » et les boudins, indispensables dans toute bonne réserve valdôtaine, aux plus complexes (à fabriquer) mais plus délicates (au palais) comme le lard, la « motsetta », le jambon, le « teteun »...

La viande valdôtaine

Au départ, les ménagères se sont méfiées : lorsque la viande valdôtaine a fait son apparition dans les rayons des supermarchés, la méfiance était de mise « elle est dure, difficile à cuisiner... ». Normal, les vaches et les chèvres de la Vallée en font, des kilomètres : six mois par an elles sont exposées à l'air, au soleil, à la vie du troupeau. Des siècles de sélection, naturelle d'abord, puis volontaire, ont donné un cheptel rustique, qui fournit une viande particulière, à savourer. Nous vous conseillons donc de goûter une portion de viande crue hachée, avec de l'huile de noix ou du vinaigre à la framboise, ou bien un rôti avec son jus...

Une origine garantie

Les animaux élevés en Vallée d'Aoste sont soumis à une identification rigoureuse, qui ne se perd pas lors des processus d'abattage. Le système de contrôle adopté permet de tracer les animaux nés et élevés en Vallée d'Aoste, de race autochtone. Avec le système d'étiquetage des viandes suivi par l'A.R.E.V. à laquelle adhèrent bon nombre d'éleveurs et d'opérateurs du secteur (abattoirs et points de vente), le consommateur connaît avec certitude l'origine des animaux mis en vente. Il dispose d'informations sur l'élevage (nom et siège), l'animal (âge, catégorie, race). Les viandes valdôtaines sous système de contrôle volontaire sont disponibles dans un nombre sans cesse croissant de points de vente, restaurants, et gîtes ruraux bien entendu. Les opérateurs voulant adhérer au système doivent respecter une série de règles. En plus de la viande bovine, l'AREV prépare un système d'étiquetage de la viande ovine et caprine, avec les mêmes caractéristiques de transparence et de sérieux.



Vallée d'Aoste LARD D'ARNAD

Tuer le cochon était un travail important, auquel se consacrait toute la famille ainsi que les voisins.

Aujourd'hui, la matière première provient de cinq régions de l'Italie du nord mais pour la fabrication du Vallée d'Aoste Lard d'Arnad DOP, les premiers de la classe, les médailles d'or, ce sont eux : les habitants d'Arnad.

info www.festalardo.it

Le lard blanc et la matière première

Un plateau de charcuterie valdôtain sans Vallée d'Aoste Lard d'Arnad DOP n'en n'est pas un ! Le plateau, c'est la présentation des charcuteries traditionnelles et célèbres de la région sur une planche en bois. Mais si bien c'est le rouge qui domine, le blanc délicat du lard ne saurait manquer. Le lard délicat, au parfum riche en arômes dont le goût nous renseigne immédiatement sur sa fabrication, avec sa senteur d'herbes aromatiques. . . on le trouve dans le commerce en morceaux de dimensions diverses, mais c'est coupé en tranches fines qu'il donne le meilleur de lui-même.

Les cochons destinés à la production du Vallée d'Aoste Lard d'Arnad DOP sont des bêtes dites « lourdes », de neuf mois au moins et au poids supérieur ou égal à 160 kg. Ils proviennent des élevages de cinq régions du nord de l'Italie : Vallée d'Aoste, Vénétie, Lombardie, Piémont, Emilie Romagne. Mais attention ! une seule localité a le droit de transformer la matière première, et c'est le territoire d'Arnad, petite commune de la basse vallée, qui s'est donné le goût pour mission.

De l'épaule au « doil »

Le lard s'obtient de l'épaule et de l'échine des cochons. Lors du salage, on emploie non seulement la saumure, mais de l'ail, du laurier, du romarin et de la sauge, ces aromate essentiels, mais aussi, éventuellement, d'autres herbes ou épices (clous de girofle, noix muscade, genièvre ou autres aromates locaux). Ces ingrédients sont disposés en couches dans les « doil » récipients en bois de châtaignier, de mélèze ou de chêne rouvre, en alternant un strate de lard et un d'arômes et de sel, jusqu'à remplir le récipient. Le tout est recouvert d'eau salée. Le lard doit être placé dans les « doil » dans les jours qui suivent l'abattage ; il doit demeurer dans les récipients de bois pendant trois mois au moins. Il y faut donc un peu de patience mais c'est à ce prix que l'on obtient un produit qui a acquis toute la saveur du lard, des herbes et des épices.

Un ingrédient de base

Le **Vallée d'Aoste Lard d'Arnad** s'utilise pour donner une « petite touche » à une longue série de plats ainsi qu'à d'autres charcuteries. Le lard est l'un des ingrédients essentiels des soupes d'orge et de châtaignes, il se marie aux châtaignes sèches pendant leur cuisson, aux prunes et aux crevettes, mais consommé tel quel, c'est une douce explosion de sensations gustatives. . . Une telle abondance, un usage aussi fréquent ne pouvaient pas ne pas faire l'objet d'une célébration. . . et si l'on connaît les gens d'Arnad, on sait que l'hospitalité n'est pas pour eux un vain mot. Cette vertu apparaît clairement lors de l'organisation de la Fête du lard, qui se tient chaque année et attire des dizaines de milliers de visiteurs le dernier weekend du mois d'août.



à table

Croutons au Vallée d'Aoste Lard d'Arnad

INGREDIENTS

quelques tranches de Vallée d'Aoste Lard d'Arnad
quelques tranches de pain de seigle de la Vallée d'Aoste

Faire chauffer les tranches de pain au four et disposer le lard dessus. Eventuellement, avant de placer le lard, tartiner le pain de miel mille fleurs valdôtain.



Vallée d'Aoste JAMON DE BOSSES

Mais que possède l'air de Bosses, que le reste du monde n'a pas ? Un mystère rouge foncé, comme la couleur veloutée de son jambon d'altitude. Un mystère que l'on résout tout simplement en dégustant ce produit précieux, fruit de la passion des habitants de Bosses qui ont su valoriser leur savoir-faire.

Un lieu de production ?

Bosses est une petite commune de montagne, la dernière avant la frontière suisse. Ses villages s'accrochent aux rudes versants, entourés de pâturages et surmontés de sommets et de cols. C'est au cœur de ce paysage alpin, marqué par de durs hivers et d'agréables étés que naît le **Vallée d'Aoste jambon de Bosses DOP**, l'un des produits les plus raffinés du panier valdôtain. Il est tiré des meilleures cuisses de cochon italien, agrémentées des saveurs et des parfums de la montagne, sous forme d'épices et d'arômes. Il faut encore y ajouter une certaine patience pour l'affinage, qui se fait près du foin, pendant au moins douze mois ; cependant, cette attente est souvent prolongée (dix-huit mois et plus) pour faire davantage ressortir les arômes. La montagne contribue donc au travail, avec son bon air revigorant et sa flore, riche malgré l'altitude ! Le résultat, c'est une saveur aromatique, avec une pointe de douceur et des parfums intenses. Ce jambon se consomme seul, mais aussi avec du pain de seigle, du beurre, du miel, des noix. . .

Tout comme les autres localités du Grand Combin, la commune de Saint Rhémy-en-Bosses fait la fête en été, pour la joie des nombreux touristes et des fidèles gourmets. La fête de Bosses est bien entendu consacrée au jambon, mais ne s'y limite pas : depuis quelques années, le village accueille aussi une manifestation particulière, à « l'inspiration chromatique » . . . puisque le jambon cru est le symbole local, la couleur ne peut être que le rouge, et c'est ainsi que l'on a créé un itinéraire œnologique et gastronomique, le « *Parcours en rouge* », qui va des vins à la charcuterie avant de se conclure avec les fruits. Ce « fil rouge » se transforme en un tapis prestigieux à parcourir à maintes reprises tous les étés à la mi-août.

Curiosité

La forme de la marque DOP du **Jambon de Bosses** est un hommage aux masques traditionnels du carnaval du village, les *landzettes*, des personnages aux costumes vivaces et colorés, décorés de perles et de paillettes, qui rappellent les soldats de l'armée napoléonienne (passée par le Col du Grand Saint Bernard en 1800).

Infos sur : www.jamondebosses.it

à table

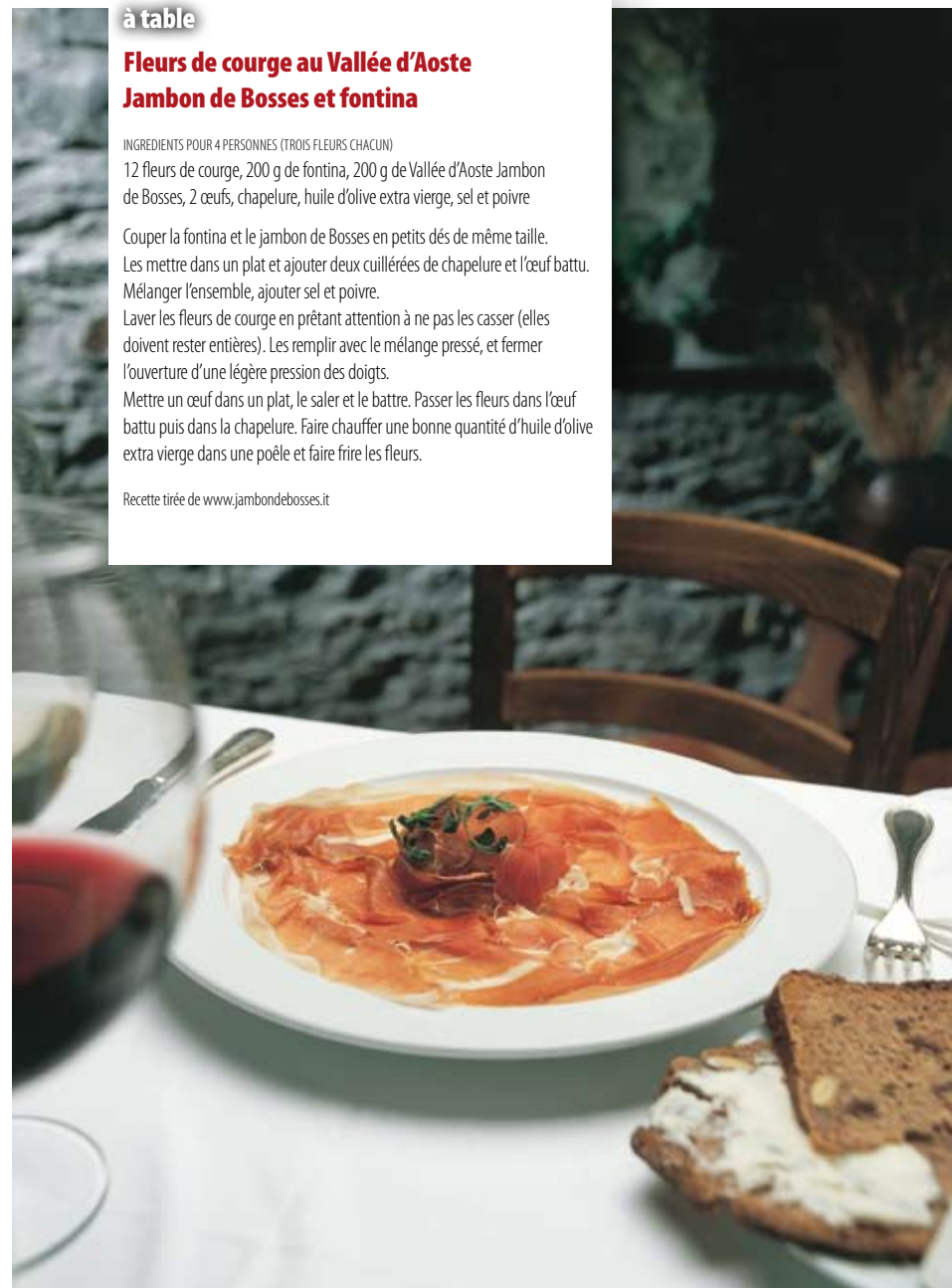
Fleurs de courge au Vallée d'Aoste Jambon de Bosses et fontina

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES (TROIS FLEURS CHACUN)

12 fleurs de courge, 200 g de fontina, 200 g de Vallée d'Aoste Jambon de Bosses, 2 œufs, chapelure, huile d'olive extra vierge, sel et poivre

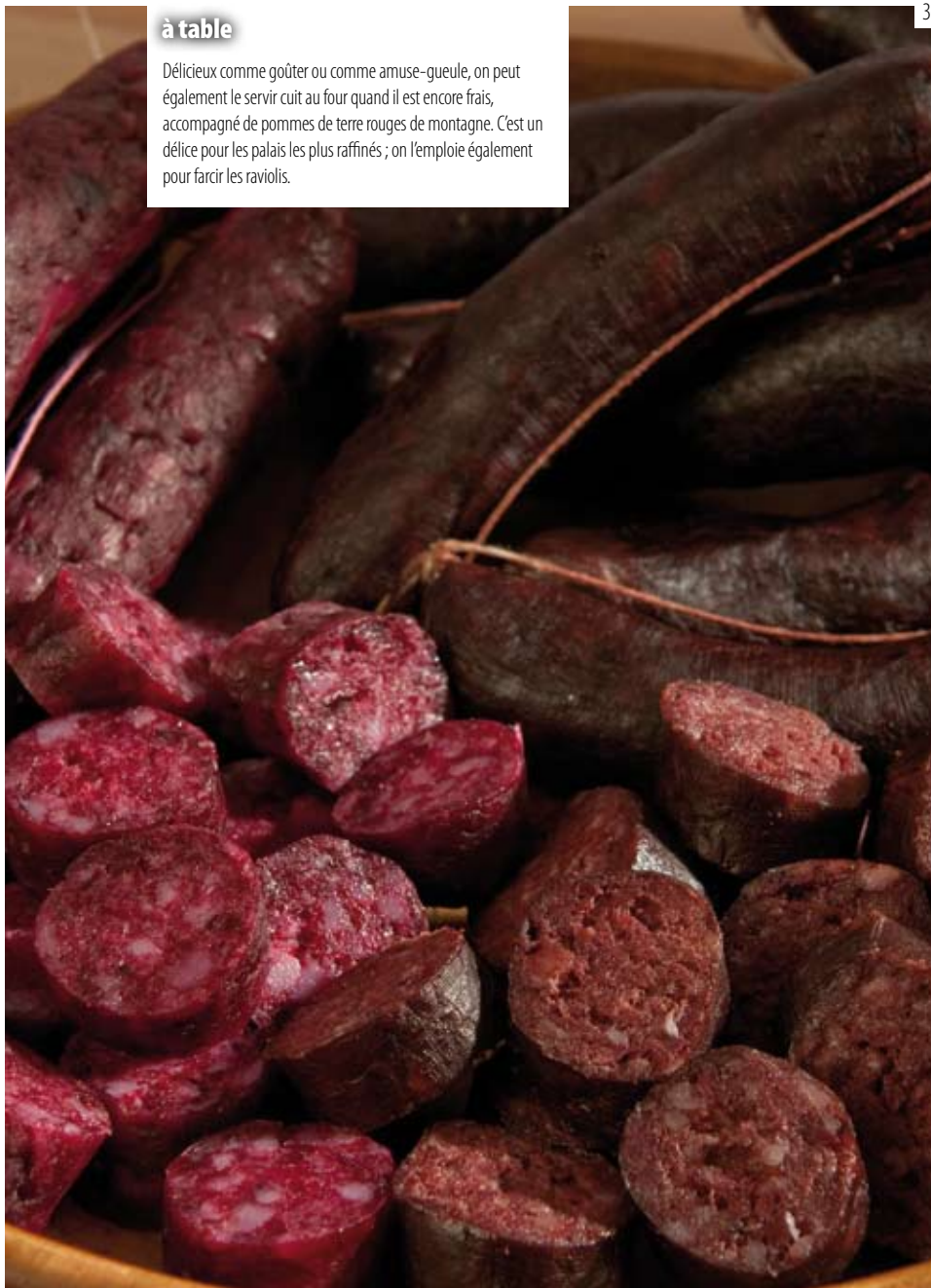
Couper la fontina et le jambon de Bosses en petits dés de même taille. Les mettre dans un plat et ajouter deux cuillérées de chapelure et l'œuf battu. Mélanger l'ensemble, ajouter sel et poivre. Laver les fleurs de courge en prêtant attention à ne pas les casser (elles doivent rester entières). Les remplir avec le mélange pressé, et fermer l'ouverture d'une légère pression des doigts. Mettre un œuf dans un plat, le saler et le battre. Passer les fleurs dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Faire chauffer une bonne quantité d'huile d'olive extra vierge dans une poêle et faire frire les fleurs.

Recette tirée de www.jamondebosses.it



à table

Délicieux comme goûter ou comme amuse-gueule, on peut également le servir cuit au four quand il est encore frais, accompagné de pommes de terre rouges de montagne. C'est un délice pour les palais les plus raffinés ; on l'emploie également pour farcir les raviolis.



BOUDIN

Omniprésent sur les plateaux de toutes les tables, du restaurant à l'alpage, il accompagne les *saoucesse*, plus compactes et au goût plus prononcé. Mais les boudins, seuls ou cuits au four, savent se défendre avec leur saveur délicate.



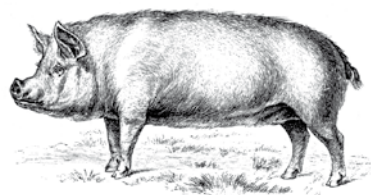
La fabrication

Il existe une multitude de recettes pour réaliser les boudins, qui se différencient en fonction des zones de production. Leur couleur violet vif est due à la présence de sang de cochon frais ; mais dans la haute vallée et notamment dans la Valdigne, l'habitude s'était prise de mêler des betteraves (en patois les « *carotte rodze* ») à la viande. Cette pratique s'est tellement répandue que le sang de cochon est désormais remplacé le plus souvent par ce légume aux fortes vertus colorantes, même si le produit en devient décidément plus doux. Dans la Basse vallée, on met beaucoup de pomme de terre... en somme à chaque région son boudin ! Si l'on veut en tirer une recette générale, l'on peut dire qu'en général on fait bouillir les pommes de terre et les betteraves, on les épluche et on les passe au hachoir avec du lard, que l'on ajoute les épices : sel, poivre, cannelle, clous de girofle hachés, noix de muscade et ail, que l'on aura au préalable écrasé et fait macérer quelques heures dans du vin rouge. Une fois la pâte placée dans les boyaux, il faut lier le tout à intervalles réguliers en créant donc les différents maillons de la chaîne, que l'on appelle « *dèi* » (doigts) en patois. Mais attention : la pâte des boudins est extrêmement tendre et il faut un certain savoir-faire pour réussir à la compacter avec la ficelle.

Une harmonie de saveurs

Betteraves, vin, ail, noix de muscade, lard... avec de tels ingrédients, on s'attend à une explosion de saveurs en bouche ! Bien au contraire, par la magie d'une alchimie mystérieuse, la saveur des boudins est presque toujours extrêmement délicate, et fait surgir la douceur et l'équilibre entre composants végétaux et animaux.

Les boudins peuvent être consommés frais ou affinés ; il faut les laisser sécher pendant un délai variable, de sept à trente jours, et vérifier attentivement leur évolution. La pièce choisie pour cette délicate opération doit être bien aérée et très fraîche, pour ne pas compromettre toute la fabrication précédente. En revanche, si l'on veut en prolonger l'affinage, ce boudin doit être mis sous vide.



SAOUSEUSSE

Casse-croûte, goûter, pique-nique, simple en-cas,
les « saoucesse » sont des produits tout à fait
versatiles et faciles à transporter. La recette de base
illustre toute cette volubilité : chaque producteur
possède son petit cahier avec les bonnes « doses »
des ingrédients à utiliser.

Les ingrédients obligatoires

La matière première de base, c'est de la viande bovine de race valdôtaine (pie-noire rouge ou noire-brune), de la viande de cochon et du lard. Le tout est amalgamé avec des épices et des aromates comme l'ail, le poivre, la cannelle, les clous de girofle et la noix de muscade, puis on met dans les boyaux. Les longues saucisses sont ensuite liées, pour former de petits saucissons de 10-20 cm, pour rendre la pâte plus compacte et en faciliter la consommation. Comme pour les *boudeun*, un bon affinage est essentiel : dès que l'opération d'ensachage-liage est terminée, les « saoucesse » doivent être installées dans un local sombre, où on les suspend à bonne distance l'une de l'autre.

L'habileté manuelle

Mesurer, faire la pâte, hacher, mettre en boyaux, lier : des gestes bien précis. Regarder une famille ou un artisan qui prépare du « *boudeun* » et des « saoucesse », c'est comme d'assister à un ballet, où chacun connaît sa tâche. Les doigts s'agitent, légers, pour entourer le boyau de la ficelle, calmement, ils l'accompagnent pendant qu'il se remplit, en revanche, c'est la fougue qui préside à l'amalgame dans la cuve en acier. Il est essentiel de juger du bon équilibre entre les ingrédients de la pâte avant de remplir la machine à mettre en boyaux. La phase de l'affinage est fondamentale également.

Directement depuis les manuels d'histoire

Il n'existe pas une seule et unique recette pour la fabrication de la « saoucesse » ; chaque famille a la sienne, jalousement conservée. Les saoucesse peuvent être de pur bovin, préparées avec de la viande hachée de vache valdôtaine, mixte, avec du bovin de race valdôtaine et du cochon, ou bien de pur cochon.

à table

Le meilleur moment, c'est l'hiver, lorsque les familles se déchaînent dans la préparation puis se rencontrent pour les dégustations et les évaluations ! Qu'il s'agisse d'un restaurant au centre d'Aoste ou bien d'un hameau dans une vallée latérale, l'essentiel est de s'armer d'un bon couteau (un Opinel français, pourquoi pas, pourvu qu'il coupe !) enlever la peau et faire travailler les mâchoires !





MOTSETTA o MOTZETTA

Le secret, ce sont les tranches fines : c'est comme cela que l'on peut apprécier toute l'essence de la « *motsetta* » (ou « *motzetta* »). Une charcuterie dont l'origine se perd dans la nuit des temps et qui agrmente le plateau valdôtain classique avec ses saveurs épicées et aromatiques.

Un cœur tendre

Le mot clé, c'est la concentration : de la viande compacte, provenant du muscle ou de la cuisse, plus un ensemble d'aromates forts : sauge, laurier, ail, romarin et autres herbes de montagne. Le tout est mélangé avec du sel et recouvert du liquide issu de la viande elle-même. Puis, on laisse reposer dans une pièce fraîche. Le délai d'attente est variable, car on peut distinguer la production ménagère classique, qui respecte les vingt jours canoniques, et la fabrication dans les boucheries artisanales où l'on utilise des machines qui massent délicatement la viande dans une atmosphère sous vide, ce qui rend la couleur de la tranche homogène tout en sauvegardant les notes aromatiques et la tradition.

Quelle que soit la voie adoptée, la *motsetta* est ensuite suspendue dans un lieu frais et bien aéré pour sécher et s'affiner. La consommation est variable : la *motsetta* est agréable aussi bien fraîche, quand les tranches présentent un cœur tendre, ou bien décidément affinée, avec la partie intérieure uniformément sombre et un peu plus difficile à mâcher mais décidément plus savoureuse, car les épices et herbes ont eu davantage de temps pour rendre le goût intense et équilibré au palais.

Le secret de la bonté

Quand on parle de « *motsetta* », on pense toujours à du bovin, alors que d'autres viandes peuvent être employées : chèvre, cochon ou gibier.

La viande bovine de race valdôtaine est certes l'idéal, puisque les animaux sont élevés dans les alpages et dans les prés des vallées de la région. La couleur de la viande, le travail patient et habile et la culture séculaire en font une charcuterie très appréciée qui se marie bien avec les vins locaux et mousseux, l'huile de noix et les miels valdôtains.



à table

Rouleaux de Fénis

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 escalopes de viande de veau, 40 g de *motsetta*, 100 g de beurre, un petit verre de brandy, un verre de crème, extrait de viande, farine blanche, sel, œuf.

Sur chaque escalope, accommoder une tranche de *motsetta*, un petit morceau de fontina coupé fin et enrouler pour former un petit rouleau, que l'on fermera avec un cure-dents en bois. Passer dans la farine puis dans l'œuf battu. Faire cuire au beurre dans une casserole, ajouter le brandy et une petite louche de bouillon de viande. Ajouter la crème et laisser restreindre à feu doux.

Recette tirée de A.a. Vv., *Valle d'Aosta gastronomica*, edizioni Musumeci 1993, p. 75

à table

Coupez la viande en morceaux. Disposez une couche de viande au fond d'un récipient en bois ou en terre cuite. Recouvrez avec une ou plusieurs poignées de sel, des gousses d'ail coupées en petits morceaux et quelques feuilles de sauge. Disposez d'autres couches de viande, de sel et d'arômes, en finissant par les aromates. Couvrez le récipient avec un couvercle en bois parfaitement adhérent, mettez un poids et laissez pendant une semaine. Vous pourrez ensuite prendre une partie de la viande pour la faire cuire avec les pommes de terre et les légumes de votre potager. Cette préparation carnée se trouve facilement dans les boucheries locales.

Recette tirée de *Les Bons Plats de Maître Barigoule - 60 recettes de la cuisine de la Vallée d'Aoste*, CTV, 1973

42



TSEUR ACHÉTAYE

Pour les restes de l'abattage, l'ingéniosité humaine a inventé d'excellentes charcuteries, comme les *saoucesse* et le *boudeun* ; pour les parties plus nobles en revanche, le problème de la conservation restait entier... Le sel et les herbes de montagne leur ont conféré leurs saveurs uniques.

Comment la fabrique-t-on

La *tseur achétaye* est normalement de la viande de vache, chèvre ou mouton, découpée en tranches fines. On peut la considérer comme un parent proche de la *motsetta*, même si elle provient d'autres parties de l'animal (épaule, noix, sous-noix ou côte).

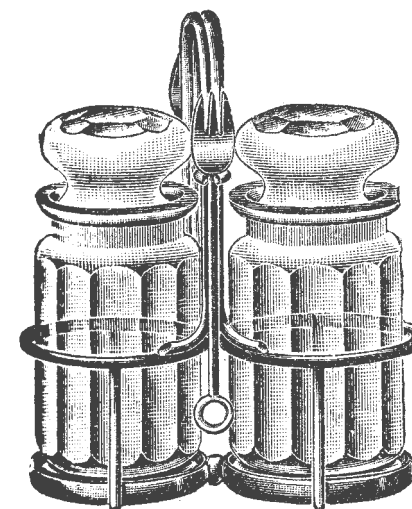
Sa charge aromatique est semblable à celle de la *motsetta*, puisque les épices et herbes utilisées pour la saumure sont à peu près les mêmes ; en revanche elle n'est pas séchée, c'est ainsi que les morceaux de viande demeurent bien moelleux.

Tseur achétaye littéralement signifie « viande conservée au sel ». Mais le mot ne doit pas induire en erreur : sa préparation n'est pas si simple et comme pour tous les produits traditionnels, elle est transmise de génération en génération entre campagnards qui devaient exploiter leurs ressources au mieux. La viande, préparée en morceaux réguliers, est placée par couches dans un récipient ; à chaque couche on répand du sel et des herbes (sauge, laurier et ail).

La saumure doit couvrir totalement la viande pour la conserver. On peut la consommer crue en tranches fines ou bien cuisinée de différentes manières.

Une simple question de mots

Dans certaines boucheries de notre région, au lieu de *tseur achétaye*, vous entendrez peut-être parler de *tser a la messada*, c'est-à-dire viande en saumure.





TETEUN

Parmi les spécialités italiennes, il semble que le « *Teteun* », c'est-à-dire le pis de la vache, ne se trouve qu'en Vallée d'Aoste ou presque. Un système de production particulier qui en a fait la base de plats particuliers et l'objet d'une fête annuelle.

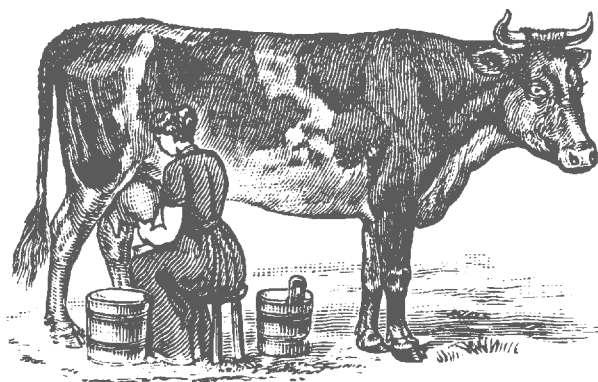
Une charcuterie particulière

La viande bovine est certes à l'origine de différentes charcuteries, mais celle que l'on appelle en Vallée d'Aoste le « *Teteun* », obtenu du pis de vache adulte, mérite une place particulière.

Le *Teteun* descend d'une tradition ancienne. Sa préparation se fait en alternant des couches de *Teteun* et des strates de sauge, laurier, romarin, baies de genièvre, épices et sel dans des récipients particuliers. Après une quinzaine de jours pour la formation de la saumure, on cuit les pis au bain-marie dans des moules prévus à cet effet.

Produit dans différentes communes de la Vallée d'Aoste

Le produit fini a une couleur rose ; grâce à sa consistance compacte et moelleuse, le « *Teteun* » peut servir à farcir les raviolis ou à faire un ragoût avec des viandes bovines.

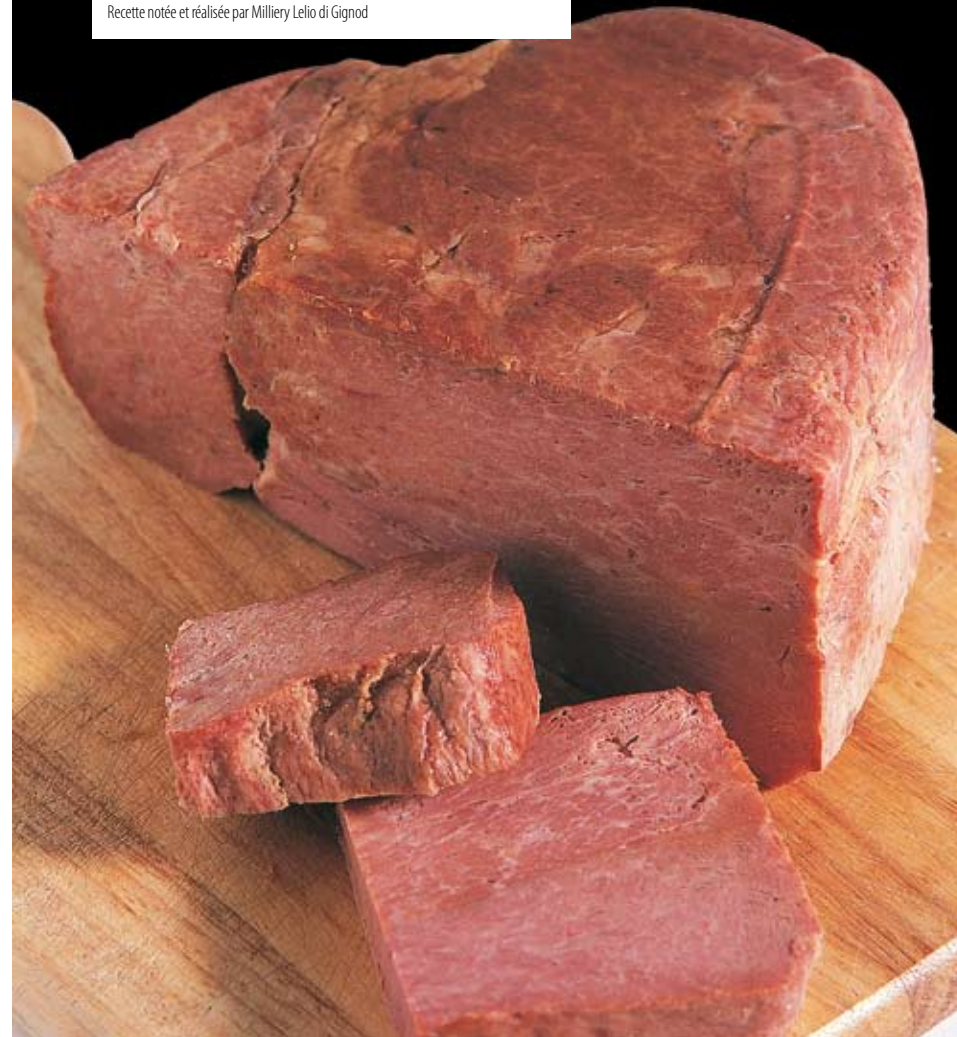


à table

Ragoût de Teteun

Le pis prêt à la consommation doit être dégraissé et cuit pendant 2-3 heures sans atteindre à une cuisson complète. Faire revenir carotte, oignon, céleri et des petits poivrons rouges et jaunes. Ajouter le Teteun coupé en morceaux et assaisonner avec des épices comme du gingembre frais, du curcuma, une pincée de coriandre et quelques graines de cardamome (faute de curcuma, on peut utiliser du curry indien). Faire cuire un quart d'heure et servir avec des légumes en accompagnement

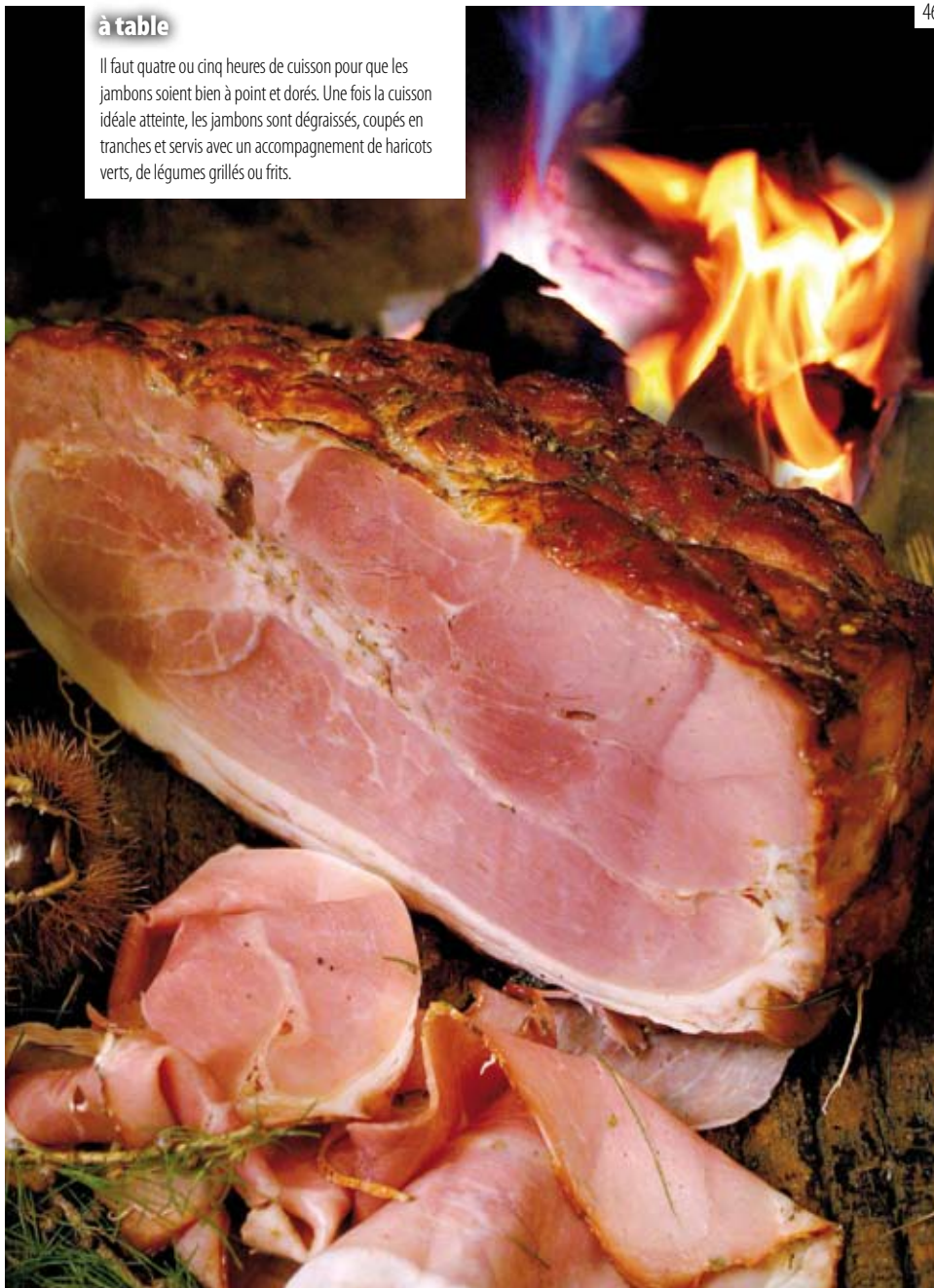
Recette notée et réalisée par Milliery Lelio di Gignod



à table

Il faut quatre ou cinq heures de cuisson pour que les jambons soient bien à point et dorés. Une fois la cuisson idéale atteinte, les jambons sont dégraissés, coupés en tranches et servis avec un accompagnement de haricots verts, de légumes grillés ou frits.

46



Carte d'identité

Le *jambon à la braise* est un jambon cuit, légèrement fumé, recouvert d'une couche d'herbes et d'épices. Ce jambon est tiré de la cuisse de cochons italiens, provenant de Vallée d'Aoste, Piémont, Lombardie, Vénétie et Emilie Romagne. La cuisse subit une cuisson de quelque seize heures dans un poêle à chaleur sèche, de manière à ce que la température au cœur du produit atteigne presque 70°C, garantie de salubrité. Puis, on la tartine d'eau et de miel valdôtain pour procéder à la phase de cuisson à la braise. Pendant ce temps, le jambon est arrosé d'un jus à base de vin blanc Petite Arvine, un cépage autochtone. Les herbes, les longues heures de cuisson, le type de miel ne suffisent pourtant pas à donner toute sa particularité à ce produit : le feu même est alimenté par du bois local, sapin, mélèze, pin sylvestre, aulne et frêne provenant des communes de la haute vallée du Grand Saint Bernard. La fumée porte donc en elle toute l'essence des bois qui entourent Saint-Oyen et ajoute sa touche à ce jambon cuit.

Tout comme les autres charcuteries et produits à base de viande de la vallée (« *Teteun* » et Vallée d'Aoste Jambon de Bosses DOP), le jambon à la braise a aussi sa fête, qui se déroule la première semaine du mois d'août.

Cette manifestation est née dans les années soixante-dix, mais ce n'est que dix ans plus tard qu'il fut décidé de la marquer en rendant hommage au produit prince de Saint-Oyen.

JAMBON À LA BRAISE SAINT-OYEN

Tout rapport de bon voisinage implique une saine rivalité. Si la commune de Saint-

Rhémy-en-Bosses est devenue célèbre grâce à son fameux jambon cru, le village de Saint-Oyen, son voisin, s'emploie quant à lui à faire reconnaître son propre « jambon à la braise ». . . Le gagnant dans tout cela,

c'est bien sûr le consommateur qui peut déguster deux produits uniques à quelques

kilomètres l'un de l'autre !



LES PRODUITS DU FOURNIL

Dans l'organisation sociale et économique d'un village valdôtain, le four représente un élément spécial. On se rend matin et soir à la laiterie pendant de longues périodes, l'école et la chapelle sont ouvertes tous les jours... le four, lui, est « ouvert » officiellement uniquement à certaines époques. Nous ne parlons pourtant pas de nos aïeux, mais d'une réalité encore solidement ancrée dans nos villages de montagne, même si elle n'est plus aussi répandue, une réalité qui survit aux côtés des fours artisanaux.

Il est possible d'acheter du pain noir ou des pains sucrés dans n'importe quelle boulangerie valdôtaine ou pendant les grandes manifestations consacrées aux produits agroalimentaires. Cependant, de nombreuses familles préfèrent encore les produire elles-mêmes, en répétant des gestes millénaires et en recréant l'atmosphère de fête caractéristique des grands moments liés à l'alimentation, tout comme pour l'abattage des animaux.

Fin novembre ou début décembre, les longs roulements se succèdent avec l'alternance des familles, qui se succèdent sans trêve, y compris la nuit car une fois le four allumé, il ne faut pas le laisser se refroidir : c'est là un aspect très délicat qui requiert toute la compétence du boulanger.

Autrefois, il y avait un four dans les villages les plus importants et la population se partageait entre les fours en fonction de leur proximité et des traditions. Aujourd'hui, l'on utilise des fours remis en fonction par des particuliers ou par certaines communes grâce aux interventions de l'administration régionale.

L'équipement de base pour la boulange prévoit :

- La « *mét* » : sorte de baquet où l'on prépare la pâte et où on la laisse lever.
- La « *tabla londze* » : la grande table aux bords relevés pour travailler la pâte et conférer la forme
- Le « *rablo* » : un racloir au très long manche pour enlever la braise
- La pelle, pour mettre les pains au four et les retirer
- Le « *froton* » : un long bâton avec un chiffon au bout, pour nettoyer le four
- Les « *lan* » : de longues planches servant à transporter les pains avant et après leur cuisson
- Le « *ratele* » : où l'on fait sécher les pains.



PAN NER

Dans la soupe, dans le lait, avec les fromages et charcuteries : le « pan ner » est de mise en toute saison et en toute circonstance. Certes au bout d'un moment il devient dur, mais il suffit de le tremper, par exemple dans un beau bol de vin local avec du sucre.



La matière première

Le « *pan ner* », littéralement pain noir, se fait avec de la farine de seigle (en franco-provençal « lo blòu » et de la farine de froment (« *fromén* ») en pourcentages variables, mais le seigle doit dominer (au moins 60% du total). On ajoute ensuite l'eau, la levure et le sel. Le « pan ner » est rond, avec une croûte brune. L'histoire de la filière du pain nous apprend qu'autrefois les champs de seigle recouvraient les pentes d'une grande partie de notre région, y compris en altitude. Au début du XX siècle, une petite révolution agricole a porté à la conversion des champs de céréales en prairies pour l'élevage. Le paysage s'en est trouvé complètement modifié, un grand nombre de moulins et de fours ont été laissés à l'abandon. Depuis quelques années, on assiste à un retour au seigle sur divers hectares de surface. Le pan ner se trouve sous diverses formes et avec différents pourcentages de seigle, qui peuvent dépasser 90%. Le « pan ner » est aujourd'hui un produit de niche par rapport au pain blanc, alors que c'était l'inverse autrefois !

Les symboles

Le pain est riche en significations religieuses et païennes ; il représente les concepts de fraternité, travail, communion, à travers des gestes, de petits rituels et des objets qui embellissent les pains.

Avant de couper un pain noir, la tradition veut que l'on incise une croix au couteau à la base de la miche. Il était absolument interdit, fut-ce par erreur, de laisser le pain à « botsòn », c'est-à-dire renversé : c'était là une marque d'irrespect pour le « pain quotidien », don du Ciel.

Lors des grandes fourmées collectives, pour que chacun reconnaisse ses pains, les familles imprimaient la pâte fraîche avec des « marques à pain » finement décorées de motifs religieux, géométriques, floréals ou simplement les initiales de la famille. Sur la partie supérieure enfin, il faut faire « l'épià », une sorte d'incision qui aide la pâte à mieux lever.

Pour couper le pain une fois sec et donc très dur, aujourd'hui encore on utilise le « copapàn », qui comporte une base de bois épais et une lame accrochée à un anneau.

a tavola

Seuppa de Pan Ner

Tagliate a pezzi il pane nero duro. Mettetelo in una pentola con dell'acqua fredda per circa mezz'ora.

Portate ad ebollizione e aggiungete, a piacere, riso o pasta. A cottura ultimata, servite in un piatto fondo dove avrete tagliuzzato della Fontina.

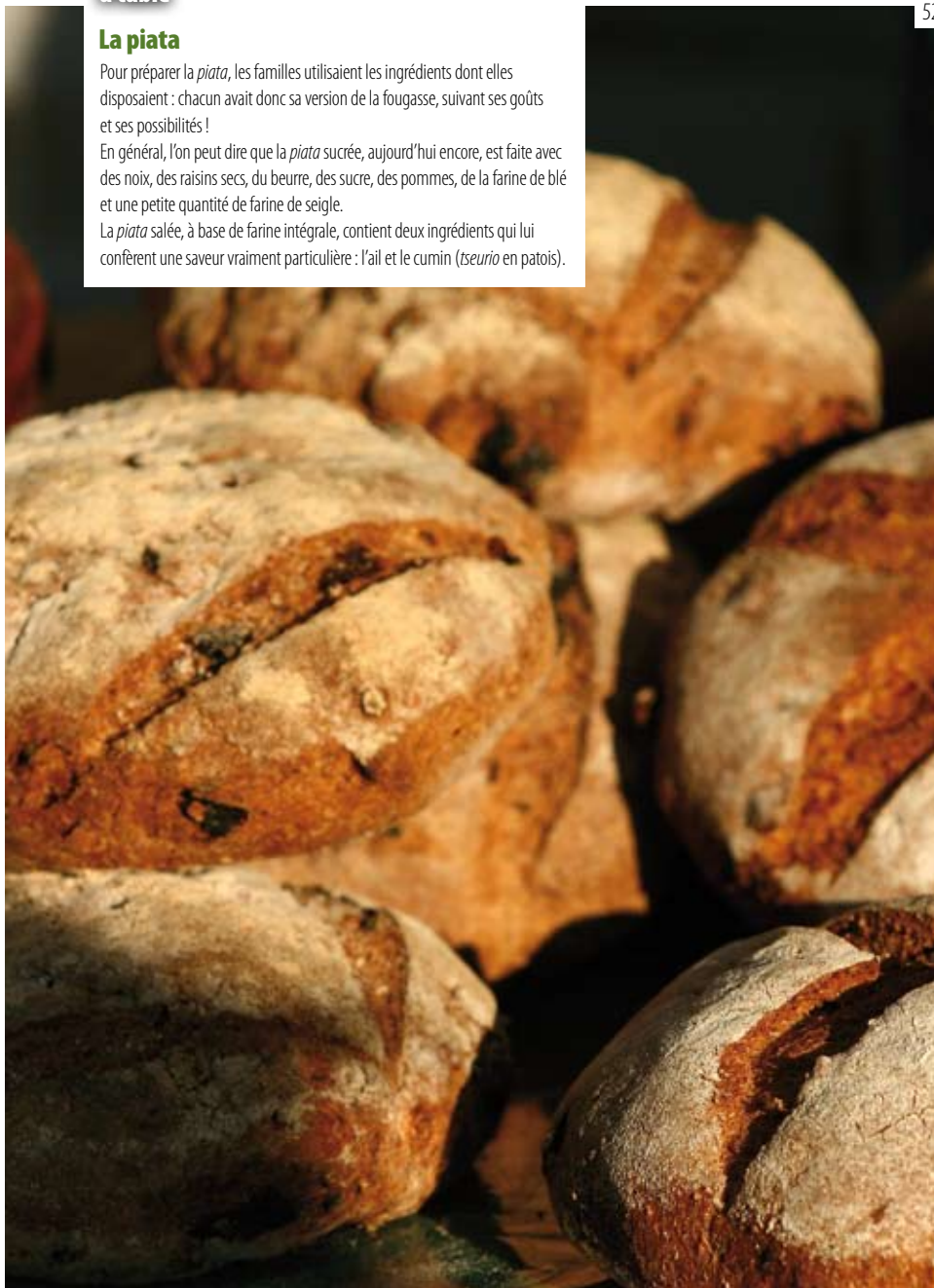
Recette tirée de Aa.V.v, *Cucina di tradizione della Valle d'Aosta*, editori Priuli & Verlucca, p. 158

La piata

Pour préparer la *piata*, les familles utilisaient les ingrédients dont elles disposaient : chacun avait donc sa version de la fougasse, suivant ses goûts et ses possibilités !

En général, l'on peut dire que la *piata* sucrée, aujourd'hui encore, est faite avec des noix, des raisins secs, du beurre, des sucre, des pommes, de la farine de blé et une petite quantité de farine de seigle.

La *piata* salée, à base de farine intégrale, contient deux ingrédients qui lui confèrent une saveur vraiment particulière : l'ail et le cumin (*tseurio* en patois).



LES PAINS SUCRES flantse, mécoulin et micooula

Le pan ner, sans fioritures, représente la base de tout repas paysan. Mais à des moments particuliers, en fonction des traditions et des régions, on ajoutait à la pâte des fruits (noix, raisins secs, pignons. . .) et l'on créait de véritables douceurs, pour la joie des enfants. . .

Au moment de la panification, pour le plaisir des enfants (qui participaient bien entendu aux travaux, de manière plus ou moins active), on faisait des « *flantse* », c'est-à-dire des pains de seigle aplatis, ronds en général, auxquels on ajoutait un peu de sucre, peut-être un peu de beurre, des raisins secs, des amandes et des fruits confits. . . pour qu'ils soient encore plus spéciaux, on leur donnait souvent la forme d'un animal. Souvent c'était le coq, omniprésent dans l'imaginaire valdôtain, décoré avec des petits sucres. Aujourd'hui, on trouvera des « *flantse* » qui sont agrémentés encore de farine blanche et de cacao, en plus des ingrédients classiques.

A Cogné

Aux pieds du Grand Paradis, le pain sucré par excellence s'appelle « *mécoulin* », et il vient de Cogné. On le fait avec du lait entier, de la crème, des œufs, du beurre, de la farine, de la levure, du sucre, des raisins secs, de l'écorce de citron et du rhum, pour former un gâteau à la couleur ambrée.

A Hône

Il s'agit ici d'un pain sucré appelé « *micóoula* », à base de farine intégrale de blé et de seigle, châtaignes, raisins secs, beurre, œufs, sel, sucre. La « *micóoula* » originale était un pain avec des châtaignes et il provenait de la vallée de Champorcher ; avec le temps, les ingrédients se sont accumulés et la « *micóoula* » est devenue un véritable gâteau d'avant Noël. A l'occasion de la fête de l'Immaculée Conception (8 décembre), Hône organise la fête de la « *micóoula* » avec des stands gastronomiques qui permettent de déguster et d'apprécier cette spécialité.

A Issogne

Si tout le monde connaît le château d'Issogne, beaucoup doivent encore découvrir la *piata*. C'est un produit du fournil qui comporte deux déclinaisons : sucrée et salée. La première est produite avec de la farine de blé et de seigle, des noix, des amandes, des raisins secs, des œufs, du miel, du sucre et du beurre ; pour la deuxième, on ajoute de l'ail et du cumin à la farine intégrale de blé et de seigle.



LES FRUITS

**Nous sommes désormais habitués à voir
sur notre table des fruits tout au long de
l'année et nous avons perdu l'habitude de
les consommer à la bonne saison, ou de les
conserver sous d'autres formes. Pourtant,
les pommes, poires, noix et châtaignes
possèdent un potentiel considérable,
au-delà de la consommation fraîche. Nos
aïeux en savaient quelque chose : ils les ont
pressées, hachées et fait cuire pour pouvoir
affronter les longs mois d'hiver et adoucir la
fin du repas paysan.**

Dans sa ferme, l'agriculteur valdôtain a toujours élevé des vaches, peut-être une chèvre ou un mouton, et cultivé un champ de pommes de terre, un de blé ou de seigle, une petite vigne et quelques arbres fruitiers. De nos jours, l'on assiste à une rationalisation progressive des cultures, et notamment des pommiers. Si l'on parcourt les routes autour d'Aoste, l'on constate la présence de vergers bien agencés, constitués de nouveaux arbres qui remplacent les vieux, avec des systèmes d'irrigation modernes et des machines pour aider aux différents travaux saisonniers. La conservation des fruits n'est plus faite à travers une cuisson prolongée, ni confiée à la paille... mais les innovations n'ont pas modifié la saveur des pommes valdôtaines, qui est restée délicieuse à travers le temps.

Près des maisons, nous trouvons d'autres arbres fruitiers comme des cerisiers, des pêchers, des abricotiers, des pruniers : leurs produits sont destinés être dévorés frais ou à être conservés en confitures. Et puis encore les amandiers, les premiers qui annoncent le printemps de leurs floraisons précoces. En pilant les amandes, on obtenait une sorte de farine grossière, qui, mêlée au café, donnait une boisson fortement énergétique, la « *mandolà* ». Ces arbres fruitiers ne sont pas cultivés de manière intensive, mais la production de douceurs offerte par nos petits marchés d'agriculteurs propose souvent de véritables friandises, concoctées suivant les recettes de nos grands-mères.

Curiosité

Avec le bois de ces arbres fruitiers, particulièrement dur et compact, on avait l'habitude de fabriquer de la vaisselle au tour (assiettes, bols). Le bois de poirier notamment, avec ses veines particulières et ses tons chauds, est encore particulièrement recherché.

POMMES REINETTES de la Vallée d'Aoste

Farenolentse, breusca, plétaye, dousa, reyenta,

*tatchaye, repie*¹ : la vaste gamme d'adjectifs franco-provençaux liés à la pomme nous révèle combien ce fruit est présent dans la culture valdôtaine. En effet, c'est le fruit le plus répandu dans la Vallée, et la reine des pommes, par excellence, c'est la reinette.



La pomme symbole de la Vallée d'Aoste, c'est sans conteste la Reinette Canada, à la chair fine et parfumée, avec sa pelure ridée, jaune-rouille. Elle est particulièrement adaptée à la fabrication de tartes, beignets et autres spécialités culinaires.

La Reinette a été introduite en Vallée d'Aoste pendant la deuxième moitié du XIX siècle. Il semble que les deux premiers arbres aient été greffés en 1877 à Gressan. Même si au départ la diffusion a été plutôt lente, au début du XX siècle, lorsque les variétés locales ne trouvaient plus de débouché, la Reinette du Canada a commencé à prendre le dessus.

Culture et utilisations

Le verger est cultivé suivant les techniques traditionnelles, même si l'on admet de nouveaux systèmes de taille qui ne modifient pas les caractéristiques du produit. La récolte se fait à la main, de début septembre à la mi-novembre, en fonction de la maturation.

Une fois cueillies, les pommes sont sélectionnées et conservées dans des locaux frais, naturels (entrepôts) ou bien artificiels (cellules frigorifiques) et éventuellement confiées à la coopérative locale. Les fruits sont consommés frais, transformés en gâteaux ou bien aussi utilisés pour produire des jus et, récemment, même des produits de beauté. La Reinette et les autres variétés existant sur le territoire sont les héroïnes de la « *Fita di pomme* » qui se tient depuis les années 1970 à Gressan le premier dimanche d'octobre. Au début, cette manifestation se résumait à une simple exposition des meilleurs fruits ; maintenant, le programme est décidément plus riche. La commune de Antey-Saint-André a décidé elle aussi de célébrer le fruit de l'automne avec une autre manifestation, « MeleVallée », où les pommes sont vendues et exposées, ainsi que les immanquables pâtisseries !

Une tradition

Le jour de « *Ramouliva* », c'est-à-dire le dimanche des Rameaux, la tradition voulait que l'on glisse une belle pomme dans les petites branches de laurier des enfants, pour la faire bénir. Elle était ensuite mangée en famille le jour de Pâques, avec la conviction que ce fruit pouvait protéger contre la morsure des vipères.

¹ Farineuse, acide, ridée, rouillée, tachée, pomme de l'arbre au repos.



à table

Polenta sucrée et pommes

INGREDIENTI

1 kg de pommes reinettes, 2 verres de vin rouge sec, 100 g de sucre, quelques clous de girofle, 1 verre de Kirsch, polenta, sucre, 1 cuillère de crème.

Bien laver le kilo de reinettes et les placer dans un plat à four avec 2 verres de vin rouge sec, 100 g de sucre et quelques clous de girofle. Faire cuire normalement au four, en ajoutant peu avant la fin de la cuisson, 1 petit verre de Kirsch. A part, faire frire 10 tranches de polenta dans du beurre et les saupoudrer de sucre. Servir les pommes et leur accompagnement de polenta bien chauds.

Recette tirée de Ennio Célan, *Val d'Aosta in Bocca*. Ricetta annotata e cucinata da Delfina Lucianaz di Gressan, edizioni Gulliver 2000, p.161

POIRES MARTEUN SEQUE

Une variété savoureuse à apprécier avec du vin ou de la « fiocca » (crème chantilly)

Petite et gracieuse : une chair blanchâtre et aromatique ; une pelure rugueuse et assez dure, mais qui devient extrêmement moelleuse cuite dans du vin ! C'est la poire « *Marteun sec* » (Martin sec) : cultivée autrefois pour sa robustesse, elle a ensuite été momentanément abandonnée. Ces dernières années, elle a fait un retour en force grâce à la production de confitures qui exaltent sa saveur unique. Les recettes à la mode dans les restaurants soulignent sa bonne tenue à la cuisson, au four et bouillie. En revanche, si vous voulez les goûter crues, attendez vingt ou trente jours après la cueillette.

POMMES GOLDEN DELICIOUS

Des étés secs, un vent constant, des précipitations peu abondantes, une altitude importante : toutes ces caractéristiques climatiques font de la Vallée d'Aoste un lieu particulièrement approprié pour la production de pommes. Les fruits sont de grande qualité, et de fait il n'est pas nécessaire de soumettre les vergers à des traitements antiparasitaires massifs, ce qui assure un fruit sain, à consommer en toute sérénité.

La Golden Delicious est l'une des pommes les plus répandues et appréciées par les consommateurs. Son nom en annonce déjà les caractéristiques essentielles : une pelure jaune-dorée, une chair douce et parfumée. Son contenu élevé en sucres en fait la préférée des petits et elle est l'ingrédient idéal pour préparer gâteaux et tartes. Le fruit est de taille moyenne ou grosse, légèrement conique, avec une pelure jaune-verte qui vire au jaune intense lorsqu'elle est mûre. La nuance rose-orange sur le côté exposé au soleil est très importante ; cette particularité est présente surtout sur les pommes provenant de terrains en colline avec une bonne exposition, comme la plupart des vergers de la Vallée ! Une bonne exposition du reste, présente l'avantage supplémentaire de limiter le problème de la rouille, souvent présente sur les pommes de plaine. Cultiver des Golden Delicious en altitude permet d'obtenir un fruit avec des teneurs en substances aromatiques nettement supérieures à celles des fruits cultivés en plaine. L'altitude exalte donc certaines qualités, comme la chair compacte et croquante et, bien sûr, le goût !

Outre cette variété et la Reinette évoquée plus haut, la Vallée d'Aoste propose également la Red Delicious, connue et appréciée dans la version Starking et la Jonagold, avec sa saveur douce et acidulée, qui dérive du croisement de deux pommes différentes (la Golden et la Jonathan). La Jonagold est jaune, striée de rouge, sa chair est très croquante et bien juteuse. Et enfin la Gala, petite, rouge, douce et moelleuse.



à table

Poires au vin

INGRÉDIENTS

1 kg de poires martin sec, un verre de vin rouge, 250 g de sucre, cannelle, noix de muscade et clous de girofle.

Eplucher les poires, les couper à moitié et les mettre dans une casserole. Ajouter une pincée de cannelle, de la noix de muscade râpée et un ou deux clous de girofle. Faire fondre le sucre dans un verre de vin rouge valdôtain et le verser dans la casserole. Faire cuire l'ensemble de 25 à 30 minutes puis laisser refroidir. Disposer les poires sur un plat et les recouvrir avec le liquide de cuisson.

Recette tirée de *Les Bons Plats de Maître Barigoule - 60 recettes de la cuisine de la Vallée d'Aoste*, CTV, 1973

à table

Gâteau à la farine de châtaigne

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 kg de châtaignes sèches, 1 kg de farine, 50 g de beurre, 50 g de miel, 120 g de sucre

Faire cuire les châtaignes, les peler et les réduire soigneusement en miettes. Préparer une pâte homogène avec la farine, le sucre, le miel et le beurre (que l'on aura fait ramollir au préalable).

Ajouter les châtaignes à la fin et bien mélanger. Verser la pâte dans un moule à hauts bords et mettre au four. Faire cuire de 20 à 30 minutes en vérifiant le degré de cuisson.

Recette tirée de *Les Bons Plats de Maître Barigoule - 60 recettes de la cuisine de la Vallée d'Aoste*, CTV, 1973

60



LES CHATAIGNES

Le fruit de l'automne : que de poésies, devinettes, dessins à l'école en honneur de la châtaigne ! Pourquoi a-t-elle tant d'importance ? Nous pouvons le demander à ces générations de valdôtains qui ont survécu grâce au châtaignier et à son fruit si versatile.



Toute l'importance du châtaignier

La plus forte concentration de châtaigniers de toute la région se trouve entre Châtillon et Pont-Saint-Martin et à l'embouchure de la Vallée du Lys. C'est donc précisément dans cette partie de la Vallée que la châtaigne, ce « pain des pauvres » a assuré la survie de nombreuses familles, notamment grâce à la farine que donne ce fruit sec, riche en calories. Les châtaigniers ont été cultivés avec soin jusqu'à la fin du XIX siècle : les lois les protégeaient contre les voleurs de fruits et contre les coupes. En outre, cet arbre est souvent cité dans les actes et documents de division patrimoniale, les testaments, les donations et les contrats en général.

Une grande famille

Perloz, Lillianes, Fontainemore... ces communes de la basse vallée sont proches, mais pourtant ils ont différents types de châtaignes, et quand ce sont les mêmes, elles portent des noms différents ! En général, nous trouvons dans la région : le « *htëintche* », les précoces, très savoureuses ; les « *dounantche* », précoces aussi, petites, utilisées pour les soupes ; les « *pioumbéze* », grosses, à la maturation tardive ; les « *yeuye* », assez grosses, très savoureuses, qui tombent juste avant les « *roussane* », rouges et grosses, les dernières à être cueillies. Et aussi les « *groussère* », grandes, propres à la vente directe, ainsi que les « *mourette* », sombres et recherchées. Enfin, les « *bounot da prère* », désormais rares, à la forme curieusement semblable à celle d'un tricornes !

De la récolte à la farine

La récolte commençait dès le début du mois de septembre et se poursuivait jusqu'en novembre. Étant donnée la pente des terrains, l'on construisait des sortes de barricades pour empêcher les châtaignes de rouler vers les limites, et il fallait garder son équilibre tout en manœuvrant les « *perche* », les longs bâtons employés pour frapper les branches les plus hautes. Une fois les bogues ouvertes, sur place ou à la maison, on faisait le premier tri : les grosses et moyennes châtaignes étaient vendues au marché, alors que les petites étaient mises à sécher dans la gra, une pièce de la maison particulièrement aérée au centre de laquelle on allumait un feu lent et constant. Les châtaignes y demeuraient entre trois et sept semaines. Puis l'on procédait à la phase du battage, de tri et de sélection : les blanches et les morceaux servaient à faire les soupes, celles qui n'avaient pas perdu leur pelure accompagnaient le lard, les charcuteries etc. Quant aux meilleures, elles étaient placées dans les coffres pour être conservées. Les autres, les brisés, étaient envoyées au moulin pour faire de la farine.

Curiosité

À la *Tousèn* (Toussaint), les châtaignes étaient de rigueur. On les mangeait le soir, rôties au feu, dehors ou bien à la maison, avec une salade de choux ou des endives. Avant d'aller se coucher, on laissait un panier de châtaignes et un bol de lait ou de vin sur la table, pour les âmes des défunts de la famille qui revenaient cette nuit-là partager le repas de leurs descendants.

à table

Motsetta à l'huile de noix

Disposer des tranches fines de *motsetta* sur une assiette en les superposant légèrement sur les bords. Saler, poivrer et recouvrir abondamment de jus de citron. Laisser reposer au frais 30 minutes au moins. Assaisonner à l'huile de noix avant de servir.

Tiré de Aa. Vv, *Valle d'Aosta gastronomia*, edizioni Musumeci, 1993, pag. 75



NOIX et HUILE DE NOIX

La beauté et la majesté du noyer font partie intégrante du paysage rural valdôtain. De nos jours, ces arbres sont appréciés pour leur essence ligneuse, matière première de sculptures et de meubles de toute première qualité. Autrefois, ils étaient surtout cultivés pour cueillir les noix, avec lesquelles produire de l'huile.

Un fruit pour la santé

Précieuses, d'une saveur incomparable, difficiles à trouver car elles sont produites presque exclusivement pour l'usage familial : un véritable délice à associer aux fromages, au miel, pour faire des gâteaux et agrémenter des salades. . . mais seules aussi, elles nous font grand bien ! Car les noix contiennent des substances ayant des effets complémentaires, un acide gras insaturé du groupe des oméga-3, l'acide alpha linoléique, et un bon nombre d'antioxydants.

Un fruit plein d'énergie

Les noix ont un grand contenu calorique, et les graisses qu'elles contiennent permettent d'obtenir une huile dont la préparation s'avère complexe. En outre, il faut une grande quantité de noix pour produire un litre d'huile. C'est pour ces raisons que la production a subi un coup d'arrêt dans la deuxième moitié du XX siècle. Aujourd'hui elle est à nouveau à l'honneur. L'huile de noix a une saveur particulière, notamment associée à la viande valdôtaine. Vu l'intérêt croissant des consommateurs, le secteur connaît actuellement un renouveau.

Les principales étapes

Actuellement, l'huile est fabriquée par pressage à froid, technique permettant de conserver les caractéristiques gustatives et olfactives de la matière première. Autrefois en revanche, la pâte obtenue après avoir haché les cerneaux était chauffée et mélangée avant de passer au pressoir. Le résidu solide du pressage s'appelle le « troillet », une sorte de pain couleur noisette : on le destinait à l'alimentation des animaux, mais il est délicieux à grignoter, surtout avec un peu de sucre.

Les veillà (veillées) avec les noix

Que de légendes transmises tout en écrasant et en nettoyant les noix. . . les gens du village se retrouvaient les longues soirées d'hiver pour un travail qui devait forcément se faire à la main, et calmement ! Mais les langues étaient libres, alors on inventait, on racontait. Il y a une légende même, qui parle de ces veillées avec les noix : une fois, le diable en personne, ayant pris l'aspect d'un beau jeune homme, vint importuner la compagnie, faisant la cour aux filles et jetant le bon sous la table et le déchet dessus. Alors une vieille femme s'aperçut de l'erreur et vérifia les pieds du bel inconnu, qu'il n'avait pas. . . puisqu'il avait des sabots ! la vieille commença de prier à voix haute et le diable fut contraint de disparaître, sans être parvenu à gâcher l'huile.

Sur la table

L'huile de noix est un ingrédient pour recettes fantaisistes. Elle peut servir à assaisonner des salades et exalte les saveurs des plats qu'elle accompagne : viande crue, poissons, légumes grillés, délicats fromages.



LA FILIERE DU MIEL

Les traces des autres secteurs de production se retrouvent dans le paysage (vignes, pâturages, champs, vergers). Mais les traces du miel elles, sont essentiellement historiques, cachées au cœur des documents du Moyen-âge, et témoignent de l'importance de l'apiculture.

Un plongeon au cœur de l'histoire...

La cire revêtait un rôle essentiel au Moyen-âge, puisqu'elle était la matière première de l'éclairage ; elle servait de monnaie d'échange, jusqu'à avoir son propre marché. C'est ce que révèlent les documents administratifs des châtellenies et baillages, sans oublier les procès-verbaux des « Conseils des Commis », le « Coutumier » et la première tentative d'historiographie organisée, l'« *Historique* » de De Tillier. Les produits de la ruche faisaient partie des biens à administrer et la cire était tellement importante qu'un livre valait autant qu'un mouton ! C'est bien la preuve que l'apiculture se pratiquait sûrement dès l'époque féodale. Il y avait les essaims installés dans les bois et contrôlés par l'homme mais aussi les « *apes orti* » (les ruches paysannes, c'est-à-dire des essaims situés dans les troncs creux, près des châteaux et donc « cultivés » avec leur potager par des paysans au service du seigneur.) Les documents de la châtellenie de Quart nous fournissent des références intéressantes non seulement sur la cire, omniprésente, mais aussi sur le miel et les essaims. Le commerce de ceux-ci était alors très rentable, car les apiculteurs de l'époque avaient besoin de réintégrer le nombre de ruches, puisque l'on procédait à l'apicide pour récolter miel et cire.

L'apiculture rationnelle

Il a fallu attendre le XIX^e siècle pour que quelques esprits éclairés commencent à étudier un système moins radical pour la récolte du miel et de la cire. D'une expérience à l'autre, les ruches se sont lentement perfectionnées grâce au bouche-à-oreille et à l'intervention providentielle du Comice Agricole, jusqu'à obtenir des prix importants lors de l'Exposition Générale de Turin en 1899, quand les apiculteurs valdôtains remportèrent de nombreuses médailles. L'histoire se poursuit au siècle dernier, avec le clergé en premier plan : la cire est encore importante, mais c'est le miel qui commence à prendre le dessus, comme nous le narre l'abbé Henry, curé de Valpelline. Presque toutes les paroisses de sa vallée (la Valpelline) possède une ruche et ses collègues font goûter leurs produits aux villageois, amis et parents. L'abbé Henry commence à noter soigneusement les résultats, les relations entre la floraison et le type de miel, et devient le premier promoteur touristique de ce produit.

¹ Institution valdôtaine historique (1536) née sur la volonté de l'Assemblée Générale face aux « vents de guerre » qui soufflaient un peu partout au-delà des Alpes

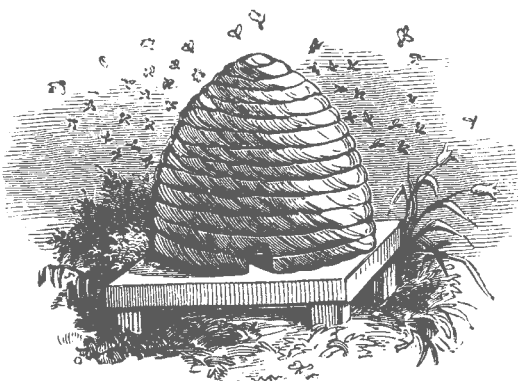
² Premier code écrit des Coutumes, c'est-à-dire des normes appliquées par usage

³ Historien et homme politique valdôtain, 1678 - 1744

⁴ Au XIX^e siècle, c'est un apiculteur valdôtain, Alby de Issime dans la Vallée de Gressoney qui devint célèbre pour avoir construit l'une des premières ruches à rayon mobile, parfois appelée 'ruche Alby'

MIEL

Il y a de très nombreuses variétés de fleurs en Vallée d'Aoste, réparties en fonction de l'altitude et de la zone géographique. Cette variété permet à notre région d'avoir une excellente production de miel. Nos abeilles peuvent choisir, quelques mois par an il est vrai, dans de vastes étendues de fleurs parfumées, riches en nectar. Le territoire de la montagne et les saisons déterminent donc la qualité et la quantité des différents types de miel produit. De nos jours, nous en avons cinq types principaux ; rappelons cependant que les quantités sont toujours limitées, notamment pour des miels comme le rhododendron, le tilleul ou le pissenlit... Quand vous avez face à vous un petit pot de miel valdôtain, songez qu'il s'agit d'un petit trésor doré... ce pourrait même être le dernier d'une production très très limitée.



Les actrices

Le miel valdôtain s'obtient de familles d'abeilles qui vivent dans la région Vallée d'Aoste, un hybride local dont les caractères génétiques se sont définis au fil des siècles pour s'adapter au climat. Ces abeilles se reposent l'hiver et se développent au printemps, plus tard mais plus vite que la race considérée comme la race italienne (*Apis mellifera ligustica*). Elles produisent du miel à partir de floraisons printanières et estivales ; les apiculteurs procèdent au nomadisme, c'est-à-dire qu'ils déplacent les ruches à des altitudes diverses sur les floraisons de montagne.

Energie et santé

Le miel se compose essentiellement de sucres simples, glucose et fructose. Le glucose est absorbé directement par l'organisme et constitue donc une énergie prête à être employée ; le fructose en revanche, plus lent à être absorbé, forme une « réserve » d'énergie. En outre, le taux en sucres élevé et le pH acide du nectar confèrent au miel une capacité antibactérienne, renforcée par la présence d'autres éléments comme les polyphénols. C'est pourquoi la médecine populaire valdôtaine faisait grand usage du miel, pour les plaies, les brûlures, les hématomes, pour combattre toux et rhumes... une panacée pour toute maladie ou accident !

LE MIEL DE RHODODENDRON (FRAMICLLO)

Il s'agit d'un nectar extrêmement précieux : dans les années où le climat n'est pas favorable, il peut même être introuvable. Ce petit trésor est produit par des ruches généralement placées à des altitudes entre 1600 et 2000 mètres, à proximité des bois et pâturages d'altitude où les étendues de rhododendron forment des taches rouge sang sur les prairies et pentes exposées au soleil. La floraison, entre la mi-juin et la fin juillet, fournit un excellent miel clair, ayant tendance à une cristallisation fine, presque blanche. C'est un miel délicat, sans odeur prédominante au nez ; en bouche, il est équilibré, avec un arôme floral et fruité. Certains apiculteurs de la vallée l'ont surnommé le « miel des glaces » puisqu'il est produit en haute altitude.

à table

Le miel de rhododendron s'apprécie surtout en tartine, sur du pain noir de seigle avec une couche de beurre doré. Il accompagne admirablement les gâteaux de fête.



LE MIEL MILLE FLEURS (FLEUR DE MONTGNE)

Son nom est déjà révélateur. ... une fête pour le nez et le palais ! Quand le miel provient du butinage de diverses espèces botaniques (sans que l'une ne prédomine), on parle de miel mille fleurs. Le mille fleurs valdôtain est le premier en termes de quantité produite et il est toujours riche en essences nectarifères qui déterminent sa couleur et son goût. Les caractéristiques organoleptiques et la couleur des miels mille fleurs varient en fonction des fleurs, et changent constamment d'une saison à l'autre, même s'ils sont produits au même endroit. Le pollen butiné par les abeilles provient exclusivement des multiples floraisons des bois et prairies de la vallée.



MIEL DE PISSENLIT

Tout le monde ne connaît pas le Taraxacum, son nom officiel, mais chacun a ramassé un jour du pissenlit ou des dent-de-lion. La fleur jaune de cette plante est très appréciée des abeilles, car sa production de pollen est abondante, ainsi que sa sécrétion de nectar. Son miel, produit dans la zone de basse et moyenne montagne au printemps, cristallise spontanément et très rapidement, avec des cristaux fins et réguliers ; il présente une consistance crémeuse, presque comme du beurre, couleur crème ou jaune. Au nez, c'est un miel intense, dont l'odeur caractéristique rappelle la fleur. Sa saveur est sucrée, parfois avec une pointe acide ; son arôme rappelle les perceptions olfactives, auxquelles il associe des sensations d'infusion de camomille, d'épices fraîches. La floraison et la récolte sont influencées par l'évolution climatique variable propre au printemps ; le miel de pissenlit n'est donc pas facile à trouver, lui non plus.

MIEL DE TILLEUL

Une autre perle rare : ce miel est produit dans quelques régions de la vallée seulement, à une altitude comprise entre 600 et 1000 mètres. Il s'obtient des espèces de tilleuls spontanées des bois locaux. Son arôme et sa saveur mentholés synthétisent parfaitement son origine, impossible de s'y tromper ! Sa couleur est l'ambre très clair, parfois avec des reflets jaunes ou verts dans le miel liquide ; elle varie du blanc au beige clair lorsqu'il est cristallisé. Son odeur n'est pas très forte, balsamique, évoque la menthe, et rappelle la tisane de fleurs de tilleul. En bouche il est doux, parfois avec un arrière-goût légèrement amer. Son arôme rappelle les sensations olfactives : intense, frais, de menthol et d'herbes officinales.



à table

Le miel mille fleurs est délicieux sur des tartines de pain de seigle sur lesquelles l'on dispose des tranches de lard qui n'ont pas trop de viande.

Le miel de pissenlit lui, se marie bien avec les produits de la charcuterie locale, notamment la *motsetta*.

Quant au miel de tilleul, c'est l'allié le plus précieux de la santé : grâce à son arôme balsamique de menthol, il calme les infections de la bouche, et la toux, éventuellement mêlé au lait ou à l'eau-de-vie.



MIEL DE CHATAIGNIER (TSATAGNÌ)

Ce miel se récolte dans toute la moyenne et basse vallée où la culture paysanne attribue aux châtaigniers un rôle extrêmement important. Dans le miel de châtaignier on perçoit non seulement la saveur douce propre au miel, mais aussi un goût amer, complexe et chaud. C'est un miel qui cristallise lentement et conserve son état liquide ou plus visqueux pendant plusieurs mois.

Sa couleur varie de l'ambre clair à l'ambre foncé. Le nectar de châtaignier est si intense que même s'il n'y en a qu'une petite part, il est immédiatement perceptible à l'odeur. Un miel unifloral de châtaignier sera donc moins intense au nez, avec des senteurs de bois et de tannin.

LES AUTRES MIELS : le miel de miellat et le miel mixte

Cette production est le fruit d'une interaction particulière entre plantes et insectes : le miellat en effet, est sécrété par certains insectes (psylles, cochenilles, aphidius etc. . .). Ces insectes se nourrissent en prélevant la lymphe de la plante-hôte, composée pour l'essentiel de sucres et en partie de substances azotées. Pour survivre, ces parasites doivent sucer de grandes quantités de lymphe, mais ne conservent que les substances azotées qui leur sont nécessaires ; puis ils expulsent le liquide en excès, qui contient surtout des sucres.

Les abeilles butinent ces gouttelettes douceâtres qu'elles trouvent sur les plantes. La sécrétion de miellat est intéressante car, tout comme le nectar des fleurs, il se compose essentiellement de sucres et les abeilles peuvent en stocker de bonnes quantités en peu de temps. Les plantes concernées par ce phénomène dans notre région sont surtout des conifères (sapin blanc, épicéa, pin), ou des plantes caduques (chêne blanc, châtaignier et tilleul). Ce miel se distingue du miel traditionnel car il contient davantage d'oligosaccharides et de sels minéraux. Sa couleur va de l'ambre sombre au noir. Il reste liquide longtemps et possède généralement une consistance visqueuse. Son odeur est moyennement intense, végétale et fruitée, comme de conserve, de cuit. Sa saveur est souvent sucrée, parfois avec un arrière-goût salé. En bouche, confirmation des notes aromatiques de cuisson, fruité, mélasse et parfois végétales. Il est difficile d'obtenir des miels de miellat purs en Vallée d'Aoste, mais l'on trouve de plus en plus souvent des miels mille fleurs mêlés à du miellat.



à table

Le miel de châtaignier, avec son goût intense et particulier, accompagne fort bien les fromages de chèvre frais : un hors d'œuvre désormais classique dans les gîtes ruraux qui se sont spécialisés dans l'élevage de chèvres laitières.

Le miel de miellat est recommandé aux sportifs car s'il contient des sucres simples comme les autres miels, il se distingue par sa teneur supérieure en oligosaccharides et en sels minéraux, éléments indispensables à l'athlète !



LE POTAGER FAMILIAL

Lo courti

Le « *court* » (potager) désigne un espace bien défini, délimité et clôt qui protège quelque chose de précieux. C'est un lieu dont l'accès était autrefois réservé aux dames, puis les hommes ont appris à le fréquenter, et l'ont transformé en un lieu de rencontre, d'agrégation, et d'incitation à améliorer les pratiques de culture. Au point d'en arriver parfois à de véritables compétitions. Après la torpeur de l'hiver, à l'arrivée des beaux jours, les passionnés du potager ressentent un grand désir de reprendre leur activité et de l'améliorer en fonction des expériences passées. Cet intérêt croissant découle d'un « retour à la terre » dicté par différentes motivations dont la volonté de changer de style de vie, pour revenir à un rythme normal, lent, en accord avec la nature. Ce n'est pas un hasard si la culture, qui vous oblige à ralentir, est parfois devenue une véritable thérapie.

C'est ainsi que l'on trouve désormais un peu de tout dans ce petit mouchoir de terre plus ou moins vaste qui flanque la maison : pommes de terre, légumes, herbes aromatiques et officinales, fleurs et arbres fruitiers, cultivés en premier lieu pour la famille. Le but principal est de cultiver quelque chose à soi, de sain, sans ajout de produits chimiques.

Il y a maintenant de très nombreux passionnés qui se consacrent à leur potager : une économie pour le budget familial, mais aussi la création de nouvelles figures professionnelles, pour intégrer le revenu ou même comme première source de gain. La production de légumes et leur achat sur le territoire ont développé le concept écologique du « kilomètre zéro » qui s'intègre bien à la philosophie d'une culture attentive à la qualité du produit et à la santé du consommateur.

Cette évolution se traduit par une nouvelle mise en valeur des zones de montagne, avec une agriculture qui respecte le territoire tout en étant rentable. Cette activité intense a contribué à l'augmentation sensible des surfaces cultivées. Après avoir assisté à un exode massif de la montagne à la moitié du XX^e siècle, nous observons maintenant un flux inverse, lent mais croissant, mais avec un nouveau concept : la conscience de proposer des produits de qualité.



LES POMMES DE TERRE

Vénéneuse : tel était le jugement que portaient sur la pomme de terre les savants du passé, fort soupçonneux vis-à-vis du tubercule venu d'outre-océan... la crainte a désormais laissé la place à une culture diffuse, dans tous les coins de notre région. On dit notamment que la pomme de terre a remplacé avantageusement le navet : meilleure au goût, plus versatile : on la déguste avec ou sans peau, bouillie, grillée ou accompagnée d'autres légumes. Ces dernières années, certains cultivateurs se sont spécialisés dans la production de pommes de terre : ce n'est pas facile, puisque l'irrigation doit être constante, et les températures moyennes. Chez nous, l'été est chaud, plutôt sec. Cependant, en prenant quelques mesures et en sélectionnant les variétés qui s'adaptent le mieux à nos terrains (Pénélope, Kuroda et Collina), on obtient des résultats intéressants et l'on offre un produit très demandé, la pomme de terre de montagne. Nos grands-parents avaient déjà l'habitude d'échanger un panier de pommes de terre de la haute vallée, parce qu'ils pensaient que les pommes de terre produites en altitude sont meilleures... Et de fait, même si les valeurs contenues sont analogues, la saveur change.

LES BAIES

Les conditions climatiques des pentes des montagnes valdôtaines sont idéales pour une vaste gamme de produits, dont les baies. Autrefois, les fruits des bois n'étaient ni cultivés ni cueillis de manière rationnelle : myrtilles, fraises, framboises, mûres, étaient cueillis et mangés directement sur la plante, par les bergers au pâturage. Dans les potagers, les framboises ou les groseilles étaient un « complément » : si elles avaient le temps de les cueillir, les femmes confectionnaient des salades de fruits et des confitures. Maintenant au contraire, la culture des petits fruits connaît un bel essor : framboises, fraises, groseilles, cassis, groseilles à maquereau, mûres, myrtilles. Cela représente certes du travail et d'importantes capacités de gestion, mais c'est une culture qui sauve les terrains les plus difficiles et les moins productifs. En effet, les baies sont aptes à valoriser les terrasses et les surfaces abandonnées, grâce à leur adaptabilité à des climats et sols différents et au bas degré de mécanisation qu'elles requièrent. Les produits sont vendus frais, sous eau-de-vie ou transformés en confitures à associer aux fromages ou à employer en pâtisserie, pour les pâtes de fruit, les jus etc. La Vallée d'Aoste possède des producteurs intéressants, qui préparent du jus de framboise ou des sirops. Les restaurateurs et amateurs savent désormais à qui s'adresser pour chaque produit. Une récompense bien méritée pour ceux qui se sont lancés dans le travail de la terre, entre terrasses et ateliers de transformation, machines modernes et recettes de grand-mère... et une saison particulièrement intense, l'été bien entendu : la cueillette se concentre entre juin et septembre (jusqu'en octobre pour les mûres) et c'est une course contre la montre. Il faut s'organiser et savoir gérer la production. Les fruits mûrissent, accélèrent et avant que le cycle ne s'achève il faut avoir en tiré le meilleur, en les vendant ou bien en les transformant en produits à conservation plus longue. Un véritable défi.



LES HERBES OFFICINALES

Au printemps, normalement, l'on cueillait les herbes des prés qui sortaient leurs premières feuilles... thym, petite oseille, orties, pour faire des tisanes ou donner du goût aux soupes. Ces mêmes espèces se retrouvaient dans les potagers, ayant poussé spontanément. Ce n'est qu'aujourd'hui que l'on découvre le grand potentiel de ces herbes : elles peuvent aromatiser les viandes (Vallée d'Aoste Lard d'Arnad DOP, Vallée d'Aoste Jambon de Bosses DOP), les fromages (Vallée d'Aoste Fromadzo DOP), produire des alcools, par exemple avec la macération du célèbre génépi, agrémenter des gâteaux, produire des tisanes ou aromatiser la cuisine, mais aussi servir à la production de cosmétiques. Qu'il s'agisse de savons ou de saveurs, leur succès croît de jour en jour, les produits sont de plus en plus recherchés. Plus de 40% des espèces existant en Italie sont présentes en Vallée d'Aoste. Or notre région couvre à peine plus de 1% du territoire national ! C'est grâce aux conditions pédoclimatiques de notre vallée, à savoir la particularité de son sol et de ses nombreux microclimats ; l'habileté et la compétence des producteurs tient à leur capacité à expérimenter, à essayer, à approfondir leurs connaissances, à oser ! Il y a de plus en plus de jeunes familles et de producteurs qui unissent la volonté d'innover et le respect de la tradition et de la nature de leur territoire. Les résultats sont remarquables.

LES LEGUMES

Autrefois il n'y avait pas tellement le choix ; il fallait tenir compte des conditions de culture : les potagers n'étaient pas très grands car on préférait avoir des prés à faucher, puisqu'il fallait avoir du foin. En deuxième lieu, il fallait choisir des produits que l'on put facilement conserver. La cave était le frigidaire où l'on entreposait carottes, poireaux, choux, betteraves, oignons. Les haricots étaient écosés et conservés dans les huches ou des sachets en toile. De nos jours, outre les légumes « traditionnels », nous assistons à l'arrivée progressive de produits d'origine méditerranéenne comme les tomates, les poivrons, les aubergines, les courgettes, le fenouil, le piment, le haricot vert, le melon ! On cultive par passion, pour soulager le budget familial certes, mais aussi pour lancer de petites entreprises familiales qui produisent des légumes destinés à la vente directe (marchés et même supermarchés). C'est la formule de plus en plus répandue de la filière « kilomètre zéro » où l'on cherche un contact direct avec le consommateur en proposant un produit de qualité. Le marché offre donc les produits de nos vieux potagers et aussi ceux qui ont été introduits plus récemment. Là aussi, comme pour les baies, il faut savoir s'organiser pendant l'été en surveillant la croissance de diverses espèces pour les proposer aux touristes de passage ainsi qu'aux hôtels et restaurants.



à table

Il existe un plat qui a presque disparu des tables, mais qui reste dans les mémoires : c'est la repouta : après avoir fait bouillir les choux, on les laissait s'égoutter pour les conserver ensuite en saumure dans un baquet de bois. On alternait une couche de choux et une couche de sel, en pressant l'ensemble avec une pierre. Pendant l'hiver, on faisait frire et on servait avec de la polenta.

Tiré de "Conserver le souvenir... se souvenir pour conserver" - catalogo dell'esposizione Maison de l'Alimentation, Introdo



LA FILIERE DU VIN

**Cépage, zone géographique,
couleur, type de vinification :
les étiquettes des bouteilles
de vin fournissent de
précieuses information
sur leur contenu. La Vallée
d'Aoste est une terre de vin
de montagne, où la passion
et la biodiversité donnent
naissance à des nectars
uniques.**

Nectar des dieux, assurance de longue vie, symbole de fête, d'amitié, de communion, élément rituel. ... une histoire millénaire, sur toute la planète, sans distinction de classes ! Mais quel est donc le pouvoir du vin ? En quoi réside son charme ? Dans les nuances de ses couleurs, dans son parfum ? Ou bien dans le grand mystère qui préside à la vinification ? Ou encore, pour remonter en arrière, dans la poésie de la vigne et de la viticulture ? Chacun répondra suivant sa sensibilité. Mais l'on ne saurait être indifférent face à ce monde si complexe, notamment en Vallée d'Aoste, où coopératives et particuliers ont investi ces dernières années dans une production de qualité. Certes, ce n'est pas la quantité qui pourrait caractériser une région comme la nôtre ! Une zone de production petite certes, mais riche, avec des microclimats et des sols si particuliers, qui permettent d'atteindre d'excellents niveaux, comme en témoignent les prix obtenus au niveau national et européen.

Quelques notes de géographie

On parle souvent de viticulture héroïque : la plupart des vignes valdôtaines sont littéralement accrochés à des pentes raides, surmontés par la roche. Travailler la vigne est un métier fatigant pour nos vignerons, qui répètent les gestes millénaires.

Le sol a une origine très ancienne, avec des affleurements de roches cristallines et sédimentaires ; les pentes sont considérables et l'on exploite donc les terrasses déjà réalisées, ou bien l'on en crée de nouvelles. Les surfaces des vignes se trouvent surtout dans la vallée centrale, le long de la Dora Baltea, de Pont-Saint-Martin à Morgex.

Quelques notions d'histoire

La multitude de cépages existant en Vallée d'Aoste est le résultat de siècles d'expériences, d'importations, de choix audacieux et de sélections naturelles.

Nos techniciens travaillent aujourd'hui encore à rechercher, dans les coins les plus reculés de la région, des vignes uniques dont on ne sait rien, ou presque rien. Nous pouvons nous targuer d'avoir de nombreuses variétés autochtones. Il y a aussi des variétés traditionnelles qui sont installées ici depuis toujours (Pinot gris, Muscat blanc, Nebbiolo, Neyret) ; après les épidémies d'oidium, de peronospora et de phylloxera, vers la fin du XIX siècle, les viticulteurs ont rendu visite au Piémont voisin pour rapporter du Barbera et du Dolcetto, à la France pour introduire Pinot noir, Gamay, Syrah et Chardonnay. A l'heure actuelle, ce sont les vins rouges qui dominent. Pour la viticulture, notons que la Haute et la Basse vallée ont conservé un paysage plus traditionnel : dans la haute vallée la culture se fait surtout en treille, basse, avec une prédominance de Prié, un cépage blanc, alors que dans la basse vallée, la treille est haute, et c'est le plus classique des cépages du pied des monts qui domine : le Nebbiolo.



La boussole œnologique

Voici quelques définitions utiles pour se repérer dans la longue liste de vins présents dans les restaurants valdôtains.

Sur l'étiquette, figure la mention
VALLE D'AOSTA DOC/DOP ou
VALLEE D'AOSTE DOC/DOP
suit

LE NOM DE LA ZONE DE PRODUCTION

(ex : Donnas, Arnad-Montjovet, Torrette)
ou bien

LE NOM DU CÉPAGE

(ex. Mayolet, Petite Arvine, Fumin etc.)
ou bien

LA COULEUR (rouge, blanc, rosé)

Vous pouvez également rencontrer d'autres indications
comme

VENDEMMIA TARDIVA ou **VENDANGE TARDIVE**
concernant certains blancs, obtenus de raisins soumis à une
flétrissure partielle naturelle sur pied.
ou bien

PASSITO ou FLETRI

vins blancs dérivés de raisins sélectionnés et soumis à
flétrissure dans des locaux appropriés.
ou encore

SUPERIORE – SUPERIEUR

réserve aux vins de zone et indiquant un degré d'alcool
supérieur par rapport au vin de référence, dû à une période
de vinification plus prolongée.
et pour finir... **le producteur !**

LES VINS DOC DE ZONE

Ce sont des vins produits dans sept zones bien
définies. Le nom de ces DOC se compose de « Valle
d'Aosta » ou « Vallée d'Aoste » suivi du nom de la
zone. En voici la liste complète. Précisons que pour ces
vins, le type dépend de la maturation et de la richesse
en sucre des raisins (« supérieure »). En partant de
la basse vallée, à savoir de Pont-Saint-Martin, nous
rencontrons une longue série de rouges ayant du
corps, avec quelques variantes blanches. ...





DONNAS

(zone: Donnas, Perloz, Pont-Saint-Martin, Bard)

Des pentes rocheuses auxquelles la main de l'homme a arraché des langues de terre à cultiver : les terrasses à la tradition séculaire donnent le Donnas, un vin précieux, au point d'être appelé le « frère montagnard du Barolo ». Pour le produire on emploie essentiellement du Nebbiolo (85% au moins), localement baptisé « Picotendro » c'est-à-dire « peau tendre ». Vinifié en rouge avec une macération prolongée du marc, il est élevé assez longtemps, vingt-quatre mois, dont au moins dix dans des barriques de bois pour la version de base. Pour le type « supérieur », on arrive à trente mois d'élevage ! la couleur du Donnas est rouge rubis clair avec des reflets grenats plus ou moins intenses en fonction des années et du vieillissement. Son parfum est fin, vineux, enrichi au cours du vieillissement par des nuances complexes et éthérées qui évoquent les épices, le chocolat et la noisette grillée. En bouche, il est sec, velouté, harmonieux, tannique. Ses « accompagnateurs » préférés sont le gibier et les viandes rouges. Il se marie bien également avec les fromages à long affinage.

ARNAD-MONTJOVET

(zone: Arnad, Hône, Verrès, Issogne, Challand-Saint-Victor, Champdepraz, Montjovet)

Connu dès les siècles passés, il s'est affirmé au cours des années. Sa saveur est sèche, avec des sensations de cuir et d'épices. Suivant la tradition qui veut que les vins s'associent à la perfection avec les produits de leur propre territoire, l'Arnad-Montjovet accompagne merveilleusement le Vallée d'Aoste Lard d'Arnad DOP ! On le sert également avec des fromages affinés. Ce vin provient d'un cépage de Nebbiolo, mais en pourcentage réduit par rapport au Donnas (70% « seulement ») ; sa couleur est rubis clair, avec des reflets grenat plus ou moins marqués suivant les cuvées. Son parfum est fin, intense, vineux, avec des sensations de fruits rouges et d'épices lorsqu'il est élevé sous bois. Son goût est sec, moelleux, harmonieux, enrichi de notes tanniques avec un fond légèrement amer. La version « supérieur » s'obtient de vignes à rente limitée par hectare, localisés au cœur de la zone ; ce vin se distingue par une graduation minimum naturelle plus élevée et par sa période de vieillissement, plus longue (douze mois).



CHAMBAVE et CHAMBAVE MOSCATO

(zone: Chambave, Saint-Vincent, Châtillon, Pontey, Saint-Denis, Verrayes)

Le **Chambave** est un vin sec, qui représente bien les vins rouges valdôtains. Sa matière première principale est le cépage traditionnel Petit Rouge (70% minimum). Sa couleur est rubis intense, avec des reflets violacés. Cette couleur forte se retrouve dans son parfum, intense et persistant avec des senteurs de fleurs et de baies. Son goût est sec, savoureux, harmonieux. Il s'associe bien aux charcuteries locales, aux soupes, aux viandes en sauce, notamment la carbonada, un plat très parfumé. Il en existe la version **supérieur** qui doit être élevée au moins huit mois à partir du mois de décembre suivant la vendange, contre les cinq mois de la version de « base ».

Il y a également le **Chambave muscat**, très apprécié, dont le vin de paille est affaire de connaisseurs ! pour ce vin, on emploie des raisins de muscat blanc à 100%. La couleur en est jaune paille, brillante, le parfum intense, aromatique, avec des notes de fleurs et de miel. Il possède du corps, sec, avec un arrière-goût subtilement amer. On le boit volontiers en apéritif ou bien avec les crustacés et les fromages moyennement affinés. La version la plus appréciée, le **vin de paille**, est obtenu des meilleures grappes du muscat blanc que l'on laisse en passerillage dans des locaux bien aérés à l'abri du soleil. Il n'est vinifié que lorsque les grains ont perdu une grande partie de leur eau et révèlent toute leur richesse en sucre et en arômes. Le vin de paille possède des reflets dorés, intenses, avec des nuances ambrées. Il est indiqué pour la préparation du sabayon.

NUS et NUS MALVOISIE

(zone: Nus, Verrayes, Fénis, Quart, Saint-Christophe, più Aosta per il Malvoisie)

Provenant essentiellement d'un cépage local (40% de Vien de Nus avec un ajout de Petit Rouge), le **Nus** est un vin à la bonne harmonie, agréablement sec, à la couleur rubis intense avec des reflets grenat. Son parfum est délicatement intense avec une bonne persistance, joliment fruité. C'est un vin sec, velouté, avec de chaudes sensations alcooliques et d'élégantes notes tanniques ; on peut le servir à tout moment du repas, mais il se marie particulièrement bien avec la *motsetta* et la charcuterie locale, la Fontina et le pain noir.

Il existe une version **supérieure**, avec un élevage de huit mois. Le **Nus Malvoisie** s'obtient de raisins Malvoisie, c'est-à-dire la sélection locale de Pinot gris ; ce vin possède une couleur jaune doré avec des reflets cuivrés, un parfum délicat, intense, persistant avec des notes fruitées. Sec, agréable et harmonieux en bouche. Dans sa version **paillee**, c'est un vin de caractère, obtenu des meilleures grappes flétries dans des locaux aérés et sombres. Pour compléter le processus, une fermentation lente et un élevage dans de petits fûts de bois, qui en font une véritable perle de l'œnologie valdôtaine. Sa couleur est animée par des nuances ambrées ; son parfum de base est enrichi par des notes de fruit sec et de confiture. Excellent vin de conversation, il s'associe aux biscuits. La version de base en revanche, peut s'allier aux hors-d'œuvre, aux pâtes ou aux viandes blanches.

ENFER D'ARVIER

(zone: Arvier)

Un nom qui évoque immédiatement la zone d'origine, à savoir l'amphithéâtre naturel situé à l'adret du territoire d'Arvier, un bel exemple de cette viticulture que l'on appelle « héroïque ». Les vignobles sont accrochés sur des pentes rocheuses, sous un rayonnement implacable... d'où le nom d'Enfer qui fait automatiquement penser à des températures élevées ! Les vignerons du lieu produisent un vin dont la base est le Petit Rouge (85% minimum). Une couleur rouge rubis tendant au grenat avec le vieillissement. Et après une telle chaleur, le parfum au contraire, s'avère délicat, avec un bouquet de rose sauvage et de violette. En bouche il est sec, velouté, a du corps, avec un arrière-goût légèrement amer. Idéal avec les viandes rouges, les rôtis et le gibier, il se marie bien avec les soupes et fromages locaux. La version **supérieur** résulte d'un élevage prolongé (huit mois).



TORRETTE

(zone: Quart, Saint-Christophe, Aosta, Sarre, Saint-Pierre, Charvensod, Gressan, Jovençon, Aymavilles, Villeneuve, Introd)

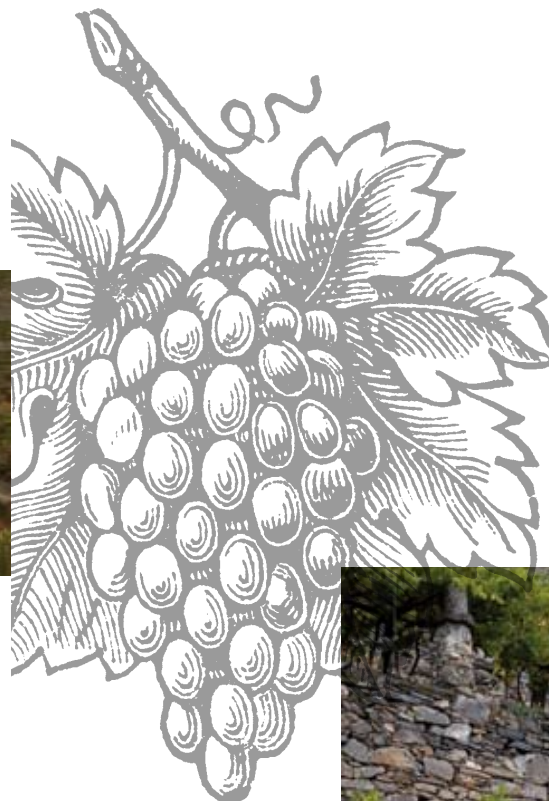
De nos jours, c'est le vin valdôtain le plus produit, et sa zone de production est la plus vaste, puisqu'elle rassemble onze communes. La matière première essentielle ce sont les raisins de Petit Rouge (70% au moins) associés à d'autres cépages à baie rouge. Le vin est rouge rubis avec des reflets mauve. Si l'élevage est prolongé (comme dans le cas de la version supérieur), ces reflets tendent au grenat. Le parfum exhale des senteurs de rose sauvage et de violette, qui acquièrent de la complexité et s'enrichissent de nuances de framboise et d'épices pour les versions élevées sous bois. Le goût en est sec, chaud, velouté, de bon corps, avec une conclusion tannique. Bon tout au long du repas, idéal avec les viandes, il est excellent avec les rôtis et le gibier mais s'allie bien avec la charcuterie locale et les fromages affinés. La version **supérieur** subit un élevage prolongé (huit mois, contre cinq pour la version de base) et se distingue par sa plus grande richesse en sucre. Ce type de vin s'obtient des vignes les mieux exposées et avec des rendements à l'hectare limités.

BLANC DE MORGEX et DE LA SALLE

(zone : Morgex, La Salle)

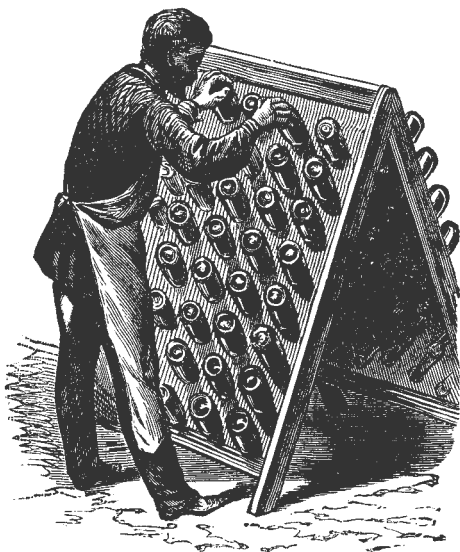
Enfin, après tant de rouges, nous voici aux pieds du massif du Mont Blanc, où se trouve le blanc valdôtain par excellence, le Blanc de Morgex et de La Salle, 100% raisin Prié. C'est un cépage autochtone qui non seulement est la base de ce vin unique, mais aussi le « blanc de jardin » de nombreuses zones de la région. Chaque maison possédait, ou possède encore, une belle treille de Prié pour avoir son raisin de table !

Obtenu de raisins poussant sur les plus hauts vignobles d'Europe, cueillis au bon moment, c'est un vin qui doit être bu jeune. Pour sa production, l'on plante encore les vignes franches de pied, sans recourir au porte-greffe. Le système de culture se distingue également par sa treille basse, avec un soutien traditionnel en bois et en pierre. La couleur du vin est jaune paille tenu, avec des reflets verts ; le parfum est fin, délicat, fruité, avec des senteurs d'herbes de montagne et de foin. En bouche il est sec, très délicat, les notes fruitées étant mises en valeur par une bonne fraîcheur. C'est un excellent apéritif et il s'allie bien aussi avec des hors-d'œuvre délicats et avec la truite de montagne. Signalons que la **vendange tardive** est l'un des rares exemples de vin de glace italien, qui se marie de manière idéale avec les fromages affinés et les gâteaux secs. Nous avons enfin un **mousseux** – **méthode classique**, qui existe en extra-brut, brut et demi sec et qui peut accompagner la totalité du repas, avec des hors-d'œuvre et plats délicats, et qui se fait remarquer par ses notes minérales obtenues après un séjour en bouteille d'au moins un an avant l'embouteillage final.



LES VINS DOC DE CEPAGE

Cépages autochtones, traditionnels
et internationaux : nos vins portent la
dénomination de Vallée d'Aoste et l'indication
du cépage qui doit être présent au moins à
85%, mais souvent ils sont purs.



Les cépages autochtones et traditionnels

La recherche est toujours en cours ; pas uniquement au niveau géographique, mais aussi du point de vue historique, à travers la consultation de recensements, de statistiques, d'essais du XIX siècle... il a été possible de retracer l'histoire de certains cépages, alors que pour d'autres l'incertitude règne, les cépages ayant changé de nom, de zone de production... Mais il y a des certitudes, grâce à la longue tradition et à la fidélité des vignerons, comme le Petit Rouge, utilisé pour la vinification du Torrette, du Chambave et de l'Enfer d'Arvier, ou encore le Prié, cépage du Blanc de Morgex et de La Salle. Des campagnes de récupération, de promotion et de diffusion se concentrent sur d'autres, qui sont désormais vinifiés en mono-cépage (c'est le cas du Fumin par exemple). La plupart des cépages autochtones sont rouges, un seul, le Prié, est blanc.

Les cépages nationaux et internationaux « adoptés »

Le Chardonnay, classique et populaire ; le Muscat Blanc, déjà cité au temps des Romains ; le Müller Thurgau allemand ; le noble Pinot noir et sa variante le Pinot gris... mais aussi le Traminer aromatique, et puis le Gamay, le jeune Gamaret, le Syrah intense, le prestigieux Nebbiolo et le Merlot... Tels sont les principaux cépages cultivés en Vallée d'Aoste qui donnent naissance à des vins DOC qui portent leur nom. Souvent ils sont originaires d'ailleurs, de pays lointains ou proches, comme le Piémont, la France ou l'Allemagne... Certains, comme le Muscat Blanc ou le Nebbiolo font partie intégrante de l'histoire valdôtaine, puisqu'ils représentent la base de vins locaux comme le Chambave Muscat ou le Donnas. D'autres, comme le Chardonnay et le Pinot Noir, se sont bien adaptés au climat et au type de terrain, et ont donné vie à des vins intéressants. Ce sont des cépages internationaux, connus et diffusés aux quatre coins de la planète. Bien entendu, leurs caractéristiques de base ne changent pas, mais l'influence du milieu montagnard les rend spéciaux... Leur parfum et leur goût ont ce « petit quelque chose » qui les rend absolument uniques, surtout s'ils sont associés aux mets de la tradition locale. Soulignons qu'il y a aujourd'hui de nombreux blancs parmi les cépages DOC « internationaux » implantés dans la vallée. Alors que pour les vins de raisin rouge, les cépages autochtones et traditionnels sont encore présents et cultivés (et appréciés).



LE MUSCAT BLANC : une histoire de blanc millénaire

C'est une variété à raisin blanc qui existe dans presque toute la péninsule italienne et c'est le quatrième cépage blanc en surface cultivée. Il correspond au cépage français Muscat blanc petit grain ». Son nom vient probablement du latin *muscum*, mousse, dont l'arôme caractéristique se retrouve dans le raisin. Le parfum du vin est intense, particulier au muscat. En bouche, il est fin, délicat, aromatique. La version **vendanges tardives** du Muscat blanc présente un degré d'alcool important ; la version de **paille** se présente avec une couleur jaune or ambré ; un parfum intense, une saveur douce, aromatique. Idéal avec les gâteaux et desserts.



CHARDONNAY : une adoption réussie

C'est l'un des cépages internationaux qui se sont le mieux adaptés aux conditions de la Vallée d'Aoste. On l'utilise pour produire des vins jeunes et frais. Le parfum en est intense, fruité, caractéristique, avec des senteurs de poivre vert et d'écorce d'agrumes. Le goût est savoureux, sec, avec des nuances de vanille et d'épices quand il est élevé sous bois. Sa versatilité en fait un vin pour tout le repas : suivant les versions, il peut accompagner des plats simples ou plus sophistiqués. La version **vendanges tardives** donne des vins blancs complexes et structurés à fermenter et élever sous bois. C'est un excellent vin de méditation qui accompagne avec bonheur pâtisseries et fruits secs ou les fromages affinés ou à pâte persillée.

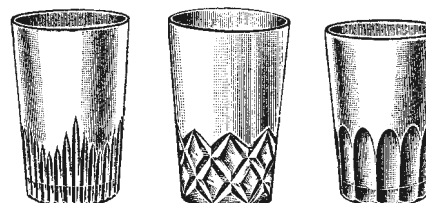
MÜLLER THURGAU : la montagne en révèle le meilleur

Le Müller Thurgau est un cépage aromatique, originaire d'Allemagne. Il fut créé à la fin du XIX siècle par des croisements entre Riesling et Chasselas. Cépage adapté aux climats froids, il trouve sa meilleure implantation en Vallée d'Aoste entre 600 et 800 mètres d'altitude. Les excursions thermiques qui caractérisent la période de maturation des raisins à cette altitude favorisent la formation des élégants parfums de ce vin. Excellent en apéritif, il accompagne aussi bien les crustacés et poissons que les viandes blanches cuisinées avec des herbes aromatiques. Il se savoure froid. La version **vendanges tardives** s'allie parfaitement avec les fromages affinés et les gâteaux secs.



GEWÜRZ TRAMINER : l'aromatique

Ce cépage est surtout cultivé dans le Trentino Alto Adige et le Friuli Venezia e Giulia, mais sa nature s'exprime bien aussi dans la partie la plus occidentale des Alpes. Ce cépage est probablement né de croisements de variétés sauvages d'Europe centrale et centre-orientale. La couleur du vin est jaune paille, légèrement aromatique, le parfum est intense, avec éventuellement des sensations de rose. Son goût est moelleux et aromatique. La version **vendanges tardives** fait ses 15°. La version **pailée** est « précieuse », avec des couleurs et reflets dorés, à la saveur douce et chaleureuse.



PINOT GRIS : toute l'élégance du fruit

Ce cépage résulte d'une mutation génétique du Pinot Noir ; pendant de nombreuses années, il a été l'un des vins les plus à la mode de la production italienne, ce qui a augmenté sa diffusion dans de nombreuses régions, et ouvert la voie à des productions de grands vins fruités, parfumés et bien structurés. Cépage à la maturation précoce, il donne de bons résultats en altitude également. Il se prête bien à la production de vendanges tardives. Son parfum est très intense, avec des sensations fruitées qui évoquent la pêche jaune et la poire. Son goût est sec, harmonieux, avec parfois une note chaude agréable et des senteurs de fruit. Son taux d'alcool est un excellent stimulant pour l'appétit, et c'est donc un très bon apéritif. On peut l'associer à une fondue ou à des hors-d'œuvre de poisson ou de fromages. La version **vendanges tardives** est idéale pour accompagner des fromages affinés ou avec des pâtisseries et fruits secs.

PETITE ARVINE : la minéralité

Pour expliquer l'influence des conditions pédoclimatiques de notre région, il convient d'évoquer le cas de la Petite Arvine, vin blanc délicat. Le cépage se cultive, dans l'idéal, sur les pentes les mieux exposées, qui favorisent la maturation de cette variété décidément tardive. Le parfum est fin, fruité, avec des senteurs de fruits exotiques ; son trait distinctif est une salinité importante au palais, qui accompagne les sensations de chaleur et d'harmonie. Il se déguste avec des hors-d'œuvre, des en-cas légers, des viandes blanches. Grâce à sa sapidité, il fait merveille avec de nombreux plats de poisson. La version **vendanges tardives** s'apprécie avec des fromages affinés ou à pâte persillée, du pain noir et du miel. Excellent également comme vin de méditation.



PINOT NOIR : le blanc et le rouge

Ce cépage sert de trait d'union entre la famille des rouges et celle des blancs : les systèmes de vinification en effet, comprennent la version traditionnelle « en rouge » avec élevage en barriques éventuellement, et la vinification « en blanc », sans macération des pellicules, qui donne naissance à des vins élégants et bien structurés. Les origines de ce cépage sont bourguignonnes, même s'il y a de nombreuses années qu'il est cultivé en Vallée d'Aoste.

La couleur, pour la vinification **en blanc**, rappelle la nuance ambrée d'une pelure d'oignon. Quant à la version **en rouge**, elle présente une couleur rubis clair, avec des nuances cerise. Le parfum est intense, persistant, fruité, avec des évocations de mûre et de cerise, parfois des senteurs éthérées d'épices. Il se marie admirablement avec la *motsetta* et en général avec les viandes rouges et charcuteries.

CORNALIN : le *broblanc*

Ce cépage est cultivé en Vallée d'Aoste depuis des temps immémoriaux et a été redécouvert il y a peu. Il donne naissance à des vins à la personnalité bien marquée. Il correspond au Humagne rouge du Valais, où il fut introduit vers les années 1940 ou plus probablement à la fin du XIX siècle.

Même si ses pieds ne sont pas très nombreux, le Cornalin occupe une aire très ample, qui va d'Arnad à Arvier sur la rive droite et en partie sur la rive gauche de la Dora Baltea, jusqu'à une altitude de 700 mètres environ. Il est surtout courant dans les vieux vignobles d'Aymavilles, où il prend le nom de *broblanc* à cause de la couleur particulière des plantes. L'élevage prévoit cinq mois au moins à partir du mois de décembre suivant la vendange. Son parfum est intense, avec des notes épicées caractéristiques qui s'accroissent avec le vieillissement. En bouche il est sec, velouté, chaleureux, bien structuré et persistant. Il est adapté à tout le repas, idéal avec les viandes, excellent avec les rôtis. Il se marie bien aussi avec la charcuterie et les fromages locaux.

FUMIN : une redécouverte, un grand succès

C'est un vin dont les sensations olfactives sont très séduisantes ; il est obtenu à partir de raisins qui ont besoin d'une bonne exposition pour exprimer tout leur potentiel. C'est une vieille « perle » de l'œnologie locale, redécouverte et mise en valeur grâce notamment à l'élevage sous bois et à la maturation en bouteille par la suite. Sa couleur est le rouge pourpre, intense, avec des reflets violets évidents ; le parfum lui aussi est intense, persistant, avec des notes épicées et végétales qui prennent des nuances balsamiques avec le vieillissement. Ample, chaleureux, moelleux quant au goût. L'élégance de ses tannins le rend velouté. Le Fumin trouve son harmonie en association avec les viandes rouges, les civets et le gibier, ainsi qu'avec les fromages affinés.



MAYOLET : la nobiltà della finezza???

Cépage précoce présent depuis toujours en Vallée d'Aoste. Tout comme le Fumin, il a été redécouvert ces dernières années. Comme le Cornalin, il occupait une vaste zone de culture, même si les pieds sont peu nombreux. Son goût comme son parfum sont fins et délicats. Il se sert tout au long du repas, comme le Petit Rouge, avec les charcuteries, les soupes, les casse-croûtes et les viandes.



GAMAY : il più versatile???

Cépage originaire du Beaujolais, il est bien présent en Vallée d'Aoste grâce à sa productivité et à sa résistance. C'est un vin équilibré aux parfums agréables. On le sert tout au long du repas, il se marie bien avec les charcuteries locales, les soupes et les potages. Excellent avec le beefsteak à la valdôtaine.

manca traduzione

GAMARET : le dernier-né

Le Gamaret est un tout jeune cépage, né en 1970 d'un croisement entre des raisins rouges Gamay et Reichensteiner ; depuis, il vole de succès en succès, car ses raisins assurent des maturations optimales y compris en altitude. Il se marie bien avec les charcuteries, jambons, soupes diverses, la *polenta concia*, les viandes au grill.

MERLOT : une personnalité versatile

Cépage princier du Bordelais, il s'adapte très bien au climat sec et frais de la Vallée d'Aoste. Il engendre des vins riches en couleurs et tanniques. Le goût est velouté, le corps moyen, avec une bonne persistance et enrichi de notes de baies et d'épices. C'est un rouge pour tout le repas, qui accompagne particulièrement bien les charcuteries, viandes et fromages locaux. A boire à température ambiante.

PETIT ROUGE : le roi de la Vallée !

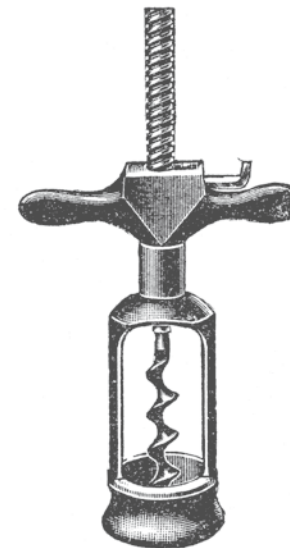
C'est le vignoble valdôtain historique par excellence, le plus cultivé dans la région, dans la zone qui va de Saint-Vincent à Aoste, et il s'exprime au mieux dans les zones du Torrette et de l'Enfer d'Arvier. Sa couleur caractéristique est rouge rubis vif, avec des reflets mauve. Le parfum est intense, d'églantier et de violette ; lorsqu'il est plus vieux, il tend vers l'amande. Comme c'est un bon vin traditionnel qui a accompagné des générations de valdôtains, des campagnes aux châteaux, il se marie bien avec tout, servi tout au long du repas, avec la charcuterie, les soupes locales, les casse-croûtes et les viandes.



NEBBIOLO : le feudataire de la Basse Vallée

Présent en Vallée d'Aoste depuis toujours, le Nebbiolo est cultivé entre Pont-Saint-Martin et Saint-Vincent et s'exprime au mieux en Basse vallée. Le goût du vin rappelle l'amande, possède un bon corps, avec un final tannique. Il se savoure avec les viandes rouges ou les fromages moyennement affinés, à température ambiante.

Ses raisins forment la matière première pour la production des vins DOC de Donnas et Arnad-Montjovet.



PREMETTA : aux portes de la ville d'Aoste

Il s'agit d'un vieux cépage, installé surtout autour d'Aoste. Obtenu après fermentation avec macération des pellicules pendant plusieurs jours, sa couleur prend des tonalités orange après un vieillissement modéré. Sa couleur « normale » présente des reflets de rose corail, rose pétale, et son parfum, quand il est jeune, comprend des notes fruitées. Son goût est sec, frais, agréable. Il agrémenté différents plats locaux : la Vapelenentse, la Seupetta de Cogne et d'autres soupes aux légumes et Fontina. A servir légèrement frais.

SYRAH : un cépage délicat, une saveur unique

Ce cépage français provient de la Vallée du Rhône mais s'est répandu sur les cinq continents. En Vallée d'Aoste, lorsqu'il est exposé correctement et bien géré, il est capable de produire de grands vins. Leur parfum est très intense, épicé, parfois avec le vieillissement il acquiert des senteurs balsamiques qui rappellent la racine de réglisse et l'encre de chine. C'est un vin qui s'élève bien sous bois et dont toute l'harmonie se révèle lorsqu'on l'associe avec des viandes rouges ou bien des fromages très affinés.

VUILLERMIN : en pleine expansion

Les viticulteurs valdôtains ont fait de grands efforts pour récupérer ce cépage. Si sa culture était au départ restreinte à la zone de Chambave et Châtillon, elle est en train de s'étendre lentement. La saveur du vin est pleine, sèche, bien tannique. Il est conseillé avec les charcuteries et viandes. Le parfum est vineux, intense, la couleur rouge avec des reflets violets.



L'EAU DE VIE

Une fois la vendange terminée, deux voies s'ouvrent au vigneron : l'une, longue et délicate, mène au grand vin ; l'autre, brève et très intense, donne origine à l'eau de vie, obtenue par distillation des marcs de raisin, à savoir les pellicules des grains de raisin, une fois séparés du moût ou du vin.

En Vallée d'Aoste comme dans les autres régions alpines, la production d'eau de vie est facilitée par le climat. En « amont » du fait de la culture vinicole riche et variée qui fournit le marc, à savoir la matière première. Et en deuxième lieu du fait des basses températures qui permettent une excellente conservation des marcs dans l'attente de la distillation. Rappelons aussi que la distillation pour usage familial est autorisée en Vallée d'Aoste ; les vigneron sont donc organisés, munis d'alambics pour l'usage commun. Aujourd'hui, une production commerciale s'ajoute à la tradition familiale et permet d'élargir la gamme tout en continuant à respecter les méthodes d'antan qui confèrent au distillat une saveur et une authenticité uniques. La distillation idéale se déroule lentement, délicatement : la vapeur traverse la masse spongieuse du marc pour en extraire la partie la plus volatile et capturer ses substances aromatiques. En vallée d'Aoste, seuls les alambics à cycle discontinu sont employés pour produire l'eau de vie. Ils sont classés en trois catégories, en fonction du type de contact avec la chaleur :

- **Au feu direct**, la méthode la plus traditionnelle, et la plus répandue. C'est aussi la plus délicate car la chaudière est placée directement sur la source de chaleur (bois ou gaz en général) ;
- **Au bain-marie** : la chaudière possède un compartiment pour l'eau ou la vapeur ;
- **A la vapeur** : ces alambics sont composés d'une série de petites chaudières et la vapeur est fournie par une centrale indépendante.

L'eau de vie est excellente après un bon repas, à température ambiante ou chaude ; elle est souvent ajoutée dans le café et s'utilise dans la préparation du café à la valdôtaine. Pour les plus gourmands, le mariage idéal est celui de l'eau de vie et du chocolat noir.





GENÉPI

L'armoise (*artemisia*), dont on tire le généri, est une plante qui pousse à l'état sauvage en montagne, au-dessus de 2 000 mètres, dans les fentes des rochers, sur les moraines et dans les pâturages caillouteux. Elle appartient à la famille des astéracées. L'armoise possède des propriétés aromatiques, mais elle est surtout célèbre pour ses vertus digestives, grâce à la renommée de la célèbre liqueur.

La disponibilité de la plante du généri est limitée car elle ne pousse pas partout, et elle est difficile à cueillir ; de plus, le généri est aujourd'hui une espèce protégée, avec des limitations et des contrôles sur la récolte.

A partir des années 1960, vue la difficulté de trouver du généri sauvage et pour faire face à une demande croissante de la part des producteurs de liqueur, quelques agriculteurs de montagne ont commencé à cultiver le généri ; avec le temps, ils ont acquis une véritable spécialisation dans cette culture difficile, qui demande du temps et un engagement sur plusieurs années. Les cultures se sont développées à des altitudes plus modestes et se concentrent en Vallée d'Aoste et au Piémont.

Parmi les nombreuses espèces d'*artemisia*, la plus aromatique est le généri noir, dit, « généri mâle », plus petit que la « femelle » (*Artemisia glacialis*). Cette petite plante donne la fameuse liqueur généri, faite aussi bien au foyer avec une récolte limitée de petites plantes de haute montagne, qu'au niveau industriel, avec les plantes cultivées.

Une fois cueillies, les inflorescences doivent sécher, traditionnellement dans des locaux aérés, pendant quinze jours environ. Puis les plantes sont mises en infusion alcoolique pendant trente à quarante jours. On ajoute ensuite un mélange d'eau et de sucre et on laisse reposer avant de filtrer l'ensemble pour obtenir une liqueur aux nuances diverses, du vert pâle au jaune ambré, et un degré d'alcool entre 30 et 40°.

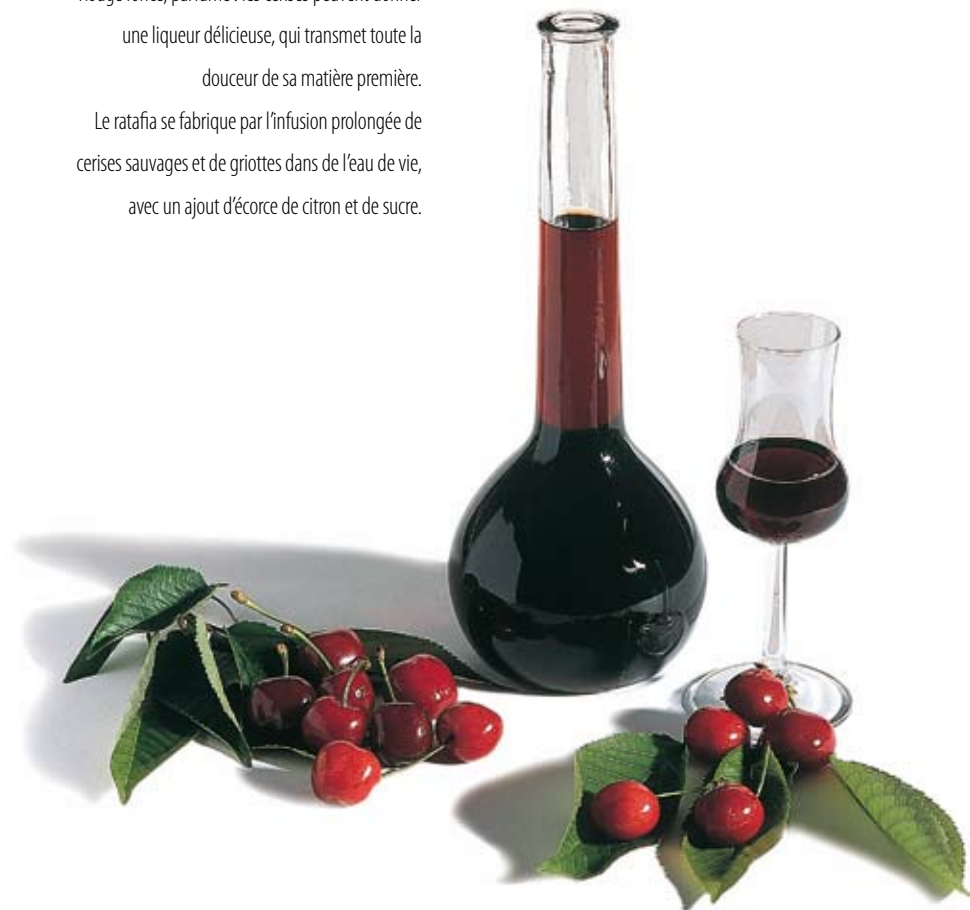
Le généri est bu comme liqueur, mais il sert aussi à parfumer certains produits comme les bonbons ou les chocolats.



RATAFIÀ

Rouge foncé, parfumé : les cerises peuvent donner une liqueur délicieuse, qui transmet toute la douceur de sa matière première.

Le ratafia se fabrique par l'infusion prolongée de cerises sauvages et de griottes dans de l'eau de vie, avec un ajout d'écorce de citron et de sucre.



Il existe de nombreuses sortes de ratafias, de coings, d'abricots, de roses... mais la version la plus répandue et la plus connue est à base de cerises ou de griottes. L'origine du nom est fort controversée : mais l'on sait que la boisson était déjà connue et appréciée au XIX siècle. C'étaient les femmes qui préparaient le ratafia, et c'est peut-être pour cela qu'il est considéré comme une liqueur pour femmes, ainsi que pour son goût doux et délicat.

Assessorat à l'Agriculture et aux Ressources naturelles

Assessorat aux Activités de production

Chambre Valdôtaine

Institut national pour le Commerce Etranger

(Istituto nazionale per il Commercio Estero)

Photos

Région Autonome Vallée d'Aoste Archives de l'Assessorat de l'éducation et de la culture, Fonds Willien, Fonds Bérard, Fonds Brocherel-Broggi, Archives de l'Assessorat à l'Agriculture et aux Ressources naturelles, Paolo Rey

Textes

Marie Claire Chaberge,
Assessorat à l'Agriculture et aux Ressources naturelles

Réalisation graphique

Seghesio Grivon

Impression

Industrie Grafiche Musumeci