



Des recettes traditionnelles savoyardes

La cuisine des Savoyards est simple, rustique et nourrissante : les climats sont rudes, il faut que les repas tiennent au corps.

Le reblochon et la Tartiflette

«Au XIII^e siècle, les propriétaires terriens, moines ou nobles, de la vallée de Thônes détenaient sur les paysans le droit d'ociège (droit perçu par les propriétaires sur l'exploitant de l'alpage). Cette redevance, perçue une fois par an, était basée sur le nombre de pots de lait produits en un jour par le troupeau), imposant à ces derniers une taxe sur la quantité de lait produite par jour. Mécontents, les fermiers mettent au point une parade et pratiquent une traite incomplète afin de réduire le prix à payer.

Dès le départ du contrôleur, ils procédaient à une seconde traite dont ils utilisaient le lait, très riche en crème, pour fabriquer le fromage.

Le Reblochon doit ainsi son nom à cette petite fraude, appelée localement la "rebloche".

En patois "re-blocher" signifie pincer les pis de la vache une deuxième fois.»

Ensuite, en 1860, la Savoie est intégrée à la France, le commerce du reblochon est favorisé par l'arrivée du chemin de fer à Annecy.

Le fromage des fermiers rebelles se développe plus encore au XX^e siècle, jusqu'à la première crise de surproduction des années 1930.

«Un affineur, embarrassé par de grosses quantités de Reblochon trop coulant pour être expédiés, eu l'idée de réinventer une recette des Aravis appelée Pêla ("mélange" en patois local).

La pêla était à l'origine une fricassée de pommes de terre avec laquelle le Reblochon s'accorda fort bien. Cette recette connue immédiatement un succès local, particulièrement dans les stations de sports d'hiver des Aravis.

Un restaurateur de La Clusaz, pour se démarquer de ses concurrents, rebaptisa la pêla, tartiflette. Cette recette incontournable savoyarde se diffusa alors dans toute la France.»

La Raclette

Depuis longtemps, on mangeait près du feu, fait par terre, des pommes de terre cuites dans la cendre ou dans un « bronzin » (marmite) avec un peu d'eau, avec des dés de tomme que l'on piquait au bout d'un couteau pour les faire fondre à la chaleur des flammes.

Tomme pour un fromage de forme circulaire fabriqué en Savoie, en Provence ou dans le Dauphiné.

Tome sera plus souvent utilisé pour le caillé pressé comme le Cantal ou le Laguiole.

Contrexemples la tome de Lozère ou la tome des Bauges

La fondue savoyarde

Première recette en 1651 de fondue au fromage et de pain dénommée « Ramequin de fromage » appellation d'un fromage de l'Ain.

En 1734, une recette proche de celle connue aujourd'hui, à base de fromage, de vin blanc et de pain grillé.

La fondue ne fait pas partie de la culture traditionnelle savoyarde, mais elle s'est développée au lendemain de la Seconde Guerre mondiale en Savoie

Les poissons

La truite des lacs alpins : truite fario aux reflets argentés et à la saveur particulière.

La truite du lac Léman : robe particulière aux eaux lacustres.

La truite des rivières : robe noire ou brune, et une saveur différente de leurs cousins lacustres.

L'omble chevalier : Salmonidé emblématique des lacs alpins, à la robe grisée et mouchetée de blanc, aux nageoires rougeâtres ourlées de blanc.

La fera (Corégone ou Lavaret) : Introduit vers 1880 au lac d'Annecy, indigène au lac Léman, de couleur gris-bleu ou brun.

La perche : Espèce commune aux grands lacs alpins, robe grise, nuancée de vert, striée de blanc et rouge sur les flancs et le ventre.

La Grolle

C'est la coupe de l'amitié savoyarde, originaire du Val d'Aoste.



Ingrédients

- Oranges et citron - Eau de vie - Sucre en poudre - Café
- Éplucher et découper les fruits, les mettre dans la grolle
- Ajouter le café (léger).
- Faire chauffer l'eau de vie et la verser dans le récipient.
- Parsemer de sucre le bord et faire flamber le tout
- Faire tourner la grolle en buvant par un des orifices.

La fondue

Avec du Beaufort, du comté, de l'emmental.

Dans un caquelon préalablement passé à l'ail, on verse un verre de vin blanc par personne.
On peut la finir en cassant un œuf.

Les garnitures

La polenta : La polenta est une semoule de maïs d'origine lointaine piémontaise.

Les crozets : Vient du patois "croé", signifiant "petit", petites "pâtes carrées" faites à la farine de blé et de sarrasin dans lesquelles on fait fondre beaucoup de Beaufort, originaires de haute tarentaise.

Le farcement : C'est un plat savoyard typique dont la recette varie selon les vallées. C'est en quelque sorte un gâteau de pommes de terre avec pruneaux, lard et raisins. Il faisait office de viande (le lard), de féculent (les pommes de terre) et de dessert (les pruneaux et raisins) en un seul plat. Ce plat "des pauvres" cuit plusieurs heures (le temps d'aller à la messe au village !) dans un moule spécial appelé la "rabolire" (haut avec une cheminée centrale).

Le farçon au chou et aux raves : Farcement au chou.

Le matefan : Galette de pommes de terre que chaque région agrémente selon sa fantaisie.

Le rabolet : Recette en patois savoyard.

La crique de pommes de terre à la tomme de Savoie

Le gratin de poireaux : Les poireaux à la savoyarde (les teillons).

Le soufflé au beaufort

La tarte au Beaufort

La tarte au Reblochon de Savoie

Le gâteau aux fromages de Savoie : Avec 3 fromages, reblochon, beaufort, emmental.

La poêlée montagnarde : Avec pommes de terre, lardons, vin blanc, fromage d'Abondance.

Le cardon : Légume commun en Haute-Savoie (cousin de l'artichaut), plante potagère d'hiver par excellence, il se consomme traditionnellement pour les fêtes de fin d'année.

Le riz savoyard : Avec jambon et fromage savoyards, tomates, petits pois et olives.

Le gratin savoyard : Avec du bouillon ou avec de la crème, du Beaufort ou du gruyère de Savoie.

La matouille : Purée à base de pommes de terre et de tomme.

Le Berthoud : Spécialité traditionnelle avec du fromage d'Abondance et des pommes de terre.

Les meringues au fromage : Avec de l'emmental.

Les charcuteries

Le diot : « grelots » Petite saucisse rustique pur porc.

Le pormonier : Saucisse de bœuf ou de porc au chou.

Les longeôles : Saucisses du Chablais et de la basse Vallée de l'Arve, fabriquées avec les couennes du cochon coupées en bande auxquelles on ajoute de la chair à saucisse, du cumin.

Les attriaux : Petites saucisses ou crépinettes fraîches d'abats de porc ou de foie de porc.

Fricassée de caïons : Fricassée de porc liée au sang.

Saucisse de Magland : Typique de la Vallée de l'Arve, saucisson fumé au maigre de porc.

Soupes et salades

Salade des bauges : Coutume consistant à mélanger féculents et légumes secs.

Salade de pommes de terre : On a beaucoup utilisé en Savoie les anchois au sel dans les préparations culinaires.

Salade Chablaisienne :

Salade Monsieur Frère du Roy (recette du XVIII^{ème} Siècle à Allemont, en 1788), faite de salades vertes, de pommes de terre et haricots cuits à l'eau, de saumon fumé, de sardines et de maquereaux, servie avec une sauce mayonnaise.

Soupe à l'oseille : D'une saveur légèrement acide, cette soupe permet de "mettre en appétit".

Soupe à l'ortie : Une soupe piquante. Le seul problème qui se pose est la cueillette des herbes : la cuisson leur fait perdre leur agressivité et non leur saveur.

Soupe grasse : La soupe grasse était mitonnée des heures entières au coin de l'âtre.

Soupe savoyarde : soupe traditionnelle au lard et fromage.

Soupe de lentilles aux diots.

Sources des recettes :

<http://www.cuisinealafrancaise.com/fr/38-recettes-traditionnelles-savoyardes>

<http://cris23.fr/specialsavoyardes.htm>