

# *Livre d'Histoires*

Manger n'est pas seulement se remplir le ventre, ou assurer la survie. Manger c'est avant tout se faire surprendre, c'est se régaler. Et il ne s'agit pas uniquement du plaisir de la bouche, loin de là. Il s'agit de déguster, sentir, voir et même toucher. Manger signifie en quelque sorte écouté les histoires qu'on nous raconte à travers la nourriture. Les histoires des saisons, des terres et les hommes qui ont cultivé leurs produits avec amour pour que nous puissions les déguster. Ce que nous trouvons dans notre assiette n'est plus vraiment de la nourriture, mais quelque chose de précieux avec une histoire.

Esprit Montagne a toujours porté une attention particulière à l sa cuisine, en dehors des tendances du moment. Au cours de ces derniers siècles, les Français en général, et les habitants de cette région en particulier, ont développé une vraie passion pour la nourriture et ses modes de préparation, et nous rejoignons volontiers cette lignée. Dans ce livret, nous vous invitons à découvrir une sélection des produits phares qui sont à la base de nos plats.

## **Soupe**

Les premières soupes préparées par les habitants des alpages contenaient essentiellement des herbes et légumes qui ne se mangeaient pas crus. Jusqu'au Moyen Âge, les légumes étaient uniquement utilisés dans les potages, et jamais préparés ou mangés autrement. Bien après on y rajouta des céréales.



Quelques siècles plus tard, des pâtes fines comme les vermicelles faisaient leur apparition, et plus tard encore les restes de viandes et d'os y furent introduits.

La première recette de soupe écrite provenant des Alpes date du quatorzième siècle et était annotée

dans un livre de caisse d'une famille bourgeoise. Beaucoup de listes d'ingrédients ont été retrouvés dans des livres de caisse semblables, mais souvent sans indications de quantités ni conseils de préparation. La plupart des recettes ont été transmises oralement d'une génération à l'autre.

Et comme les habitants des Alpes voyageaient peu, les recettes ne se sont pas répandues. Les nombreuses spécialités locales qui subsistent aujourd'hui, témoignent de ce passé.

En 1789 le magazine Les Affiches du Dauphine publia la première recette de soupe pour le peuple, «la soupe populaire» sous le titre : «Instruction pour faire un potage qui coûtera cent sous et nourrira cent personnes, dans un instant où un hiver rigoureux et des circonstances funestes réduisent plusieurs citoyens des villes et des campagnes à une misère extrême.» Autrement dit : une soupe peu coûteuse pour résister aux rudes mois de l'hiver !

## Salade

Aux cours du 17<sup>ème</sup> siècle, les premières salades font leur apparition à table ; composées de feuilles de laitue, de bette, et d'endive et de racines comme les carottes, céleri-rave et cresson d'eau. Jusqu'alors, ces légumes étaient uniquement préparés sous forme de soupe.

Le 4 décembre 1661 fut noté dans le livre de caisse d'une famille bourgeoise à Grenoble : « deux salades garnies ». Probablement la première fois que ce mot fut utilisé dans la région Alpine. L'utilisation de verjus (jus acide extrait de raisins blancs) par contre, était déjà d'usage depuis le 14<sup>ème</sup> siècle. Initialement utilisés pour assaisonner des sauces, leurs qualités gustatives s'améliorent petit à petit, et leur prix devint plus abordable. Ils convenaient alors parfaitement comme vinaigrettes pour les salades.

## Viande

Autrefois on se contentait de viande locale de vache, porc et poule. On mangeait aussi des agneaux, des brebis, et pendant la saison de chasse des cerfs, des chevreuils ou des bouquetins.

Les habitants des alpages étaient donc habitués à gérer leurs réserves au mieux. Quand on abattait un animal, rien ne se perdait. On utilisait absolument tout ; la chair et la graisse, la moelle et les organes, le sang et même le tissu musculaire. C'est ainsi que s'est développée une tradition culinaire que les étrangers qualifient souvent d'étonnante ou originale. Pensez par exemple au pot-au-feu de joue de porc, ou au fameux boudin noir. Pour conserver la viande plus longtemps, elle était fumée, salée, confite ou séchée.

# Légumes

Le menu de nos ancêtres se composait souvent de bette, de pourpier, de topinambours et d'épinards sauvages. Au fil du temps, ces « légumes anciens » ou « légumes oubliés » ont malheureusement disparus de nos assiettes.

L'importation de nouveaux légumes, plus faciles à cultiver et avec des meilleurs récoltes, en était la cause. En plus, les nouvelles cultures se conservaient beaucoup plus longtemps que les légumes anciens. Alors, ils se sont fait oublier petit à petit. Esprit Montagne vous propose dans son Menu du jour quelques uns de ces légumes nutritifs, étonnants et savoureux.

Vous voulez tenter l'expérience chez vous? Beaucoup de supermarchés ont mis des légumes anciens en vente. Sur internet vous pouvez commander des paniers de légumes et même vous procurer des graines.



**Topinambour:** C'est un tubercule qui ressemble à la racine de gingembre, mais avec un goût légèrement sucré, proche de l'artichaut. Son aspect tuberculeux et sa couleur sombre ne le rendent pas très attrayant, ce qui est dommage parce qu'il a un goût excellent. Sous sa pelure rugueuse se cache une chair blanche, sucrée, croustillante et onctueuse. Cuit à l'eau, à l'étuvée ou frit, sa saveur de noix est proche de l'artichaut et du salsifis. Le Topinambour de la première récolte est cru également un vrai régal.

**Panais:** C'est une longue carotte blanche au goût subtil épicé-sucré, qui ressemble à celui du céleri et des noix. Avant l'introduction de la pomme de terre en Occident le panais était la carotte la plus mangée, grâce à ses qualités nutritives. Le panais se cuisine à l'eau, à l'étuvée, frit, au four et il peut aussi se manger cru.



**Salsifis:** Le salsifis a une mauvaise réputation à cause de son épluchage laborieux. Et c'est bien dommage ! Il a un goût de terre onctueux, qui se situe entre l'asperge, l'artichaut et le chou fleur. Dans nos menus, nous l'utilisons volontiers !

**Bette:** C'est un légume ancien dont le goût des feuilles ressemble à celui des épinards. On y retrouve également la saveur légèrement amère de la chicorée. La bette se cuisine aussi bien à l'étuvée, qu'à la poêle, dans un plat de pâtes ou en gratin.



## Pâtes

On regroupe sous le nom de pâtes les produits à base de farine de blé moulu et d'eau. La Chine, le Japon, la France et bien sûr l'Italie prétendent tous de les avoir inventées. Et non sans raison. Ce fameux plat est quand même mondialement connu! Sur les origines des pâtes les opinions sont aussi divisées ; à la fin du 13<sup>ième</sup> siècle, après son voyage en Chine, Marco Polo les aurait introduites en Italie.

Il paraîtrait que durant le règne de l'empire Romain, les pâtes étaient déjà un plat très apprécié. Et il y a même des preuves qu'au temps des Etrusques, il y a 3000 ans, elles étaient aussi très populaires.



Il faudra cependant attendre le 17<sup>ième</sup> siècle pour que les pâtes deviennent la « nourriture du peuple ». Sous l'occupation espagnole, les classes populaires de Naples étaient contraintes de transformer la farine en pâte séchée qui se conservait plus longtemps, pour assurer ainsi leur survie. Les pâtes étaient alors

accompagnées de fromage, et mangées avec les mains. L'apparition de la sauce tomate un siècle plus tard augmenta considérablement leur popularité. La fourchette devint alors un outil indispensable, permettant de mélanger la sauce plus facilement sans s'en mettre plein les doigts. Depuis ce jour, les pâtes sont devenues le plat emblématique de la cuisine Italienne.

Depuis le 17<sup>ième</sup> siècle, la Haute Savoie connaît aussi ses propres pâtes : les Crozets. Ce sont des petits carrés plats, à base de farine de sarrasin et d'eau. Leur nom viendrait du patois «croè» qui signifie «petit». Les Crozets sont découpés dans des grandes feuilles de pâtes, qui ressemblent à des feuilles de lasagnes.

Dans cette région, chaque vallée a ses propres recettes spécifiques, ses saveurs et ses formes. Parfois, les fermiers utilisaient le lait riche et crémeux des vaches avant la mise bas, ce qui donnait aux Crozets un goût très soutenu.

A l'Hôtel Esprit Montagne les Crozets ne sont pas faits maison, mais les délicieux « Tortellonis » de notre chef sont préparés sur place de façon traditionnelle authentique.

## Desserts

**Myrtilles:** La myrtille sauvage (à ne pas confondre avec la baie bleue) prolifère bien dans cette région. Avec la framboise, c'est un des meilleurs fruits pour la santé. Comme la plupart des fruits, la myrtille sauvage a des vertus thérapeutiques. Les indiens d'Amérique utilisaient les myrtilles entre autres pour soigner le rhume. En les séchant, ils pouvaient les utiliser toute l'année. Quand les colonisateurs croisèrent leur chemin, les indiens leur ont transmis ces pratiques.



A l'Hôtel Esprit Montagne nous les utilisons essentiellement pour la pâtisserie régionale, les « tartes aux myrtilles » et dans les confitures et les chutneys.

**L'Ananas:** Bien que l'ananas soit un fruit exotique on le retrouve dans la cuisine montagnarde. L'ananas contient de la Bromélaïne, une substance qui favorise la digestion et renouvelle les protéines dans l'organisme. Après un repas riche en calories comme par exemple une fondue au fromage, vous ne commanderez sûrement pas de fromage ou de crème brûlée au dessert, mais vous choisirez plutôt un dessert rafraîchissant à l'ananas!

Les restaurants Suisses servent souvent de l'ananas en conserves pour le dessert, c'est une tradition typique des Alpes. Mais ici nous aimons vous surprendre et nous vous proposons un dessert à l'ananas plus élaboré.

**Crème brûlée:** Le grand classique des desserts français : une crème à la vanille onctueuse couverte d'une fine croûte caramélisée et dorée. Les premières recettes de crème brûlée datent du 17ème siècle. Elles seraient originaires d'Angleterre, de France ou d'Espagne.

La recette française la plus ancienne a été retrouvée dans un livre de recettes écrit par Massialot, à la fin du 17<sup>ième</sup> siècle. François Massialot était



probablement un cuisinier indépendant qui cuisinait pour des banquets royaux. Il a travaillé entre autres pour le Duc d'Orléans, le frère de Louis XIV, pour la princesse Liselotte, pour le Dauphin Prince héritier et différents Ducs et Marquises. Il fréquentait les milieux nobles et utilisait uniquement les meilleurs produits.

Nous suivons son exemple volontiers en vous proposant, outre la recette classique de la crème brûlée, une déclinaison un peu plus moderne de ce dessert.

**Tarte Tatin:** La tarte Tatin fut inventée par les sœurs Stephanie et Caroline Tatin. Stéphanie en particulier était une bonne cuisinière, (bien que parfois un peu distraite). Sa spécialité était une tarte aux pommes avec une croûte caramélisée sur le dessus qui fondait dans la bouche. Un jour elle enfourna sa tarte à l'envers, la pâte au dessus et les pommes en dessous.

La tarte fut néanmoins servie, et c'est ainsi qu'un des plus célèbres desserts vit le jour.

Le chef de l'Hôtel Esprit Montagne apporte sa touche personnelle à la tarte Tatin. Il utilise des pommes Chanteclers, une variété agréablement parfumée avec un goût si naturellement prononcé, que la croûte de caramel devient superflu. Vous apprécierez ce dessert délicat au parfum subtil et pur.



## **F**romages

Qui dit Alpes dit fromages. La grande variété de fromages produits dans les Alpes repose sur les traditions et habitudes de ses habitants. Les éleveurs accordaient beaucoup de soin à leur bétail, la traite était régulière et le lait qu'ils récoltaient d'une excellente qualité, au bon goût d'herbages et fleurs alpines. Pour conserver ce lait (qui se transportait difficilement ailleurs) les fermiers le transformaient en fromage. Ce produit était beaucoup moins sensible à la péremption et pouvait être facilement transporté et vendu.

**Abondance:** La Vallée d'Abondance n'attire pas seulement les amateurs de ski mais aussi les amateurs de fromages. C'est le berceau de l'Abondance, un fromage alpin, vieux de plusieurs siècles, un des produits le plus vendus de cette région.



Pour obtenir l'appellation fromage d'alpage, l'altitude des pâturages des troupeaux ainsi que l'altitude à laquelle le fromage est fabriqué sont très importants. Un bon fromage alpin est fabriqué au dessus de 800 mètres d'altitude. L'Abondance remplit ce critère très important. C'est un fromage réputé et apprécié pour son goût et sa tradition. La quantité des troupeaux étant limitée, son volume de production n'est pas très élevé. C'est seulement depuis 1990 que l'Abondance a obtenu l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC).

Il y a des différences en goût considérable entre les fromages fabriqués en coopérative ou à la ferme. Nous utilisons les fromages de la fermière Béatrice, qui ne donnent pas de graisse à la cuisson. C'est pour cela que ce fromage convient particulièrement au plat régional «Berthoud». Mais l'Abondance peut se déguster aussi tel quel, en sandwich ou après le repas.

**Tomme de Savoie:** En Savoie, la Tomme est aussi connue que le Gouda en Hollande. On dit qu'il y a autant de Tommes qu'il y a de monts et vallées en Savoie. Chaque village a sa Tomme spécifique. Littéralement traduit comme plateau (disque), la Tomme est un fromage fruité au cœur tendre, provenant des alpages.

Les fermiers locaux fabriquent la Tomme fermière de façon authentique, garantissant un affinage naturel. C'est ce procédé qui donne à la Tomme sa croûte épaisse grisâtre, déterminant en même temps son goût spécifique. Malgré sa croûte peu attrayante, son goût est néanmoins assez doux. La Tomme de Savoie s'utilise aussi bien dans des salades, en gratin, dans la composition de milles-feuilles, râpé dans une soupe ou simplement en sandwich.

**Reblochon:** Aujourd'hui la plupart des fermiers possèdent leurs propres terres, mais au 13ème siècle ce n'était pas toujours le cas. Les Alpages étaient pris à bail, et les fermiers payaient le fermage avec leurs propres produits, par exemple du lait.



Les fermiers les plus rusés faisaient une traite inachevée lors du passage du propriétaire, et après son départ ils faisaient une seconde traite pour leurs propres besoins. En patois savoyard, traire se dit « blocher » et traire une deuxième fois devient re-blocher. Ce lait étant plus gras, il fut immédiatement utilisé pour fabriquer le Reblochon (lait de la deuxième traite).

Le Reblochon est l'ingrédient principal de la Tartiflette, le fameux plat de sport d'hiver. Mais il mérite aussi sa place sur un plateau de fromage.

## Herbes & Epices

**Verveine:** Cette plante, aussi connue sous le nom de Verveine citronnelle ou Verbenaceae, prolifère bien dans les alpages. Elle favorise la digestion et atténue les angoisses. Boire une infusion de verveine le soir après le repas ou avant le coucher, est une vieille coutume française. Les feuilles fraîches de la Verveine sont excellentes en cuisine ; elles apportent une légère acidité et rééquilibrent parfaitement des plats très sucrés ou salés.



**Piment d'Espelette:** C'est un condiment relativement neuf en France; ce petit piment qui a tout d'un poivron, sauf son goût de piment doux. Classé AOC depuis 1999, seulement dix villages sont autorisés à commercialiser ce piment « français », sous réglementations spécifiques. Le chef de l'Esprit Montagne l'utilise volontiers, pour agrémenter les plats d'une légère touche épicée.



**Reine des prés:** Cette plante prolifère abondamment dans les prairies, les haies et au bord de l'eau. Grâce à son allure altière on l'appelle « Reine des prés » On la trouve partout en Europe, elle pousse dans des lieux humides, jusqu'à 1800 mètres d'altitude. On la surnomme aussi « aspirine naturelle », puisqu'elle était à l'origine de l'invention de l'aspirine il y a cent ans.

Les fleurs de la Reine des prés sont utilisées en cuisine ; elles apportent un arôme délicat aux confitures, compotes, et agrémentent aussi notre crème brûlée maison. En tant que plante, vous pouvez l'utiliser sans modération....elle n'a pas d'effets secondaires !



**Polypode:** C'est une fougère aux vertus médicinales. Son rhizome améliore les troubles gastriques de la vésicule biliaire. Autrefois les fermiers utilisaient les rhizomes contre la toux et le rhume. Il a sûrement les mêmes propriétés que le bâton de réglisse. Grâce à ses racines sucrées, on le surnomme « réglisse sauvage ». Un autre nom un peu particulier est « herbe de gagne ». On portait la racine autour du cou, surtout si elle provenait du pied d'un chêne, pour attirer la chance financière. Peut-être que le chef de l'Hôtel Esprit Montagne vous apporte -t-il un peu de chance...

**Gentiane jaune:** Parmi les plantes médicinales amères, la gentiane jaune et la petite centaurée sont les plus connues. La gentiane jaune pousse abondamment dans nos alpages, et ses racines solides ne semblent pas souffrir des lourds sabots des troupeaux de vaches. Sa grande tige s'élevant droit vers le ciel, et ses belles fleurs jaunes d'or sur plusieurs niveaux, la distinguent aisément de sa petite sœur, la gentiane bleue.

La racine de la gentiane jaune est récoltée, séchée et utilisée dans la fabrication de teintures, liqueurs et toniques amers. Les racines sont essentiellement récoltées dans les montagnes espagnoles et françaises. La récolte se fait à la fin de l'été, et concerne uniquement les plantes âgées d'au moins cinq ans. A cette époque, le sol est souvent déjà recouvert de neige, ce qui ne facilite pas le travail. En plus, le bêchage du sol argileux et sillonné de cailloux, demande des efforts considérables.

Dans notre société moderne, le goût amer est en général sous-estimé. La cuisine de l'Hôtel Esprit Montagne cherche constamment à créer une palette de saveurs harmonieuses. Pour nous, les plantes amères sont d'excellentes alliées pour équilibrer des plats à dominante sucré.

