

XXV^e CONCOURS DE PATOIS "Abbé Jean-Baptiste Cerlogne"

Mets et recettes valdôtaines

Quels sont les mets qui vous semblent typiquement valdôtains :

- a) de tous les Jours ?
- b) de fête ou circonstance ?
- c) liés aux saisons ou travaux (alpage, moisson, vendanges, etc.) ?
- d) de carême ou de maigre ?
- e) réservés aux malades et accouchées ?
- f) aux enfants ?

Donnez-en les recettes exactes, avec des mesures faciles (cuiller, tasse, verre, etc.) et les circonstances traditionnelles (soir de Noël, le lundi, le jour de lessive, pour la fin de la veillée, etc.)

N'oubliez pas les mets «qui n'en sont pas» : du pain et du fromage, la «castagnata» etc.

Si un mets vous semble récent mais typique, donnez-le avec la date de son introduction.

Indiquez aussi des mets réservés au café, au pique-nique : la grillade ou la brisolée, p. ex.

Ne copiez pas de recettes dans le Flambeau ou dans des livres de cuisine mais donnez la recette telle que vous la faite ou que vous l'avez vu faire dans la famille.

Pour les petits, demandez-leur leurs mets préférés et faites-les illustrer.

Connaissez-vous des légendes, des histoires, des contes, des chants ou des devinettes liés à l'un ou à l'autre de ces mets ? Indiquez aussi les mets considérés de «gens riches» ou de «gens pauvres». Dit-on d'une femme mauvaise ménagère : elle ne sait même pas faire... elle ne réussit jamais... ou elle ne sait que cuire...

Y a-t-il parmi ces mets typiques certains qui sont considérés comme sains, malsains, échauffants, refroidissants, excitants, etc. ?

Quels étaient les **mets habituels**

au petit déjeuner	en hiver,	au village
au dîner	au printemps	au mayen
au souper	en été	aux vignes
	en automne	à l'alpage

le dimanche ?
en carême ?
le vendredi ?
les jours de jeûne et abstinence ?

les mets liés aux circonstances

Carnaval
Pâques 1^{er} mai
Fête d'août
Toussaint
Noël, etc.
Baptême
Fiançailles
Noces
Ensevelissement
repas de consortherie, de commune, etc.

les mets liés aux travaux

montée au mayen, à l'alpage
descente de l'alpage, des mayens
fenaison
moisson
vendanges
labours
semailles, etc.
construction d'un bâtiment
boucherie familiale, fabrication des saucisses
cuisson du pain, etc.
la grande lessive
le bûcheronnage etc.

les mets offerts aux visites ou aux ouvriers ambulants

à monsieur le Curé
à des parents ou amis
à la sage-femme
aux faucheurs ou autres ouvriers agricoles
aux lavandières
au veilleur des morts
à la veillée entre voisin

ou pour avoir une autre approche :

quels sont les mets qui se font avec

de la viande	du lait	du pain
du lard	du colostrum	de la farine
des saucisses	du beurre	du maïs
du gibier	de la crème	du riz
du sang	du fromage	de l'orge
	du sérac	

des légumes
des plantes non cultivées
des fruits et des baies

N'oubliez pas les conserves : viandes salées, fumées, séchées
choucroute
cornichons
fruits et légumes séchés ou stérilisés

Pensez aux gâteaux, friandises, confitures et aux boissons.

PLANTES DONT ON UTILISE LES FRUITS

Noix
Noisettes
Framboises
Fraises
mûres des ronces
mûres du mûrier
myrtilles
airelles rouges et bleues
groseilles des alpages
épine-vinette (*Berberis vulgaris* L.)
genièvre
sureau noir
sureau hièble ou rouge
amélanchier ou néflier-des-rochers
églantier (*cynorrhodon*)
sorbier
alisier
prunelle
cerise sauvage
poire et pomme sauvage
pignon, fânes du hêtre,
amandes de l'arolle
châtaignes sauvages etc.

Certains fruits étaient séchés pour l'hiver ou pour être incorporé au pain, les alises par ex.

LA NOURRITURE DES ENFANTS

Les enfants avaient l'habitude et l'ont peut-être encore de manger, à part les petits fruits déjà cité.

du pain de coucou ou surelle (*Oxalis Acetosella* L.)
les fruits de la petite mauve
les tiges de rumex ou rhubarbe sauvage
la racine de la réglisse-des-bois (*Polypodium vulgare* L.) etc.

On faisait du café avec les racines sèches de la chicorée sauvage ou avec les glands.

On mangeait également les escargots, marmottes et autres animaux ne faisant actuellement plus partie du gibier, lesquels ?

Connaissait-on et mangeait-on des champignons ? lesquels ?

Certains fervents de l'alimentation naturelle nous recommandent une multitude de plantes comestibles, mais souvent comestibles uniquement après une longue cuisson ou des manipulations permettant d'éliminer l'âcreté, l'odeur désagréable, voire le poison de certaines plantes. Nous ne pensons pas qu'il faille les suivre dans cette voie dangereuse.

Au contraire, nous **recommandons la plus grande prudence dans les essais culinaires.**

Certaines plantes peuvent facilement être confondues avec d'autres, non comestibles; en général les plantes utilisées n'ont pas une odeur trop forte ou répugnante...

Si vous avez des difficultés d'identifier les plantes, pressez-les soigneusement, elles seront identifiées lors du stage du Concours Cerlogne.

LES NOURRITURES «SAUVAGES»

Nos populations de montagne ont connu des années de disette et de famine jusqu'au siècle passé et même au-delà. Les moyens de transport étaient précaires et l'argent faisait cruellement défaut, il n'était donc guère possible d'acheter des denrées alimentaires, venant du dehors. En temps de guerre, de famine, comme au moyen-âge, nos gens cherchèrent à tirer profit de tout ce que leur région pouvait offrir de ressources alimentaires. Ce savoir a commencé à se perdre dès que les conditions de vie se sont améliorées. De nos jours pourtant, de nombreuses personnes se tournent vers ces richesses méprisées. Elles le font par goût d'abord, mais aussi par la nécessité de trouver des nourritures non frelatées par le forçage, les engrais et la pollution.

Nous aimerions retrouver avec vous ce savoir alimentaire. Nous ne nous occupons donc **pas des qualités thérapeutiques des plantes** ni de leur emploi en médecine populaire.

Questionnez les anciens, si possible en les amenant à vous montrer les plantes et vous en donner le mode d'emploi, le moment de la cueillette, etc. Notez les noms patois des plantes, de leurs parties utilisées et si possible la ou les recettes culinaires. Notez aussi les renseignements complémentaires qu'on ne manquera pas de vous donner : lieu où tel plante pousse, ses vertus culinaires, sa valeur alimentaire, etc.

Afin d'éveiller la mémoire nous citons ici les **plantes alimentaires** qui nous sont connues par enquêtes ou par la littérature. Nous les donnons en ordre de fréquence d'utilisation et n'ajoutons le nom latin qu'aux plantes moins connues.

PLANTES DONT ON UTILISE LES POUSSSES, LES FEUILLES OU LES FLEURS

dans les **soupes et potages** :

- épinard sauvage (*Chenopodium bonus henricus* L.)
- oseille (*Rumex acetosa* L.)
- ortie bourrache (*Borrago officinalis* L.)
- ansérine (*Chenopodium album* L.)
- tussilage (*Tussilago farfara* L.)
- salsifis des prés (*Tragopogon pratensis* L.)
- bistorte (*Polygonum bistorta* L.) etc.

cuites en légume ou potée, seules ou en mélange

- épinard sauvage
- oseille
- ortie
- ansérine blanche
- salsifis des prés
- bistorte
- primevère (*Primula veris* L. et *Primula elatior* L.)
- tussilage
- dent-de-lion (*Taraxacum officinale* Weber)
- plantain lancéolé (*Plantago lanceolata* L.)
- lamier blanc et pourpre (*Lamium album* L.)
- alchémille (*Alchemilla vulgaris* L.)
- mauve (*Malva silvestris* L.)
- trèfle rouge

cuites comme des asperges

- asperges sauvages
- pousses de houblon
- d'épilobe (*Epilobium angustifolium* L.)
- de la bistorte

de la grande consoude (*Symphytum officinale* L.) etc.

cuites comme des artichauts

le fond du chardon carline (*Carlina acaulis* L.)
du chardon des ânes (*Onopordum acanthium* L.)

en salade

dent-de-lion
cresson
ail d'ours (*Allium ursinum* L.)
pâquerettes
plantain lancéolé
alchémille, etc.

en beignets

les feuilles de la grande consoude
les fleurs de l'acacia
du sureau noir

comme assaisonnement

thym
romarin
serpolet
pimprenelle (*Pimpinella major* L.)
livèche (*Levisticum officinale* Koch)
bourrache
molène (*Verbascum phlomoides* L.)
ciboulette sauvage etc.

comme des salsifis

salsifis des prés

en compote

rhubarbe sauvage (*Rumex alpinus* et *Rumex patientia* L.)

De nombreuses plantes qui servent actuellement (ou jadis) de nourriture aux porcs ont probablement été utilisées pour l'alimentation humaine. Souvent ces plantes ont été transformées en une sorte de choucroute ce qui permettait de les stocker pour l'hiver, En trouverez-vous des souvenirs ?

Rumex
Bistorte
feuilles de l'érable et de l'orme etc.

En Valais ces plantes portent des noms tels que : feuilles des cochons, beignets des chèvres, chou grasset...