

CUISINE DANS LES ALPES

Autrefois

Soupe = base de l'alimentation (légumes, farine, oignon, ail, lait, fromage, os de jambon, haricots secs, pomme de terre)

Chataignes, potiron, beaufort

Soupe savoyarde = celeri rave en lamelles, poireaux émincés, rondelles de patates, dés de navet, lait

Actuellement

Pomme de terre (la base).

Tartiflette, mataflan (« tue la faim »), crepes patate farine, farçons de la vallée d'Arve (purée liée à l'œuf, fines herbes, muscade, lait, gratiné, servis avec salade et huile de noix).

Les pâtes.

Ex : les fides = gros vermicelles mijotés dans un bouillon d'oignons, et saupoudrés de fromage.

Légumes : cardons, blettes, rave (savoie), choux, poireaux.

Viandes :

Plats de fête autrefois : le bouilli, la daube, le roti

- Viande séchée et fumée
- jambon de montagne (Haute Savoie) : qualité de l'élevage et du savoir-faire des charcutiers, fumé au bois de sapin ou de genévrier
- saucisses : diots de Savoie à griller
- lard pour la soupe
- Peu de viande fraîche, mais le porc à l'honneur
- fricassée de caïon : ragout de porc mariné au vin blanc, puis cuit au vin rouge, et lié au sang
- bouchée aux quenelles de veau (plat noble, de mariage)
- daube de bœuf, escalopes de veau
- côtes de veau à la marmotte, piquées d'anchois et de lard, mijotée avec des oignons et de l'eau de vie
- poulet aux écrevisses

Gibier : marmotte et chamois font partie des mets « rares » (début du Xxieme siecle)

Poissons des lacs et des rivières

- l'omble chevalier, très apprécié, dérivé du saumon (-> 7 kgs)
- la fera, le lavaret
- les truites (-> 10 kgs), meunière, amandes ou bleu.

- le brochet (vin, beurre, échalottes), ou en quenelles
- la lotte des rivières (rare)
- la perche (perdrix des rivières) : chaire fine

Fromages

4 ingrédients : lait + présure + ferments + sels

- reblochon, beaufort, tomme de Savoie, tome des Bauges
- 2 sortes de vache)s : l'abondance (robe acajou, taches blanches sous le ventre), la tarine (robe fauve grise, plus nombreuses, aiment les hautes montagnes)

Deux fromages AOC (fabrication géographique certifiée) :

- 1 reblochon = 4l de lait et 4 semaines pour maturité – fromage dit « pressé »
- beaufort : pâte cuite, 1 an de maturation. Meules de 40 à 50 kgs.

- la tome de Savoie (2 kgs) est typée par vallée, grasse ou maigre.
 - la tamié, le grataron (Hauteluce), l'abondance (chablais), le beaumont
- A base de lait de chèvre : le persillé et le chevrotin des Aravis

Pâtisseries et sucreries

Ingrédients : œufs, lait, beurre, fruits (noix, framboises, myrtilles, poire=fruit savoyard), miel de sapin, safran, raisins secs, pruneaux, anis

- biscuit de Savoie = fine génoise
- gâteau de Grenoble aux noix, recouvert d'un glaçage au café

Alcools

La vigne est cultivée des la Alpes depuis la plus haute antiquité, coteaux sud-sud/est, à l'abri des vents dominants, non loin des fleuves et des rivières

Actuellement moins de 25% des vignobles cultivés en 1900

Zones : bordures des lacs Léman, Bourget, rives du Rhône, de l'Arve et de l'Isère

2 grands cépages de Savoie : la jaquère (blanc) et la mandeuse (blanc).

Blanc : la roussette, bergeron et chasselas

Rouge : le gamay et le pinot

Vins de Savoie (tous AOC) : marignon, crépy, aize, le chautagne, le morestel, le monthoux, le chignin (blanc), l'arbin (rouge).

Boissons typiques :

- apéritif de gentiane (contre les maux d'estomac et la goutte)
- le vin de noix (12 noix vertes coupées, 1 litre de rouge, 250g de sucre, 1 verre d'eau de vie, et 40 jours)
- alcool de framboise, de poire, et de marc
- genepy des alpes, Saletina, chartreuse (139 plantes), vermouth