



#### Ricette di tradizione della Valle d'Aosta

ARCHIVIO DELLA MEMORIA DELLA CUCINA ITALIANA







#### Camera valdostana delle imprese e delle professioni

Regione Borgnalle 12 11100 Aosta Tel. 0165 573001 Fax 0165 573060 info@ao.camcom.it www.ao.camcom.it

#### **Sportello Promozione** Innovazione e Internazionalizzazione Spin2

Servizio associato fra la Camera valdostana delle imprese e delle professioni e Unioncamere Piemonte Reg. Borgnalle, 12 11100 Aosta (AO) Tel. +39 0165 573089 Fax +39 0165 573090 sportellovda@pie.camcom.it www.madeinvda.it

#### Progetto Grafico e Impaginazione

Cova Daniele Metrò studio associato

#### Crediti fotografici

Agriturismo La Famille, Café Quinson Restaurant de Montagne, Enrico Romanzi, Stefano Venturini, Laura Zenti

#### Ringraziamenti

Si ringraziano tutte le persone e gli enti che hanno collaborato alla realizzazione di questa raccolta: Agostino Buillas, Federica Chouquer, Laura Zenti, Assessorato Agricoltura e Risorse Naturali - Ufficio Promozione, Bureau Regional Ethnologie et Linguistique

#### 7 Premessa

sul Fondo di Perequazione 2013.

rizzate da metodiche di lavorazione, conservazione PESCE, DOLCI). e stagionatura consolidate nel tempo e diffuse nel La pubblicazione è stata inoltre arricchita con una territorio valdostano (DOP, DOC, IGP, PAT e Pre- sezione dedicata alla presentazione dei risultati sidi Slow-food). Queste produzioni, oltre ad avere delle analisi dei valori nutrizionali, svolte dal Launa tradizione storica riconosciuta a livello regiona- boratorio Chimico Camera Commercio di Torino,

le, sono vere e proprie espressioni di cultura e di identità locale, simbolo di una genuinità che, seppure fortemente condizionata da piccoli volumi e dalla stagionalità delle materie prime, costituisce un elemento di grande valore aggiunto per la Valle d'Aosta.

Per questa ragione, nell'ambito del suddetto pro- base agli ingredienti che contengono. prime locali a chilometri zero.

Si tratta di un patrimonio storico e culturale davve- rale del territorio.

Il presente lavoro è stato realizzato dalla Chambre ro molto ampio, tenuto conto che sovente di una valdôtaine nell'ambito del progetto "Valorizzazio- stessa ricetta si possono trovare diverse varianti a ne del patrimonio agroalimentare valdostano e seconda delle diverse vallate della regione e delpromozione dei formaggi di montagna" a valere la stagionalità dei prodotti. In questa raccolta si è quindi cercato di raccogliere le più significative Obiettivo del progetto era quello di valorizzare per ogni portata (ZUPPE E MINESTRE, PIATTI A tutte le eccellenze agroalimentari locali, caratte- BASE DI VERDURE E ERBE, PRIMI, CARNI E

di alcuni prodotti e/o piatti tipici della Valle d'Aosta individuati dalla Chambre in collaborazione con l'Assessorato Agricoltura e Risorse naturali della Regione Valle d'Aosta. Le ricette possono quindi essere lette anche in chiave nutrizionale in

getto, la Chambre ha condotto un'indagine sul Così facendo la Chambre valdôtaine ha voluto territorio per individuare e selezionare le **ricette** dare il proprio contributo al rafforzamento del tipiche della tradizione valdostana, tramandate patrimonio culturale del territorio promuovenda più generazioni e che meglio rappresentano do, al contempo, un modello alimentare le cui l'identità gastronomica locale, al fine di favorire la origini affondano nelle ricette tradizionali di un loro diffusione e promuovere l'utilizzo di materie tempo e in metodiche di lavorazione da preservare e tutelare come vera e propria ricchezza cultu-





### Indice dei piatti

Zuppe e minestre		
1. Favò		10
2. Pèilà nèira		10
3. Seupa à la Vapelenents	e	10
4. Seupa d'Arey		10
5. Seupetta de Cogne		10
Piatti a base di verdu	JRE E ERBE	
6. Frecachà de tartifle	••••••	10
7. Frittata di erbe selvatich	ne	10
8. Repouta ···		10
9. Salada de Toussen		10
10. Sosa (o Sorça)		10
11. Tourta de Pâques		10
<ul><li>13. Polenta grassa</li><li>14. Camoscio in civet</li><li>15. Carbonada</li><li>16. Trota al vino rosso</li></ul>		1010
Dolci		
17. Blanc manger		10
18. Breusà ·····		10
19. Crema di Cogne		10
20. Fiocca ·····		10
21. Flantze (o Flantse)		10
22. Lou mécoulen		10
23. Mont Blanc		10
23. Mont Blanc 24. Rotchè doéè		10







dosi per 4 persone

- ✓ 6 hg di fave fresche
- ≥ 2 hg di pasta corta tipo ditalini rigati
- ≥ 4 cucchiai di sugo di pomodoro
- ≥ 50 g di pane integrale tagliato a pezzettini
- ≥ 1 hg di Fontina
- → 1 hg di Toma
- ≥ 40 g di burro
- → 1 cipolla
- → 1 carota
- ≥ 1 gambo di sedano

- ≥ 1 pomodoro fresco
- ≥ 1 mazzetto di erbe aromatiche (salvia, alloro, rosmarino)
- ≥ 300 g di salsiccia
- ≥ 2 1 di acqua
- **≥** sale
- □ pepe

#### **PREPARAZIONE**

Scottare le fave in acqua bollente salata, sgocciolarle e salarle. Rosolare la salsiccia sbriciolata. Mondare e tritare le erbe aromatiche e rosolarle assieme al sedano, alla cipolla ed alla carota. Quando il trito sarà appassito, unire le fave e il pomodoro tagliato a dadini e lasciare insaporire per circa 10 minuti. Dopo circa 45 minuti unire la pasta e la salsiccia. Proseguire la cottura per altri 10 minuti. Nel frattempo tagliare il pane a cubetti e friggerlo nel burro. A cottura ultimata, togliere dal fuoco e aggiungere alla minestra i crostini di pane, la Fontina e la Toma tagliate a dadini.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer

#### Antica ricetta

Far cuocere le fave in acqua salata. A metà cottura, aggiungere pasta a forma di ditali. Quando il tutto è cotto, togliere la pentola dal fuoco e aggiungere formaggio tenero filante tagliato a pezzettini oppure formaggio fatto al laticello. Friggere a parte in una padella del burro con erba cipollina e pane nero tagliato a piccoli pezzi. Versare il tutto nella pentola, aggiungere un po' di spezie in polvere e mescolare bene. Rimettere la pentola sul fuoco per qualche minuto e servire.

Superfluo dire che oggi la ricetta è leggermente cambiata, data anche la diversità degli ingredienti in commercio; si può anche dire che ogni donna del Paese ha il suo segreto per fare la "Favò" e lo custodisce gelosamente.

Ricetta tradizionale recuperata tramite il B.R.E.L. (Bureau Regional pour l'Ethnologie et la Linguistique) dalla Sig.ra Emma Bochet.

#### Info e curiosità

Piatto tipico della zona di Ozein di Aymavilles, dove la fava veniva coltivata in modo intensivo sia in quanto poteva sostituire altri alimenti che in quegli anni scarseggiavano (in alcune famiglie, durante l'ultima guerra, veniva addirittura tostata ed usata per fare il caffè) sia perché i terreni si adattavano, in particolar modo, alla sua coltivazione in quanto calcarei e ricchi di sostanze organiche.

L'usanza, tuttora viva ad Ozein, era quella di preparare la zuppa di fave detta in patois la "Favô" oppure "lo plat di misadie" cioè il piatto delle mietitrici, proprio perché questa minestra, molto sostanziosa, veniva sovente offerta alle donne che collaboravano alla mietitura.



tagliate la fontina a dadini e utilizzate il burro a temperatura ambiente

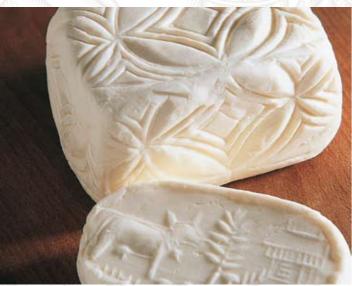


### Pèilà nèira (Pappa nera)











#### **INGREDIENTI**

dosi per 4 persone

- ≥ 100 g di farina di grano saraceno
- ≥ 1 l di latte
- ≥ 100 g di Fontina
- ≥ 50 g di burro

#### Consigli utili

Come variante si può utilizzare la farina d'orzo oppure dell'orzo messo in ammollo per 12 ore.

#### **PREPARAZIONE**

Cuocere la farina di grano saraceno in un litro di latte. Salare e mescolare per 45 minuti. A parte friggere i crostini di pane nero nel burro fuso e disporli in terrine con la Fontina tagliata a dadini. Versarvi sopra la pappa e aspettare alcuni minuti prima di servire.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer

#### PÉILÒ

#### variante senza l'utilizzo del pane nero

dosi per 4 persone

- ≥ 150 g farina di mais integrale biologica
- ≥ ½ l di latte
- √ 1/2 l di acqua
- **≥** Sale
- ≥ 50 g burro
- ≥ 100 g formaggio

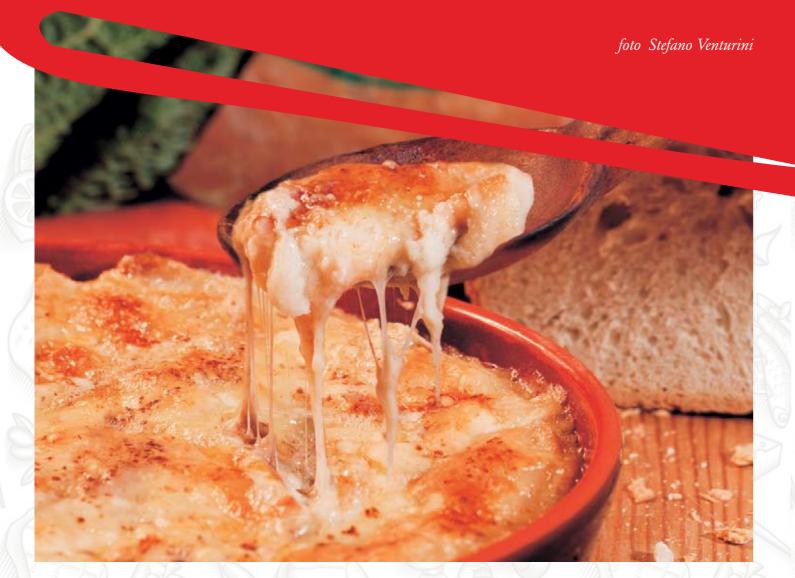
Versare il liquido in un tegame e portarlo a bollore, incorporare lentamente la farina amalgamando con la frusta. Rimestare di tanto in tanto con un cucchiaio di legno e cuocere per almeno 40 minuti. Aggiungere un po' di formaggio e un po' di burro alla fine. Servire caldo.

Ricetta di Laura Zenti – Balade gourmande au fils du temps

#### Info e curiosità

Un piatto che appariva spesso sulle tavole valdostane. A seconda delle zone poteva essere eseguito con farina bianca, con misto gialla/bianca e addirittura zuccherata formando così una péilò dolce. E' stato un alimento base dell'infanzia, tanto da ritenere che intere generazioni passate siano cresciute con questa delicata crema. Nel contesto contadino si trova anche oltre i confini valdostani quindi in Svizzera, Francia e nel Trentino è un piatto conosciuto con il nome di "la mosa e la trisa"





dosi per 4 persone

- ≥ 400 g di pane bianco raffermo (tipo brutto e buono)
- ≥ 400 g di Fontina
- ≥ 150 g di burro
- ≥ 1 pizzico di cannella in polvere
- √ 1,5 l di brodo di carne preparato con salvia, rosmarino, alloro, 1/4 di cavolo verza e verdure varie a piacere(carote, cipolle ...)

### Seupa à la Vapelenentse

#### **PREPARAZIONE**

Affettare il pane (fette di circa 1 cm di spessore) e la Fontina (fette di circa 2/3 mm di spessore). Imburrare una teglia da forno e disporre uno strato di pane e uno di Fontina. Ripetere l'operazione per tre volte. Versare il brodo bollente facendo in modo che penetri in maniera uniforme tra gli ingredienti. Fare fondere il burro con un pizzico di cannella e versarlo sulla zuppa. Passare in forno a 200/220°C per 40 minuti, fino a quando la superficie risulterà dorata.

Togliere dal forno alcuni minuti prima di servire in tavola e lasciare riposare.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer



#### Info e curiosità

La Seupa à la Vapelenentse ha ottenuto nel 2007 la Denominazione Comunale di Origine (De.C.O.).

Il nome "vapelenentse", deriva da Valpelline, paese di circa 600 abitanti alla confluenza tra la valle di Ollomont e la Valpelline. La Seupa è stata tramandata da nonne e bisnonne verbalmente o per mezzo dei loro quaderni di ricette. Si prepara con il pane bianco perché questo pane, comprato un tempo quasi esclusivamente per i malati e per le persone anziane, dato il suo alto costo non doveva essere sprecato e quindi, anche se raffermo, veniva tutto utilizzato.

La tradizionale "Seupa à la Vapelenentse" si fa utilizzando il cavolo verza esclusivamente nella preparazione del brodo (e non aggiungendolo anche agli strati di pane e fontina).

Esistono però delle varianti di questa ricetta, in altre zone geografiche della Valle d'Aosta, che ripropongono questo tipo di preparazione a base di pane bianco o di pane di segale e con l'aggiunta anche del cavolo verza cotto nel brodo di carne ed alternato a strati di "Fontina" o di altro formaggio. Il piatto così realizzato è più conosciuto con il nome di "Seupa i plat".





### Seupa d'Arey





#### **INGREDIENTI**

dosi per 4 persone

- ≥ 2 uova
- ≥ 2 l di latte
- ≥ 1 bicchiere di vino rosso
- ≥ 100 g di zucchero
- ≥ 1 presina di sale
- ≥ 50 g di gherigli di noci
- ≥ 150 g di grissini
- ≥ 1 bastoncino di cannella
- ≥ 1 pizzico di noce moscata
- ≥ 1 pizzico di sale

#### **PREPARAZIONE**

In una pentola sbattere vivacemente le uova con il latte, il vino, lo zucchero e una presina di sale. Aggiungere i gherigli di noce sminuzzati e precedentemente arrostiti, i grissini pestati, la cannella e la noce moscata. Fare cuocere a fuoco vivo mescolando di continuo finche l'insieme non diventi ben cremoso.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer

#### Info e curiosità

La Seupa d'Arey è una zuppa tradizionale di Courmayeur. Come tutte le zuppe di estrazione contadina e montanara veniva consumata come piatto unico e energetico utilizzando i pochi prodotti reperibili sul territorio. Era un "lusso" riservato alle partorienti.

#### **ZUPPA D'AREY**

variante con il vino bianco passito

dosi per 4 persone

- **№** 1 1 latte
- ≥ 2 uova
- ≥ 150 g pane raffermo
- → 4 cucchiai zucchero
- ≥ 1 bicchiere vino bianco passito
- Noce moscata ≥
- ≥ 100 g gherigli di noci
- ≥ 70 g burro
- Qualche grissino

In un tegame rosolare nel burro il pane tagliato a cubetto, i grissini e le noci tritate e mescolare. A parte, battere le uova con lo zucchero e il latte. Mettere il tutto nella casseruola, aggiungere il vino, la noce moscata grattugiata e cuocere rimestando continuamente fino ad ottenere un composto cremoso. Servire caldo.

Ricetta di Laura Zenti – Il canto della terra







dosi per 6 persone

- ≥ 12 pugni di riso Carnaroli
- → 1 kg di pane
- ≥ 350 g di Fontina
- ≥ 200 g di burro fuso
- ≥ brodo di carne q.b.
- ✓ noce moscata

#### PREPARAZIONE

Tagliare il pane a fette e friggerlo nel burro. Mettere poco burro in una casseruola e, quando è rosolato, aggiungere il riso e, a seguire, il brodo, poi lasciare cuocere. Prima che raggiunga la piena cottura, togliere dal fuoco. Disporre in una pirofila pane, riso e fontina, a strati alterni, terminando con la fontina. Aggiungere un po' di brodo, del burro fuso e un profumo di noce moscata. Mettere in forno a 180°, per 4 minuti, e servire molto caldo.

Seupetta de Cogne

Ricetta tratta dal sito LOVEVDA

Il sito ufficiale del turismo in Valle d'Aosta

http://www.lovevda.it/it/enogastronomia/ricette/
seupetta-di-cogne







dosi per 4 persone

- ≥ 400 g patate
- ≥ 400 g di cavolo verza oppure di porri, di fagiolini, di rape o una cipolla
- ≥ 100 g di burro

#### **PREPARAZIONE**

Sbucciare le patate e tagliarle a fette sottili. Metterle in una padella con il burro. Unire il cavolo verza tagliato grossolanamente oppure i porri, le rape o le cipolle tagliate a fettine o i fagiolini tagliati a pezzetti. Coprire con un coperchio e cuocere per circa mezz'ora avendo cura di mescolare frequentemente affinché non la verdura non attacchi. Togliere il coperchio e cuocere a fuoco vivo finché la verdura non assume un bel colore dorato.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer

#### Info e curiosità

Questo piatto era in passato molto usato in occasione del pasto di mezzogiorno.









dosi per 4 persone

- ≥ 400 g di erbe selvatiche (ortiche, spinaci selvatici, primule, cicoria, barba di becco, raperonzolo, tarassaco, piantaggine, acetosella ecc.)
- ≥ 4 uova
- **≥** burro
- ≥ sale

#### **PREPARAZIONE**

Sbollentare le erbe selvatiche in poca acqua salata. Strizzarle e tagliarle grossolanamente. Sbattere le uova con un pizzico di sale; incorporare le erbe selvatiche, mescolare e versare il tutto nella padella. Scaldare il burro e cuocere a fuoco moderato fino a doratura. Gli ingredienti di questa frittata variano a seconda della disponibilità delle erbe. Comune in tutta la Valle d'Aosta è quella a base di sole ortiche.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer



#### Info e curiosità

Dall'analisi dei testi storici e dalle testimonianze orali emerge come in Valle d'Aosta le erbe siano sempre state compagne inseparabili dei valdostani, sia che venissero utilizzate per uso alimentare, per curare se stessi o gli animali, per tessere, per fabbricare degli utensili o per giocare.

Alcune erbe utilizzate nella cucina valdostana: cicoria, spinacio selvatico, asparago selvatico, salvia, artemisia, prezzemolo, rosmarino, origano, camomilla, alloro, malva, melissa, valeriana, maggiorana, santoreggia, ortica, assenzio, finocchio selvatico, iperico, coda cavallina, tarassaco.





#### Piatti a base di verdure e erbe

### Repouta



#### **INGREDIENTI**

dosi per 4 persone

- → 1 kg di cavolo verza
- → 1 kg di rape
- ≥ 1 kg di bietole (facoltativo)
- ≥ 1 barbabietola
- ≥ 1 porro
- → 1 peperone rosso o giallo
- ≥ 3 chiodi di garofano
- № 1 pezzetto di cannella

- ≥ sale
- □ aceto
- □ peperoncino

#### **PREPARAZIONE**

Mondare la verdura, lavarla, tagliarla a pezzi o dividerne le foglie e lessarla in una capace pentola con acqua salata e acidulata con aceto. Ritirarla dal fuoco ancora croccante scolarla e lasciarla raffreddare per 2 o 3 ore. In un contenitore di vetro o di terracotta smaltata di forma cilindrica, disporre a strati le verdure iniziando dalle foglie di verza e alternandole successivamente con le altre verdure. Tra uno strato e l'altro aromatizzare con un pizzico di sale e le altre spezie. Schiacciare le verdure in modo che siano ben coperte dal loro liquido, chiudere ermeticamente e collocare il recipiente in un luogo fresco. Dopo 15 giorni la repouta sarà pronta per essere consumata.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer

#### Info e curiosità

La ricetta originale prevede che i porri e i peperoni, tagliati a lamelle, siano adagiati crudi per poterli scartare al momento del consumo dalle altre verdure. Se al momento di aprire il recipiente si sente un odore leggermente sgradevole non significa che la verdura è andata a male: si tratta semplicemente dei gas di fermentazione. E' sufficiente richiudere e porre sopra il coperchio un grosso peso e la repouta si conserverà a lungo, così affermano gli anziani. Anticamente usata per conservare la verdura per l'inverno, attualmente viene servita come contorno.

Originariamente la si preparava in autunno riempiendo degli appositi govèil, sorta di barilotti a doghe per pressare la verdura. Essa era consumata soprattutto in alta montagna, dove le fredde temperature a la neve abbondante permettevano di conservare questa preparazione anche per alcuni mesi.

#### Consigli utili

Si consiglia l'abbinamento con vini rossi leggeri.





### Salada de Toussen



#### **INGREDIENTI**

dosi per 4 persone

- → 1 cespo di indivia
- ≥ alcuni peperoncini rossi piccanti
- ≥ 50 g di acciughe dissalate o sott'olio
- y olio di noce

  √oce

  √oc
- ✓ aceto di mele

#### Consigli utili

Si può servire con caldarroste e formaggio stagionato e Fontina.

#### PREPARAZIONE

Mondare l'indivia. Tagliare finemente l'insalata, il peperoncino rosso piccante e le acciughe. Condire con olio di noce e aceto di mele, ottima accompagnata con delle caldarroste e del formaggio stagionato o della Fontina.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer

#### Info e curiosità

Secondo una antica tradizione le famiglie, nel giorno della commemorazione dei defunti al rientro delle funzioni religiose, gustavano questa insalata accompagnata con delle caldarroste al fine di unire i vivi nel ricordo dei loro cari.

Essa veniva anche servita come contorno o come primo piatto.

Una variante di questa ricetta consiste nel decorare l'insalata con spicchi d'uovo sodo.







#### Ingredienti

dosi per 4 persone

- → 4 hg fagiolini verdi
- → 4 patate
- ≥ 4 pomodori
- ≥ 1 cipolla
- √ 4 carote
- → 1 cuore di sedano
- **№** 1 peperone
- ≥ 2 zucchine
- ≥ 70 g pancetta
- ≥ 100 g formaggio toma (facoltativo)
- ☐ Timo, sale, pepe e burro chiarificato

#### **PREPARAZIONE**

Sosa (o Sorça)

Glassare nel burro chiarificato una cipolla tagliata a fette sottili, cubetti di pancetta, i fagiolini tagliati a tocchi piccoli (si utilizzano quello dell'orto quando mettono già il piccolo fagiolo), le patate a pezzi. Insaporire il tutto bene, aggiungere le foglioline di timo fresco. Unire le altre verdure pulite e tagliate a pezzi. Aggiungere un poco di brodo o acqua calda, salare e pepare. Incoperchiare e lasciare cuocere a lungo a calore moderato rimestando di tanto in tanto. Le verdure devono fondere e formare una amalgama densa. Aggiungere pezzi di formaggio alla fine, rimestare ancora con un bel cucchiaione di legno e servire.

Ricetta di Laura Zenti Balade gourmande au fil du temps

#### Info e curiosità

E' una ricetta conosciuta e ancora utilizzata dalle famiglie valdostane. Ne esistono varianti a seconda delle vallate che utilizzano ingredienti diversi. Il piatto descritto, a base di verdura, veniva preparato con i prodotti del proprio orto, preferibilmente in autunno quanto questo forniva un raccolto vario e abbondante. Pertanto la composizione dipendeva da quanto offriva l'orto di casa.

La lunga cottura a fuoco mite permette di ottenere un piatto saporito e profumato.

Questo piatto viene chiamato anche: soça, sôsa o sorcha.

#### **SOÇA**

variante con carne - dosi per 4 persone

- ≥ 800 g di carne di manzo
- ≥ 1,2 l d'acqua
- ≥ 800 g di cavolo
- ≥ 1 kg di patate
- ≥ 200 g di fontina
- ≥ 80 g di burro
- ≥ 1 spicchio d'aglio, salvia, sale

In una pentola portare a ebollizione l'acqua salata insieme all'aglio e a qualche foglia disalvia. Nel frattempo tagliare la carne a pezzetti piuttosto grandi, il cavolo a striscioline e le patate a dadi grossolani. Unire la carne e le verdure all'acqua e con una schiumarola schiumare quando necessario. Incoperchiare e continuare la cottura per almeno un'ora. In una pirofila alternare uno strato del composto ottenuto con uno strato di fontina fino ad esaurimento degli ingredienti. Terminare con uno strato di formaggio. Sciogliere il burro e versarlo ancora caldo sulla superficie del preparato. A piacere, si può passare in forno per qualche minuto. Servire la soça ben calda.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer







dosi per 4 persone

- ≥ 400 g di farina di mais
- ≥ 85 g di farina bianca
- ≥ 350 ml latte
- ≥ 200 ml brodo di tacchino o faraona
- ≥ 3 tuorli d'uovo
- → 1 cipolla
- ≥ 100 g lardo
- ≥ erbe spontanee (che si troveranno in funzione della stagione: ortiche, spinaci selvatici, luppolo, angelica, bistorta, silene, ecc.)
- → burro chiarificato
- → olio extravergine d'oliva

- ≥ sale
- □ pepe
- ≥ salvia
- ≥ rosmarino

#### **PREPARAZIONE**

Cuocere nel latte e nel brodo le due farine ottenendo una polenta cremosa e fluida, incorporare le uova a cottura ultimata. A parte cuocere le salsicce valdostane. Rosolare in poco burro e olio la cipolla a fette sottili e il lardo tagliato a dadini. Lavare e fondere le erbe grossolanamente tritate. A cottura ultimata disporre in piatti da forno uno strato di polenta, le erbe, la salsiccia tagliata a fette sottili, le erbe e terminare con uno strato di polenta. Aggiustare di sale se necessario, pepare, cospargere con qualche fiocco di burro e mettere in forno a 180° per 15 minuti. Decorare il piatto con fogli di pasta brick o pasto filo imburrati cosparsi di rosmarino tritato fine e colorati in forno.

Ricetta di Laura Zenti - Il canto della terra

#### TOURTE AUX HERBES (Torta Pasqualina)

variante senza carni dosi per 4 persone

- ≥ 100 g di farina di mais
- ≥ 100 g di farina di frumento
- ≥ 2 uova
- ≥ 1 cucchiaio di lievito
- ≥ 100 g di burro
- ≥ 1 dl di latte
- ≥ 400 g di erbe di prato (bistorta, punte di ortiche,

acetosa, strigoli, vedovelle selvatiche, germogli di luppolo, barba di becco, erbette, tarassaco, primule, spinaci selvatici, rucola e altre erbe di prato)

≥ sale

Tritare le erbe e farle appassire nel burro con poco sale per 15 minuti. In una terrina sbattere le uova con le due farine e il latte fino ad ottenere una pastella piuttosto densa. Aggiungere il lievito e incorporare le erbe di prato. Mescolare e infornare.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer

#### Info e curiosità

Di questa ricetta esiste anche la versione dolce, nata successivamente, che prevede l'aggiunta dello zucchero, delle mele, delle pere e dell'uva secca all'impasto nonché l'utilizzo anche di altre erbe quali, foglie di pratolina, silene, acetosella, trifoglio delle Alpi.

Tradizionalmente ad Arnad questa torta primaverile veniva degustata in famiglia prima di recarsi alla grande messa (messa solenne) pasquale.







dosi per 4 persone

- ≥ 400 g Fontina
- ≥ 30 g burro
- ✓ Fettine di pane fritto
- ≥ 4 tuorli d'uovo

#### Consigli utili

La fonduta va sempre cotta a fiamma bassa ed il composto non deve mai bollire. Si può servire con crostini di pane tostati o rondelle di patate bollite.

# Fonduta alla valdostana

#### **PREPARAZIONE**

Togliere la crosta a 4 hg di Fontina e tagliare a fettine sottili. Porre la Fontina in un recipiente piuttosto alto e stretto e ricoprire di latte per parecchie ore, anche una notte. Al momento di preparare la fonduta mettere in una casseruola il burro, i tuorli e la Fontina macerata col latte e fare cuocere a bagnomaria, rimestando continuamente con un cucchiaio di legno. La Fontina in principio si unirà in un blocco filante, poi si diluirà gradatamente col latte e l'uovo, fino a che diventerà una crema liscia e densa. Perché la fonduta sia ben riuscita non deve assolutamente filare. Prima di salare occorre assaggiare perché generalmente la Fontina è salata a sufficienza; aggiungere quindi un pizzico di pepe e versare, bollente, nelle scodelle in cui siano state messe fette di pane fritto.

Ricetta tratta da "La Fontina, dove e come nasce" F. Mathiou, 1974



#### Info e curiosità

Le origini di questo piatto valdostano, così diffuso, sono incerte. Alcuni ritengono che la Fonduta sia nata a Torino o Ginevra, e c'è chi sostiene nella casa del cognato ginevrino di Cavour, cui il Marchese Gustavo fratello maggiore di Camillo aveva prestato il cuoco (sarebbe stato costui che, lavorando a crema una Fontina, avrebbe ottenuto per primo l'ottima pietanza).

Certo è invece che la vera fonduta valdostana voglia la Fontina della Valle d'Aosta.









dosi per 4 persone

- → 1 l di acqua
- ≥ 500 g di farina di mais
- ≥ 300 g di fontina
- ≥ 200 g di burro
- ≥ sale

#### Consigli utili

La polenta grassa è ottima anche riscaldata, passata in forno caldo per 5 minuti.

#### **PREPARAZIONE**

Fare bollire l'acqua leggermente salata, una volta raggiunto il bollore versare a pioggia la farina mescolando con un cucchiaio di legno. Continuare la cottura fino a quando la polenta inizierà a staccarsi dalle pareti. La polenta così ottenuta deve essere non troppo asciutta. Sistemare uno strato di polenta in una pirofila precedentemente unta con del burro. Adagiare la fontina tagliata a fette, ricoprire con un secondo strato di polenta, fino a terminare con la fontina e del burro fuso. Infornare la pirofila in forno per qualche minuto in modo da fare sciogliere la fontina. Servire caldo.

#### Info e curiosità

Anticamente si usava l'acqua e il latte in parti uguali e della toma tagliata a dadini. Terminata la cottura della polenta, si amalgamava la toma e del burro fuso. Si mescolava ben il tutto e si serviva ben caldo.

Alcune ricette prevedono l'utilizzo contemporaneo sia della Fontina che della Toma.

Spesso la polenta grassa è chiamata anche "polenta concia".

La polenta può essere utilizzata anche come dolce ad esempio nella variante con le mele.

#### **POLENTA E MELE**

dosi per 4 persone

- ≥ 1,5 l di acqua
- ≥ 400 g di farina di mais
- ≥ sale
- ✓ 4 mele renette
- ≥ 1 l di acqua
- ≥ ¹/4 di vino rosso
- ≥ 6 cucchiai di zucchero
- → Cannella
- → Chiodi di garofano

Portare l'acqua a ebollizione, salare e versare la farina a pioggia, mescolando per evitare grumi. Cuocere per almeno 45 minuti fino ad ottenere una polenta ben soda. Lavare le mele e, senza sbucciarle, metterle in una casseruola con il vino, l'acqua, lo zucchero e le spezie. Portare a ebollizione e proseguire la cottura fino a quando le mele saranno ben cotte e aperte. Disporle in ogni scodella o piatto le mele, una fetta di polenta e un mestolino di sugo opportunamente ridotto.

Ricette segnalate da Federica Chouquer





# Camoscio in civet



Pulire la carne, tagliarla a pezzetti. Metterla a marinare con gli odori e il vino (che dovrà coprirla a filo) per un paio di giorni. In una terrina scaldare il burro e il lardo tritato. Sgocciolare i pezzi di camoscio, infarinarli leggermente e rosolarli. Bagnare con il vino della marinata, opportunamente filtrato unire e gli odori utilizzati per la stessa marinata. Cuocere a fuoco lento per circa 2 ore aggiustando sale e pepe e aggiungendo il resto del vino. Frullare il fondo di cottura. Servire con polenta o con patate lesse.

#### Info e curiosità

Lo stesso procedimento può essere utilizzato per la lepre e per il capriolo.

Ricette segnalate da Federica Chouquer





#### **INGREDIENTI**

dosi per 4 persone

- ≥ 8 hg di polpa di camoscio
- ≥ 1 manciata di farina
- ≥ 30 g di burro
- ≥ 1 fetta di lardo
- ✓ sale
- y pepe

  yellow

  y

#### Per la marinata

- ≥ 2 spicchi d'aglio
- ≥ ¹/2 cipolla
- ≥ 1 ciuffetto di prezzemolo

- ≥ 1 rametto di rosmarino
- ≥ 2 foglie di alloro
- √ 1 carota
- ≥ 1 gambo di sedano
- y qualche bacca di ginepro

  □
- → qualche chiodo di garofano
- → 1 bastoncino di cannella
- → 1 pezzetto di noce moscata
- ≥ 1 rametto di timo (facoltativo)
- ≥ 1 patata (facoltativa)
- 1 bottiglia di vino rosso

#### Consigli utili

Servire molto caldo accompagnato con polenta o patate lesse con burro fuso.







dosi per 4 persone

- ≥ 800 g di carne di bue tagliata a bastoncini o a dadini
- ≥ 50 g di burro o di lardo affumicato
- ≥ 1 l di vino rosso
- → 1 grossa cipolla
- ≥ 1 mazzetto di aromi (1 rametto di timo, alloro, salvia,
- 🔰 rosmarino, estragone, santoreggia, sedano prezzemolo)
- ≥ 8 bacche di ginepro
- ≥ 3 chiodi di garofano

- ≥ 8 grani di pepe
- ≥ 1 stecca di cannella
- → 1 spicchio d'aglio
- ≥ ½ bicchiere di aceto
- y sale
- → farina

#### Consigli utili

Il vino utilizzato per preparare questo piatto deve essere un po' corposo. Si può servire con fette di polenta calda e cipolla stufata.

#### **PREPARAZIONE**

Tagliare la carne a dadini o a bastoncini sottili e metterla a bagno per alcune ore nel vino rosso con le spezie. In un tegame rosolare il lardo o il burro e il mazzetto di aromi. Asciugare la carne, infarinarla, salarla, peparla e rosolarla. Aggiungere il vino della marinata e mezzo bicchiere di aceto. Aggiungere un poco di farina, qualche foglia di alloro, coprire con il brodo di carne e cuocere per circa 40 minuti. Servire con polenta o patate lesse.

Ricette segnalate da Federica Chouquer



foto Agriturismo La Famille

#### Info e curiosità

Di questa ricetta si conoscono numerose varianti che vanno dalla marinatura (da alcune ore a 12 giorni e fatta utilizzando ingredienti quali sale, salvia, lauro, carote, cipolle, sedano, pepe in grani, rosmarino, timo, aglio, prezzemolo, estragone, mentastro, santoreggia, bacche di ginepro e vino rosso), alla preparazione (infarinatura della carne nel burro o nel lardo oppure nel lardo affumicato con aglio o del tutto assente), alla confezione della salsa (cotta a parte con cipolla, burro o pancetta, farina, spezie e vino rosso o bianco oppure nello stesso recipiente utilizzato per la rosolatura della carne con cannella, chiodi di garofano, pepe e un uovo), al vino secco utilizzato (prevalentemente rosso, anche se alcune versioni prevedono l'utilizzo di quello bianco oppure di entrambi in uguale proporzione o ancora del vino rosso unito a del brodo di carne e ad un pizzico di zucchero) ai tempi di cottura (da circa 20 minuti a circa sette ore).





# Trota al vino rosso



Pulire le trote, lavarle e asciugarle bene. Sciogliere in una casseruola il burro aggiungendo un trito preparato con la cipolla, la carota, il prezzemolo, la salvia e il rosmarino. Lasciare insaporire, accomodarvi le trote con sale e pepe a piacere. Quando saranno dorate coprirle con il vino rosso intiepidito in precedenza. Cuocere per circa 5 minuti a fuoco vivo poi passare in forno caldo (180°C) per circa 15 minuti.

Ricette segnalate da Federica Chouquer

#### Info e curiosità

Esiste anche la variante della ricetta al vino bianco, che consiste nel farcire il pesce con salvia, rosmarino, alloro e timo. Rosolare la cipolla tritata (o anche sedano e carota) con il burro, bagnare con vino bianco, Incoperchiare e cuocere per circa un quarto d'ora aggiustando sale e pepe.

Per quanto impensabile per un territorio alpino, negli archivi storici della Valle d'Aosta sono stati ritrovati menù in cui venivano citati anche piatti a base di pesce sotto sale e anche fresco! È doveroso però evidenziare come questi documenti si riferissero a abitudini dei ceti più alti se non dei nobili (che si gustavano le trote di torrente), non rispecchiando quindi le abitudini del popolo.



#### **INGREDIENTI**

dosi per 4 persone

- → 4 trote
- ≥ 0,5 l di vino rosso
- ≥ 1 cipolla
- ≥ 1 carota
- ≥ 1 ciuffo di prezzemolo
- ≥ qualche foglia di salvia
- → qualche foglia di rosmarino
- burro
   burro
- ≥ sale
- □ pepe

#### Consigli utili

Servire le trote calde accompagnandole con delle patate lessate in acqua con foglie di alloro.





dosi per 4 persone

- ≥ 4 cucchiai di zucchero
- ≥ 2 fogli di colla di pesce
- ≥ 1 stecca di vaniglia
- ≥ 5 dl di panna

#### Consigli utili

Servire con Tegole di Aosta e/o con frutti di bosco freschi o sciroppati.

### Blanc manger



#### **PREPARAZIONE**

Incidere il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza. Versare in una pentola la panna, unire la vaniglia e 4 cucchiai di zucchero. Portare sul fuoco dolce e scaldare, mescolando di continuo. Quando il composto avrà raggiunto il punto di ebollizione, togliere dal fuoco, eliminare la vaniglia e incorporare la colla di pesce, precedentemente ammorbidita in acqua tiepida e strizzata, mescolando per stemperarla perfettamente. Versare il composto in uno stampo o in 4 stampini individuali e passare in frigorifero a rassodare per almeno 2 ore.

#### Ricetta segnalata da Federica Chouquer



#### Info e curiosità

Questo dolce è molto simile a quello che in Piemonte viene chiamato panna cotta.

#### Antica ricetta

Secondo una antica ricetta questo dolce veniva preparato buttando nell'acqua bollente una libbra di mandorle dolci e una ventina di mandorle amare. Dopo averle pulite e messe a bagno in acqua fresca per una notte intera, venivano asciugate e pestate nel mortaio bagnandole con acqua al fine di evitare che prendessero il gusto di olio. Successivamente erano pestate e versate in una scodella con cinque bicchieri d'acqua, filtrate con un panno e strizzate bene. A questo punto si aggiungevano dodici once di zucchero cristallizzato, si mescolava e si filtrava nuovamente. In ultimo si aggiungeva la colla di pesce, si versava il composto in uno stampo e si lasciava rapprendere.





### Breusà





#### **INGREDIENTI**

dosi per 4 persone

#### Per la Breusà

- ≥ 150 g latte
- ≥ 100 g vino rosso
- ≥ 100 g zucchero
- ≥ 10 g gelatina in polvere
- ≥ 100 g panna

#### Per il coulis

- ≥ 500 g lamponi freschi
- ≥ 150 g zucchero

#### **PREPARAZIONE**

#### Per la Breusà

Portare a ebollizione il latte con lo zucchero ed il vino rosso. Togliere subito dal fuoco e lasciare a riposare. Aggiungere la gelatina in polvere, mescolando in continuazione affinché non si formino dei grumi e lasciare raffreddare. Montare la panna e incorporarvi il composto ormai raffreddato, mescolando delicatamente. Versare il tutto in piccoli contenitori/formine. Porre in frigorifero per almeno 3 ore.

#### Per il coulis

Conservare alcuni lamponi belli per la decorazione ed in un robot da cucina frullare i restanti con lo zucchero a velo. Setacciare il composto ottenuto per eliminare gli eventuali semini e riversare il fresco.

Scodellare la *breusà* e adagiarla in un piatto leggermente decentrata. Versare un poco di *coulis* di lamponi.

Ricetta dello Chef Agostino Buillas, Café Quinson Restaurant de Montagne

#### Info e curiosità

Lo chef Agostino Buillas racconta come la *Breusà* fosse inizialmente un ricostituente per gli ammalati, divenuto poi una merenda per i più piccoli.

In una scodella si mettevano due cucchiai di zucchero che si ricopriva appena con un buon vino rosso; poi si andava nella stalla dove si faceva mungere, nella stessa scodella, del buon latte caldo che a contatto con il vino freddo ed acido coagulava formando in superficie una schiuma densa e ferma dal sapore dolce che si mangiava al cucchiaio. In un secondo tempo si beveva il liquido che restava sul fondo della scodella che era dolce e brusco insieme. Oggi lo Chef ripropone la stessa ricetta con gli stessi ingredienti e lo stesso sapore, ma con una consistenza solida.









dosi per 4 persone

- ✓ 1 l di latte
- ≥ 4 tuorli
- ≥ 50 g di cacao amaro
- ≥ ½ l di panna
- ≥ 300 g di zucchero

#### Consigli utili

La Crema di Cogne può essere servita con le Tegole di Aosta o della pasticceria secca.

### Crema di Cogne

#### **PREPARAZIONE**

Sbattere i tuorli con lo zucchero, lavorando con una frusta fino ad ottenere una crema chiara, spumosa e omogenea. Unire gli altri ingredienti e cuocere a fuoco basso, mescolando bene fino a che la crema non si sarà addensata. Versare in coppette individuali, lasciare raffreddare e servire. Ottima accompagnata con le Tegole di Aosta.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer



#### Info e curiosità

Di questa ricetta, tipica della vallata di Cogne, si conoscono numerose varianti. Alcuni al posto del cacao utilizzano il cioccolato fondente o lo zucchero caramellato; altri utilizzano il latte al posto della panna o entrambi; altri ancora aromatizzano la crema con un baccello di vaniglia e/o un bicchierino di grappa o di rhum. Nelle ricette più elaborate, agli ingredienti menzionati nella ricetta base, si aggiungono anche delle mandorle dolci e amare (circa 5 amare e 8 dolci), spellate, schiacciate, pestate e bollite nel latte per 20 minuti e incorporate alle uova, al latte, alla panna, al cioccolato e allo zucchero.

Anche nella località di Courmayeur, ai piedi del Monte Bianco, viene confezionata una crema simile denominata "Crema di Courmayeur" che ha come caratteristica principale l'utilizzo dei grissini e delle noci al posto delle mandorle.









dosi per 4 persone

- ya 6 hg di panna

  ya 7 hg di panna

  ya 8 hg di panna

  ya 9 hg
- <sup>3</sup> ½ bicchierino di grappa
- ≥ 1 hg di zucchero
- ∠ cioccolato fondente a scaglie (facoltativo)
- ≥ 10 g di cannella in polvere (facoltativo)

#### Consigli utili

La Fiocca si può servire serve con cialde o con Tegole di Aosta.

#### **PREPARAZIONE**

Montare a neve la panna, incorporando delicatamente lo zucchero e qualche goccia di grappa. Spolverare con la cannella o guarnire con pezzetti di cioccolato fondente. Servire con cialde o tegole di Aosta.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer

#### Info e curiosità

La ricetta originale prevede l'utilizzo della panna freschissima, possibilmente di alpeggio dato l'alto tenore di grasso. In alcune zone della Valle era consuetudine preparare la Fiocca il 31 dicembre e montare la panna in contenitori immersi nella neve. Ad Avise, nel mese di giugno, in occasione della "Sagra della Fiocca", la panna montata è ottenuta lavorando a mano lo strato denso che affiora sulla superficie del latte con i "fouets" (fruste in salice) all'interno della "borna" (cavità di una roccia) dove la temperatura viene mantenuta molto bassa dal ghiacciaio presente sulla montagna.





dosi per un pane

- ≥ 300 g farina integrale di frumento
- ≥ 100 g farina di segale
- ≥ 150 g burro
- ≥ 13 g lievito di birra fresco
- ≥ 2 dl di latte tiepido
- ≥ 100 g zucchero
- ≥ uvetta, mandorle, noci grossolanamente tritate

#### Consigli utili

Cubetti di mela o zucca cotta possono integrare o sostituire lo zucchero

### Flantse



#### **PREPARAZIONE**

Sciogliere il lievito nel latte tiepido, fondere il burro e lavorare il tutto con le farine procedendo come per la preparazione del pane tradizionale. Lasciare lievitare l'impasto. Aggiungere gli altri ingredienti, impastare e quindi formare panetti dal peso di circa 200 g cadauno. Attendere la lievitazione, quindi cuocere in forno preriscaldato per circa 40 minuti a 180 gradi.

Ricetta di Laura Zenti Balade gourmande au fils du temps



#### Info e curiosità

In Valle d'Aosta la preparazione del tradizionale pane nero ha rappresentato un significato sociale, un qualcosa di rituale: era un lavoro svolto quasi sempre prima delle feste natalizie che coinvolgeva tutti gli abitanti i quali provvedevano a cuocere nei formi dei loro villaggi la quantità di pane necessaria alle esigenze familiari.

La *Flantse* deriva dal classico pane nero ed era considerato il dolce natalizio in tempi in cui le risorse economiche erano davvero molto limitate tanto che, in sostituzione dello zucchero, ingrediente di lusso a quei tempi, si utilizzavano la zucca cotta o le mele. Alla *Flantse* si dava la forma di galletti, stelle e altro

per renderlo più attraente. Per i bimbi più piccoli le forme erano di minore dimensione e prendevano il nome di *Flantson*.

La composizione della *Flantse* variava a secondo delle zone geografiche ed in funzione dei prodotti disponibili. Attualmente gli ingredienti sono tra i più vari e curiosi tanto da far perdere a questo pane la sua caratteristica di semplicità e rusticità.





dosi per 4 pani

- √ 1/2 l di latte
- ≥ 1 dl di panna
- ≥ 4 uova
- ≥ 300 g di zucchero
- ≥ 250 g di uva passa
- ≥ 75 g di burro
- ≥ 1/2 bicchiere d'olio di oliva
- ≥ 30 g di lievito di birra
- ≥ ½ bicchiere di rhum
- ≥ 500 g di farina
- ≥ la scorza grattugiata di 4 limoni
- ≥ sale

### Lou mécoulen



#### **PREPARAZIONE**

Mettere a macerare l'uva passa nel rhum per 2 o 3 ore. Disporre la farina a fontana sulla spianatoia e sbriciolare il lievito di birra. A parte riscaldare il latte con un pizzico di sale e tutti gli altri ingredienti, mescolando delicatamente perché le uova non si rapprendano. Quando sarà caldo, ma non bollente, versare il composto sulla farina e impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo e consistente. Formare una palla, coprire con un canovaccio e lasciare lievitare per qualche ora fino a quando l'impasto non avrà raddoppiato il suo volume. Trascorso questo tempo, lavorare ancora l'impasto con un po' di farina e preparare 4 pani della grandezza desiderata. Cuocerli in forno caldo a 180° C per circa un'ora, finché non saranno dorati.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer

#### Info e curiosità

Il *mécoulen* (o *mécoulin*) è il dolce tipico di Cogne, paese valdostano situato ai piedi del Gran Paradiso.

Questo pane anticamente era confezionato al termine della cottura del pane di segale che veniva preparato una volta all'anno, a partire dal primo giorno di luna calante del mese di novembre. Era consuetudine, in tale occasione, distribuire dei pani dolci ai bambini che avevano partecipato a questa grande festa collettiva.

Esso è considerato un po' come il sostituto del panettone.

Attualmente lo si trova nelle migliori pasticcerie e panetterie nonché nelle varie sagre locali.







### Mont Blanc



#### Preparazione

Incidere le castagne sulla parte piatta da un lato all'altro della buccia con un taglio o una croce. Bollirle per circa 10 minuti in acqua fredda leggermente salata e sgocciolarle ancora calde per privarle più facilmente della sansa (buccia interna). Cuocerle ancora per circa mezz'ora, fino a che non risulteranno tenere. Passarle al passaverdura raccogliendo il ricavato in una terrina. Incorporare il burro tagliato a pezzettini, lo zucchero e il cacao precedentemente sciolti in poco latte bollente.

Aromatizzare con la grappa o il rhum e mescolare bene. Trasferire la purea su un piatto di portata lasciandola soffice e dandole la forma di monte. Ricoprire con panna montata e decorare a piacere con dei marrons glacés.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer



#### **Ingredienti**

dosi per 4 persone

- → 1 kg di castagne
- ≥ 2 hg di zucchero
- ≥ 50 g di cacao
- ≥ 1 bicchierino di grappa o di rhum
- ≥ 1 hg di burro
- ≥ 1 l di latte
- ≥ 4 dl di panna fresca
- ≥ sale





### Rotchè doéè





#### **INGREDIENTI**

dosi per 4 persone

- ≥ 8 fette di pane raffermo
- **≥** latte
- √ 1 uovo
- burro
   burro
- ∠ olio
- ✓ farina✓ zucchero

#### Consigli utili

Laura Zenti, nel suo libro "Balade gourmande au fils du temps", completa la ricetta con un coulis di frutti di bosco rossi e decorando il piatto con foglie di menta o melissa.

#### **PREPARAZIONE**

Pane raffermo a fette (mollica compatta) bagnato velocemente nel latte zuccherato, passato poi nell'uovo intero battuto. Lasciare riposare quindi infarinare le fette con farina bianca e tuffarle nell'olio e burro caldi. Scolare su carta da cucina e zuccherare ulteriormente. Servire tiepide o fredde.

Ricetta di Laura Zenti Balade gourmande au fils du temps



#### Info e curiosità

E' la storia di un piatto antico e umilissimo che faceva la gioia dei bambini che, al ritorno dalla scuola, dovevano portare le loro caprette al pascolo. Avevano allora in tasca un pezzo di pane fritto e zuccherato come da ricetta ripresa fedelmente. Nel mese di maggio, invece, avevano il diritto di riunirsi e, portando chi un ingrediente chi l'altro, allestivano questo piatto all'aperto, mentre erano al pascolo per la loro merenda. Una specie di festa tutta loro, quasi un rito, conosciuta con il nome di "tchallan de mai". E' un piatto povero che, curandone la presentazione, si può proporre come dessert per un menù tipicamente valdostano.

Questa ricetta è nota anche come "pain perdu". Esistono delle varianti della stessa ricetta in cui non vengono utilizzati olio e farina, ma solo pane, uova, zucchero e latte e talvolta cannella.









dosi per 4 persone

- ≥ 1 hg di farina di frumento
- ≥ 2 hg di nocciole
- ≥ 2 hg di mandorle sgusciate
- ya 4 albumi d'uovo

  ya 4 albumi d'uovo

  ya 4 albumi d'uovo

  ya 5 albumi d'uovo

  ya 6 albumi d'uovo

  ya 6 albumi d'uovo

  ya 6 albumi d'uovo

  ya 7 albumi d'uovo

  ya 8 albumi d'uovo

  ya 8 albumi d'uovo

  ya 9 albumi d'uovo

  y
- ≥ 2 hg di zucchero
- ≥ 60 g di burro

#### Consigli utili

Le tegole sono ottime gustate da sole, ma si abbinano molto bene con i gelati o con i dolci al cucchiaio, quali la crema di Cogne.

#### **PREPARAZIONE**

Tritare finemente le nocciole e le mandorle e mescolarle con lo zucchero. Quindi incorporare al composto gli albumi leggermente sbattuti, il burro ammorbidito e la farina. Amalgamare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Prendere una cucchiaiata alla volta di composto e stenderlo bene su una placca da forno leggermente imburrata, dandogli una forma tonda e sottile. Cuocere in forno già caldo a 180° C per 5 -10 minuti. Sfornare i dolcetti, staccarli ancora caldi e appoggiarli su un matterello affinché assumano una forma incurvata. Lasciare raffreddare e servire.

#### Info e curiosità

Le tegole fecero la loro comparsa in Valle d'Aosta circa 70 anni fa, probabilmente sulla base di una antica ricetta francese denominata tuiles che tradotto significa tegola. Il suo nome deriva dalla loro forma ondulata, simile alle tegole dei tetti, che questi dolci assumevano quando, dopo la cottura, venivano messi ad asciugare su un mattarello o su altra superficie cilindrica. Attualmente si possono trovare in commercio anche ricoperte da un sottile velo di cioccolato fondente.

Ricetta segnalata da Federica Chouquer





#### → INDICI NUTRIZIONALI

La presente pubblicazione è stata arricchita con questa sezione dedicata alla presentazione dei risultati delle analisi dei valori nutrizionali, svolte dal Laboratorio Chimico Camera Commercio di Torino, di alcuni prodotti e/o piatti tipici della Valle d'Aosta individuati dalla Chambre in collaborazione con l'Assessorato Agricoltura e Risorse naturali della Regione Valle d'Aosta:

- ≥ Formaggio di capra pasta pressata
- Séras
- → Toma di Gressoney
- → Beuro colò
- ∨ Olio di noci
- **≥** Boudin
- ✓ Saouseusse
- ✓ Seupa à la Vapelenentse

Le ricette possono così essere lette anche in una chiave di lettura in base ai valori nutrizionali degli ingredienti che contengono.

Per ogni prodotto e/o piatto tipico sono stati realizzati, ove possibile, due grafici in modo da rappresentare i macronutrienti contenuti e l'apporto dei macronutrienti al fabbisogno giornaliero.

Il livello di macronutrienti viene calcolato in base ai valori di consumo medio giornaliero della popolazione riportato nel regolamento UE 1169/2011, riferiti all'assunzione di un adulto medio (8400kJ/2000kcal).

Consumi di riferimento giornalieri (reg UE 1169/2011)		
Elemento nutritivo o energetico	Consumo di riferimento	
Energia	8440kJ/2000 kcal	
Grassi	70 g	
Acidi grassi saturi	20 g	
Carboidrati	260 g	
Zuccheri	90 g	
Proteine	50 g	
Sale (sodio x 2,5)	6 g	

I valori su 100 g degli elementi riscontrati nei prodotti sono stati riferiti in percentuale rispetto ai consumi di riferimento, come indicato nel regolamento UE 1169/2011.

Per un ulteriore approfondimento si segnala inoltre che sul sito del Consorzio Produttori e Tutela della DOP Fontina sono disponibili i risultati delle analisi nutrizionali svolte sulla Fontina DOP: http://www.consorzioproduttorifontina.it/cpf/index.cfm/caratteristiche-nutrizionali.html

I valori riportati sono calcolati per 100 g di prodotto.

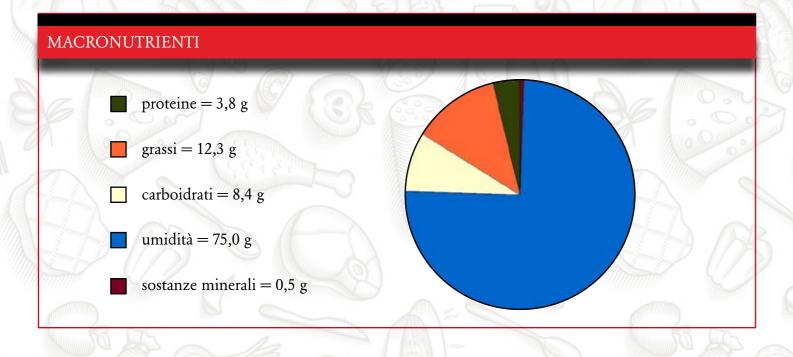
I valori dell'apporto di macronutrienti al fabbisogno giornaliero sono calcolati in base ai valori riportati nella tabella Consumi di riferimento giornalieri (reg UE 1169/2011).

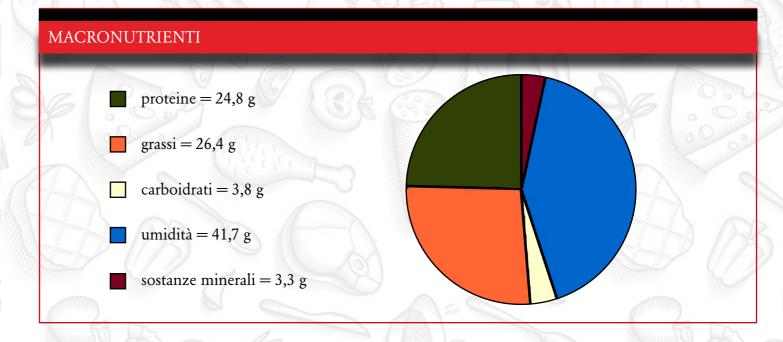


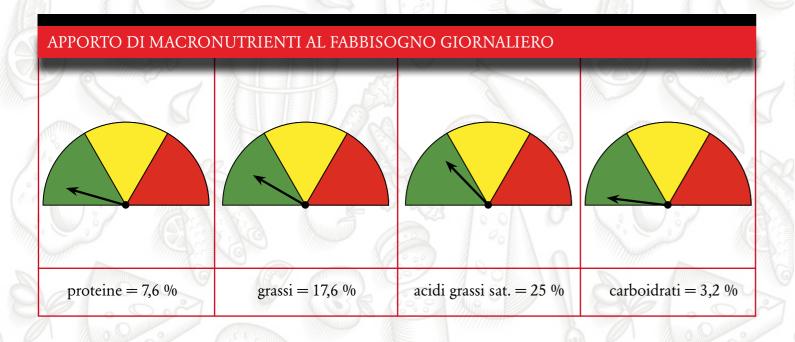


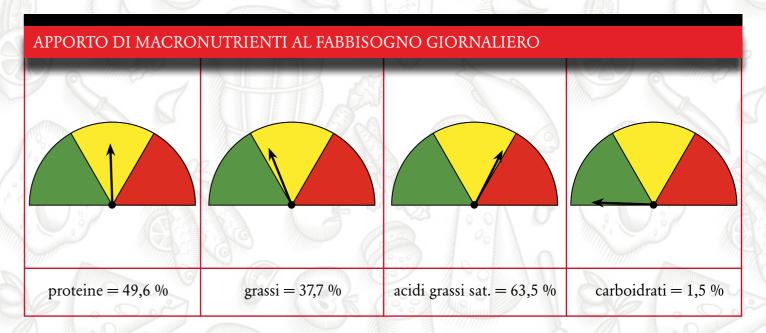
### ≥ Brossa

# I Formaggio di capra pasta pressata





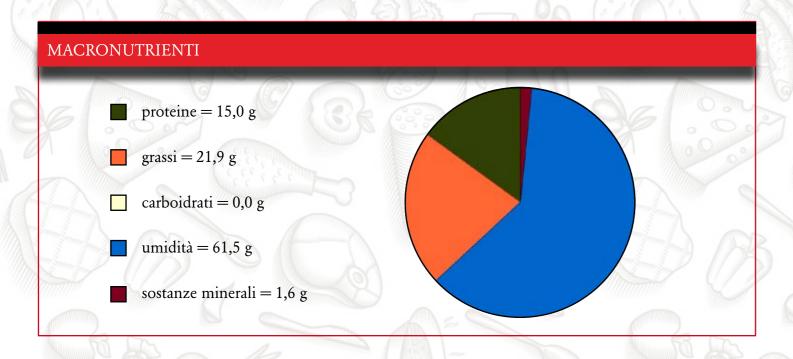


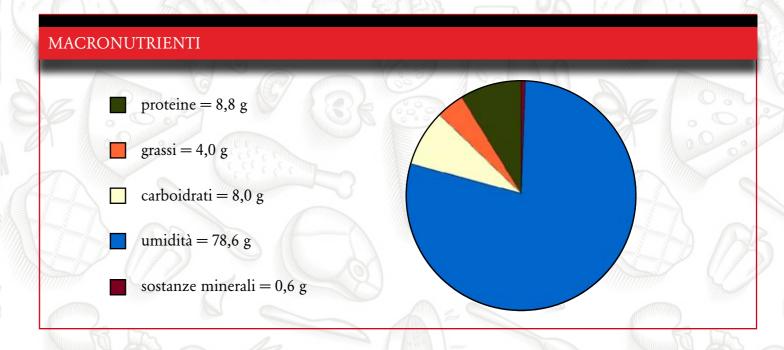


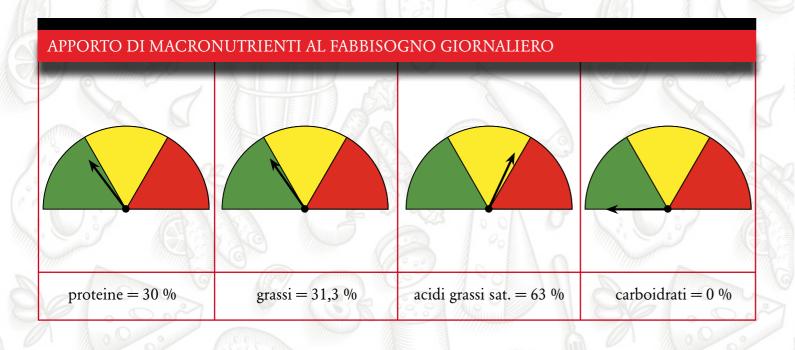


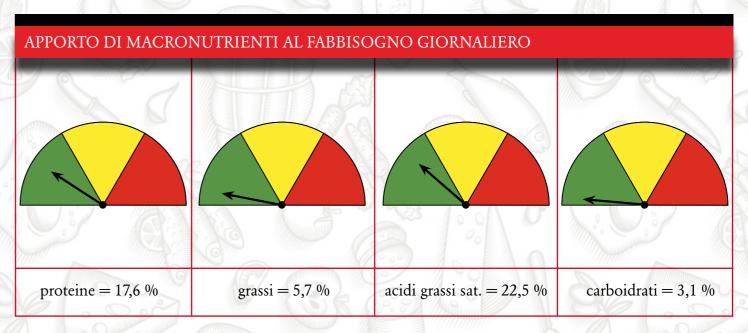






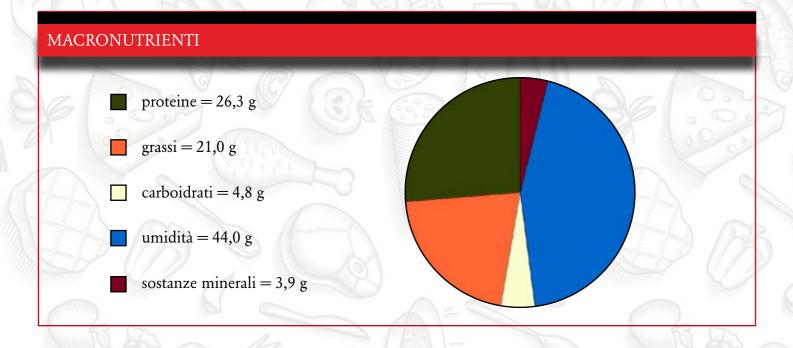


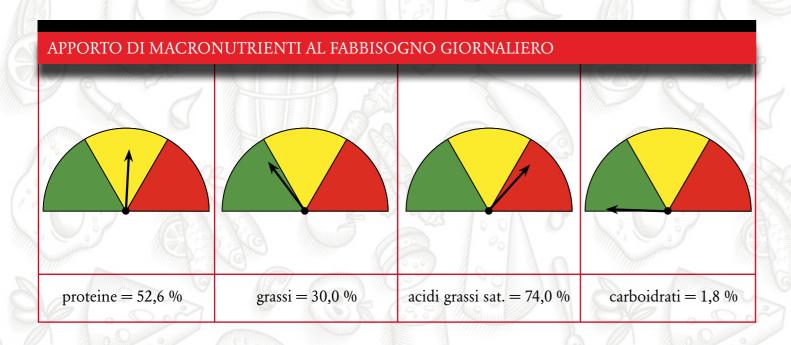




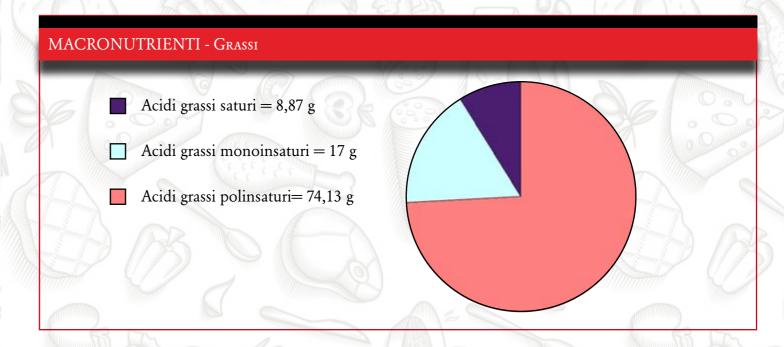


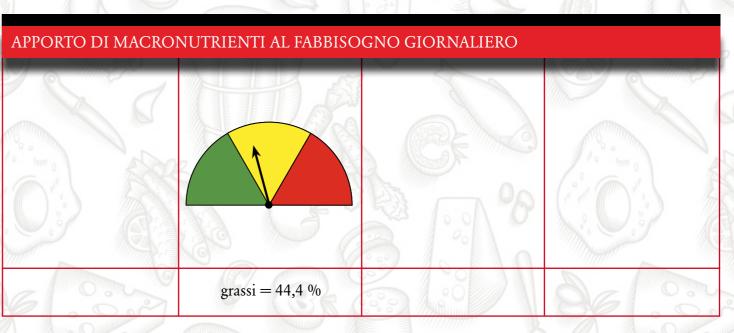
### I Toma di Gressoney





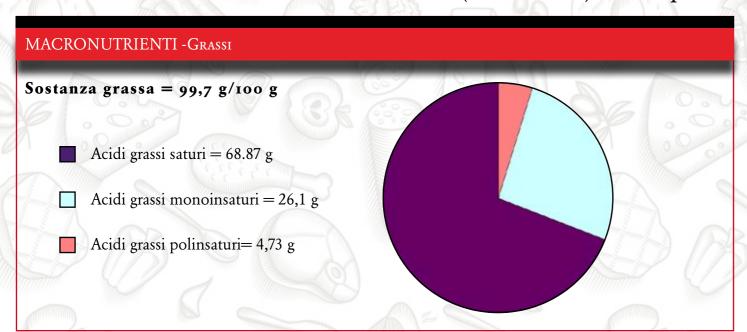
### ≥ Olio di noci

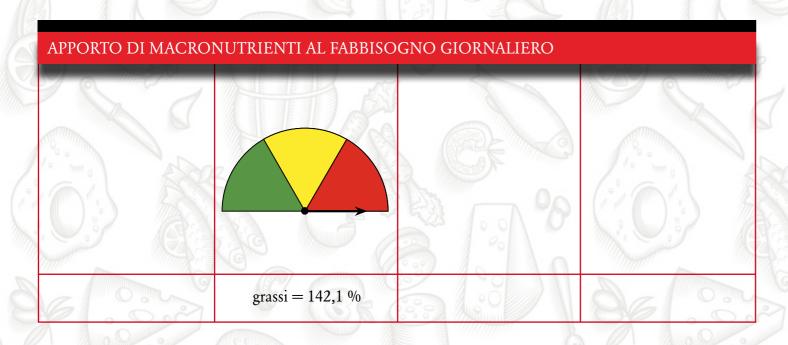




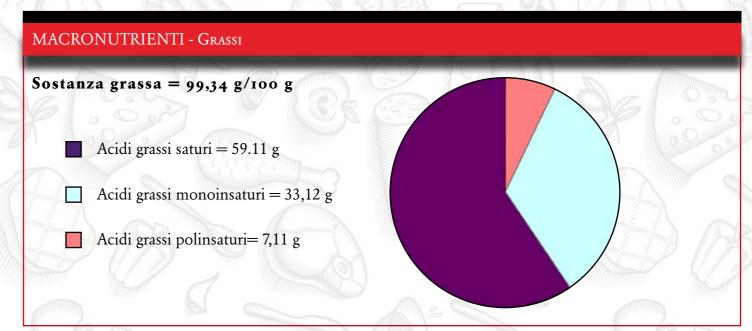


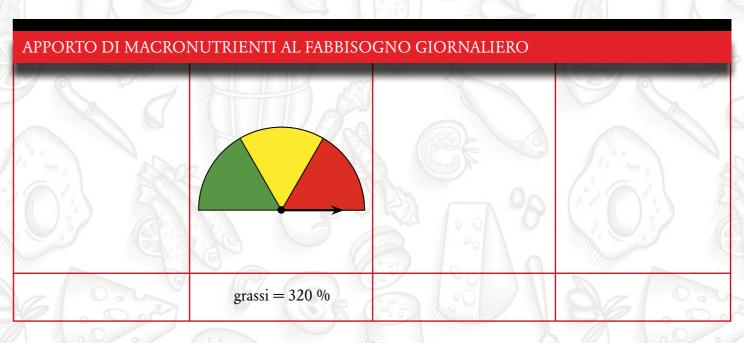
### Beuro colò (burro fuso) 1° campione







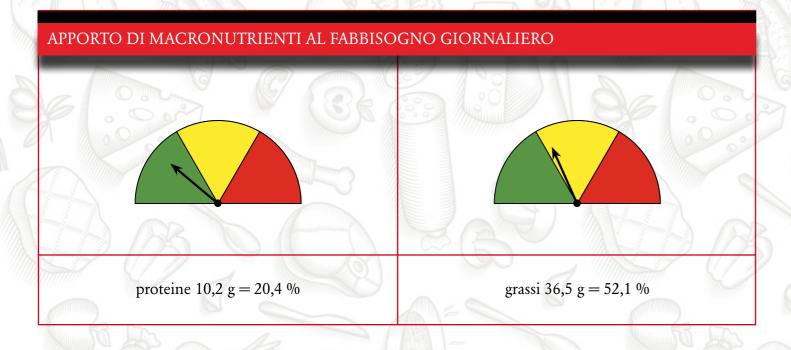


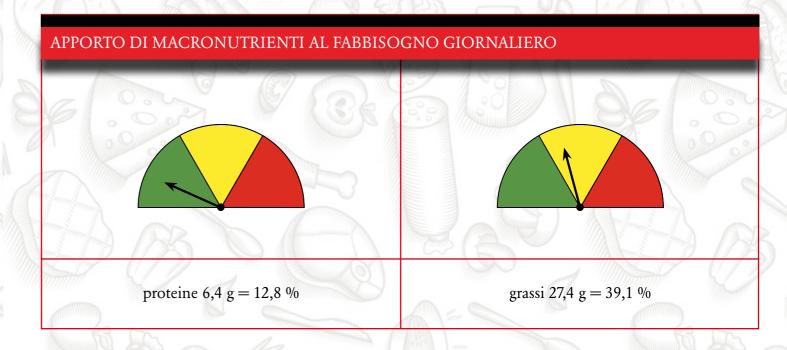


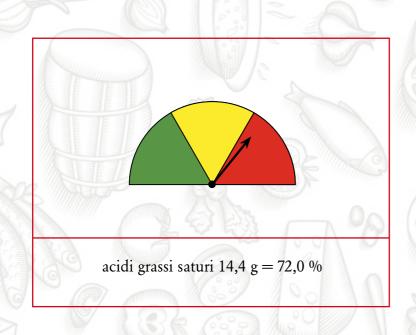


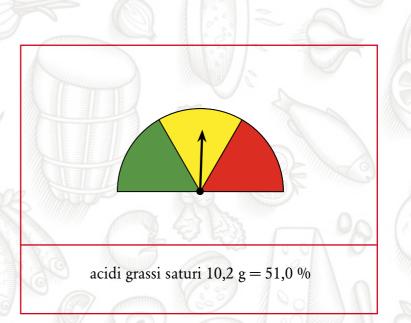
### ≥ Boudin

## ≥ Boudin con la barbabietola







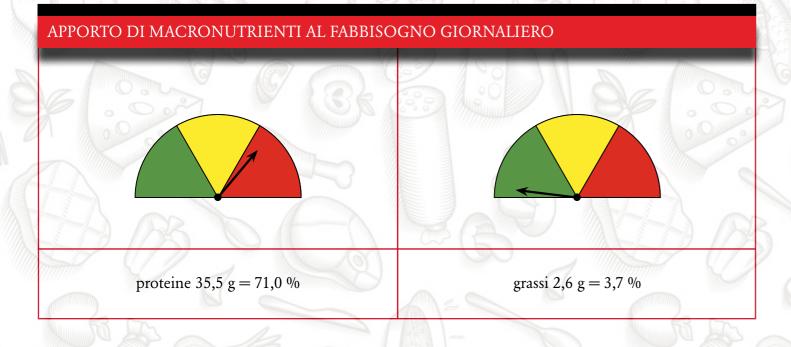


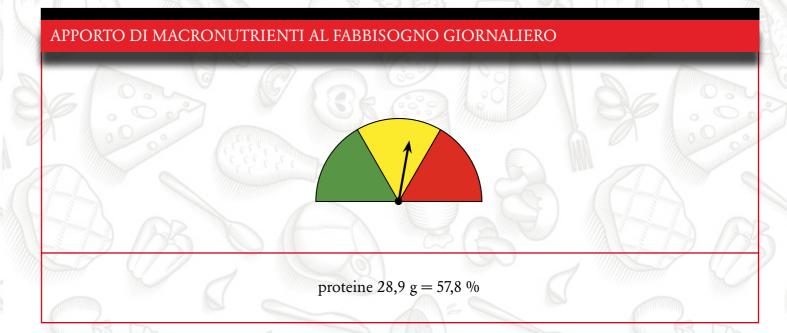


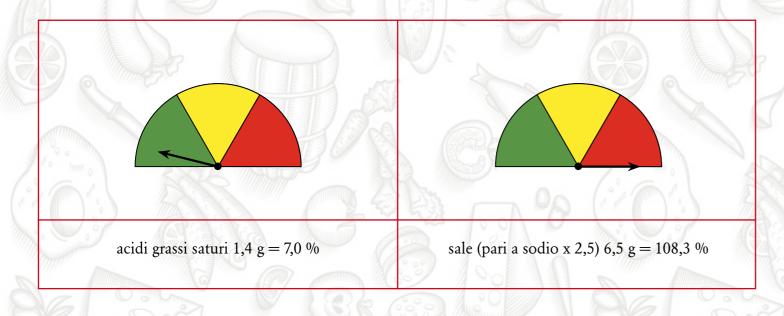


### Motzetta (o Motsetta)

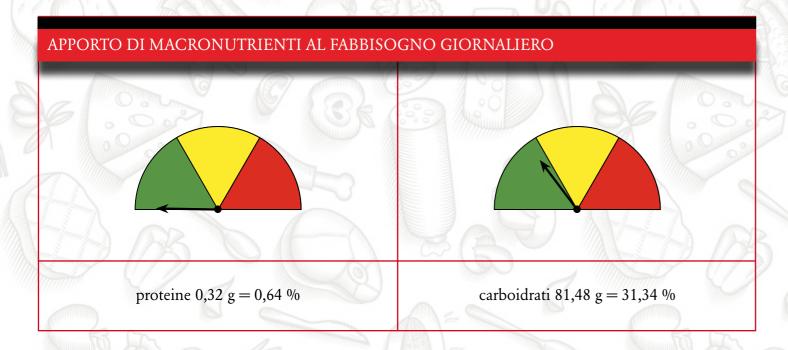


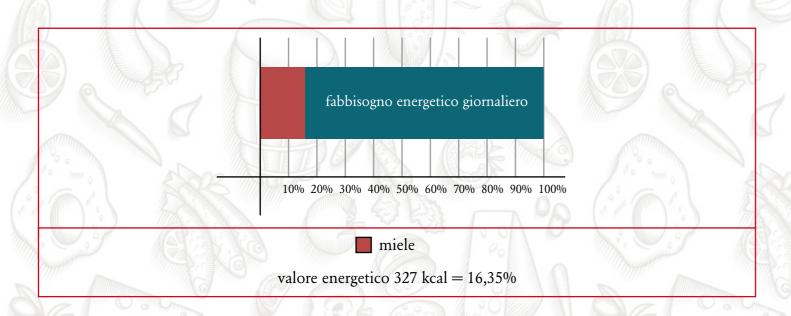




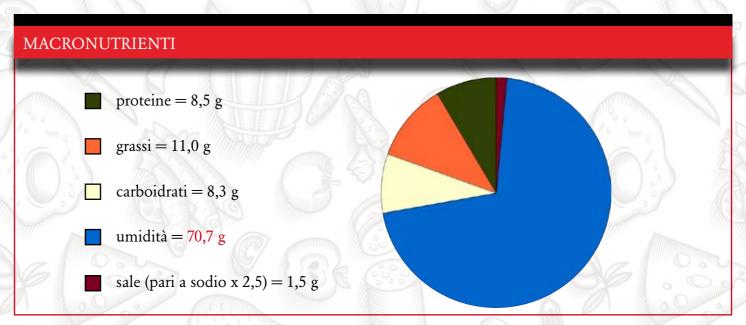


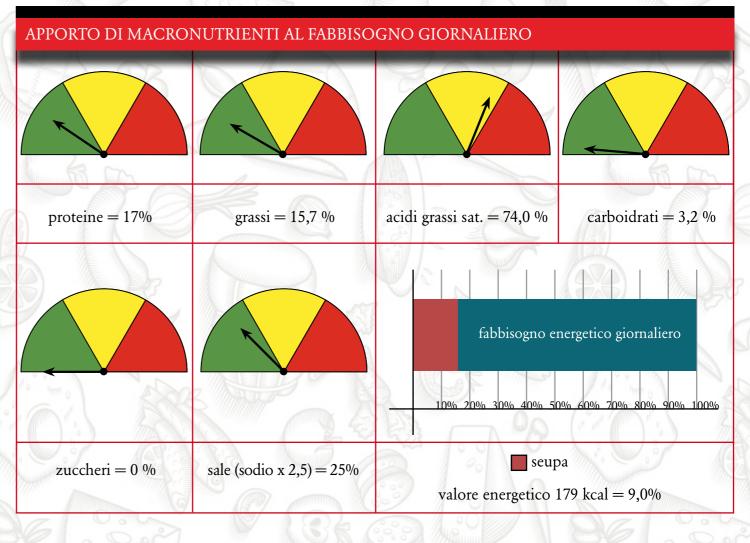
### ≥ Miele





### Seupa à la Vapelenentse











Camera valdostana delle imprese e delle professioni

Regione Borgnalle 12 - 11100 Aosta | Tel. 0165 573001 | Fax 0165 573060 | info@ao.camcom.it | www.ao.camcom.it

