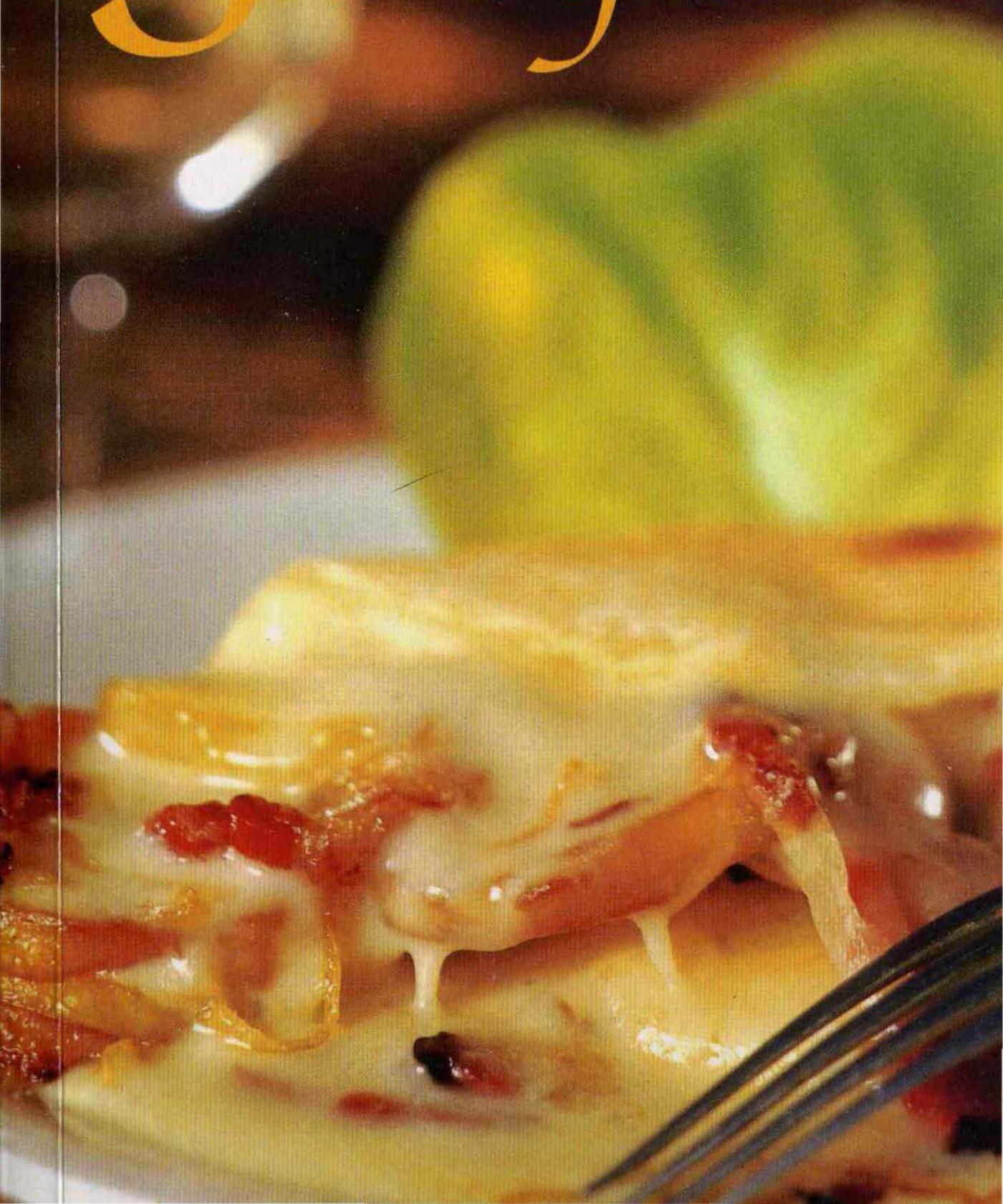


*la Cuisine  
Savoyarde*





préparation très simple



préparation facile



préparation élaborée



peu coûteuse



raisonnable



chère

# Soupe au beaufort

50 g de beurre / 50 g de farine / 1,5 l de bouillon de légumes / 20 cl de vin blanc sec / 1 gousse d'ail / Muscade / 150 g de beaufort râpé / 2 jaunes d'œufs / 50 g de crème fraîche / 50 g de beaufort coupé en petits morceaux / Sel, poivre.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 15 min 4 à 6 pers.

Faire fondre le beurre dans un faitout, ajouter la farine et mélanger vigoureusement.

Délayer avec le bouillon et le vin. Assaisonner avec l'ail écrasé, le poivre, la muscade et un peu de sel. Faire bouillir. Remuer et introduire petit à petit le fromage râpé. Dès que le fromage est fondu, réserver hors du feu.

Battre les jaunes d'œufs et la crème fraîche et les placer au fond du faitout. Verser dessus la préparation au fromage et mélanger à l'aide d'un fouet.

Ajouter les morceaux de beaufort et éventuellement des petits croûtons.

# Soupe savoyarde

2 poireaux / 1 pied de céleri / 1 navet / 50 g de beurre / 3 grosses pommes de terre / 3 tranches de pain de campagne / 1/2 l de lait / 100 g de gruyère / Sel, poivre.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 1 h 30 min 4 à 6 pers.

Laver et préparer les légumes. Couper les poireaux, le céleri et le navet en petits morceaux. Les faire revenir à la sauteuse avec 25 g de beurre, couvrir et laisser cuire à feu doux 20 minutes environ.

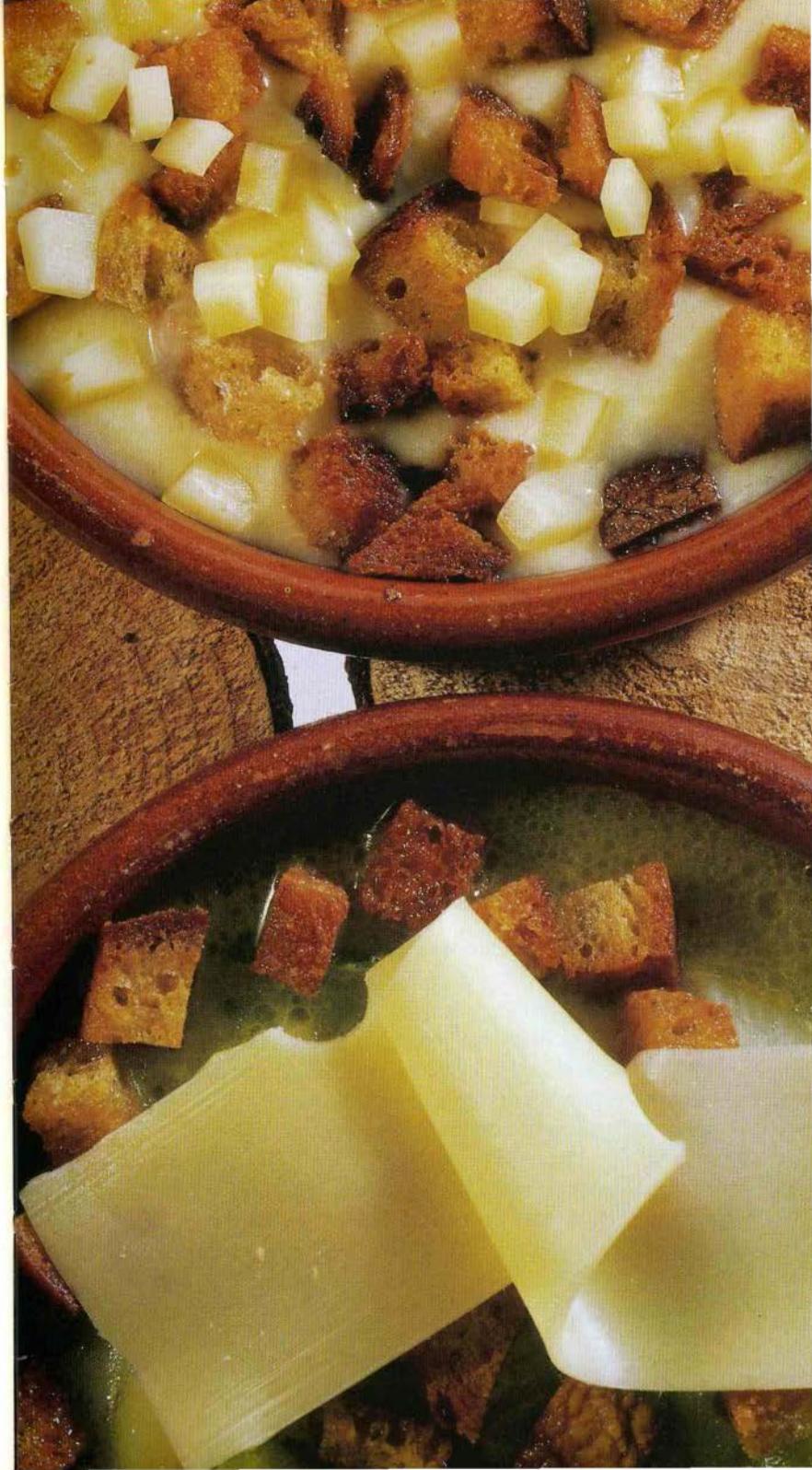
Ajouter les pommes de terre en cubes et 2 l d'eau tiède. Assaisonner et laisser mijoter 1 heure 10 minutes.

Découper le pain en petits dés et les faire revenir à la poêle, dans le reste du beurre.

Dix minutes avant de servir, mélanger avec le lait.

Déposer une fine tranche de gruyère sur les croûtons et les placer dans le plat de service. Verser la soupe.

Servir aussitôt pour conserver le craquant des croûtons.



# Soupe aux orties

500 g de feuilles d'ortie fraîches / 1 kg de pommes de terre / 2 poireaux / 50 g d'huile / 50 g de beurre / 1 petit pot de crème fraîche épaisse / Sel, poivre.



Prép. : 20 min – Cuiss. : 1 h

4 à 6 pers.

Nettoyer les feuilles d'ortie.

Couper les pommes de terre et les poireaux en morceaux.

Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile et le beurre les poireaux et les feuilles d'ortie. Mettre les pommes de terre et ajouter 2 à 3 l d'eau. Assaisonner. Laisser cuire à feu doux pendant 1 heure.

En fin de cuisson, passer la préparation au robot-mixeur.

Verser le tout dans la soupière et ajouter la crème fraîche. Bien mélanger. Servir chaud.

*Pour cette soupe, les orties doivent être cueillies au printemps. Sélectionner les premières pousses et ne couper que le sommet de la tige.*

# Soupe à la tomate

3 gros oignons / 6 tomates de bon calibre / 2 gousses d'ail / Huile / 1 brin de thym / 1 branche de céleri / Vermicelles.



Prép. : 20 min – Cuiss. : 30 min

4 à 6 pers.

Couper les oignons, les tomates et l'ail en morceaux.

Dans une poêle, verser un peu d'huile et faire dorer le tout. Ajouter le thym et le céleri. Laisser mijoter une dizaine de minutes à feu doux.

Quand tout est cuit, passer le tout au mixeur afin d'obtenir une préparation épaisse.

Dans une casserole, verser le mélange et ajouter 1,5 l d'eau. Assaisonner. Laisser cuire 20 minutes encore, à feu doux. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les vermicelles.

Servir chaud.



# Soupe à l'oseille

300 g d'oseille / 50 g de beurre / 1 l de lait / 3 jaunes d'œufs / 100 g de crème fraîche / Quelques tranches de pain de campagne bien fines / Sel, poivre.



4 à 6 pers. Prép. : 20 min – Cuiss. : 30 min



Nettoyer l'oseille et la couper en petits morceaux.

Dans une poêle, faire fondre le beurre et ajouter l'oseille. Laisser réduire. Ajouter 1 l d'eau amenée à ébullition, assaisonner et faire cuire à petit feu pendant 30 à 40 minutes.

Faire chauffer le lait jusqu'à frémissement. Mélanger l'oseille et le lait. Ajouter les jaunes d'œufs et la crème fraîche, mélanger le tout.

Disposer au fond du plat de service les tranches de pain et verser la soupe. Laisser reposer quelques minutes et servir.

# Salade du montagnard

1 cœur de scarole / 8 tranches de jambon cru / 4 cornichons / 2 tranches de pain de mie rassis / 1 gousse d'ail / 8 petites lamelles de fromage à raclette ou comté / 8 tomates cerise / 1 cuil. à soupe de vinaigre / 3 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 5 min

4 à 6 pers.

Laver et essorer la salade, la couper en petits morceaux. En tapisser le saladier.

Couper les tranches de jambon en deux et former des petits rouleaux. Les poser sur la salade, avec les cornichons coupés en lamelles.

Faire griller les tranches de pain de mie sous le grill du four ou au grille-pain. Les frotter avec l'ail et les couper en quatre. Déposer dessus les lamelles de fromage et les passer à nouveau sous le grill afin de faire fondre légèrement le fromage.

Disposer les tomates cerise et les quarts de tranche de pain chaud sur la salade.

Dans un bol, mélanger le vinaigre et l'huile. Saler et poivrer. Verser le tout sur la salade et mélanger.

# Salade savoyarde

1 scarole / 150 g de lard fumé / 100 g de beaufort / 2 cuil. à soupe d'huile / 2 tranches de pain de campagne / 1/2 cuil. à café de moutarde / 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / 1 échalote hachée / 1/2 gousse d'ail hachée / 3 cuil. à soupe d'huile de noix / 2 œufs durs / 25 g de ciboulette coupée / Sel, poivre.

4 à 6 pers. Prép. : 20 à 25 min

Laver la salade.

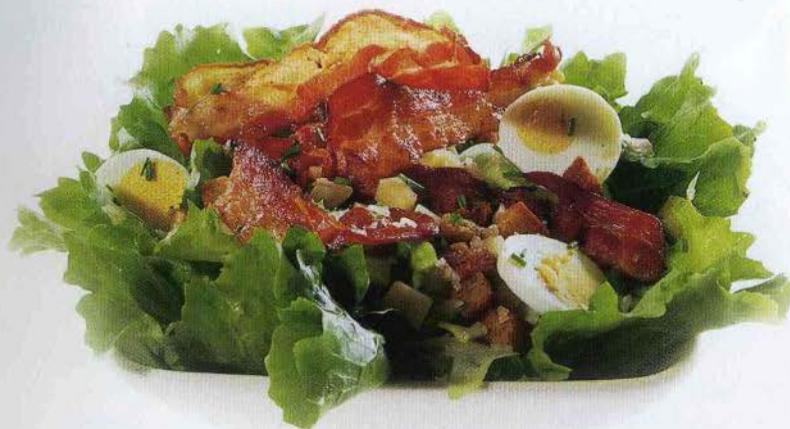
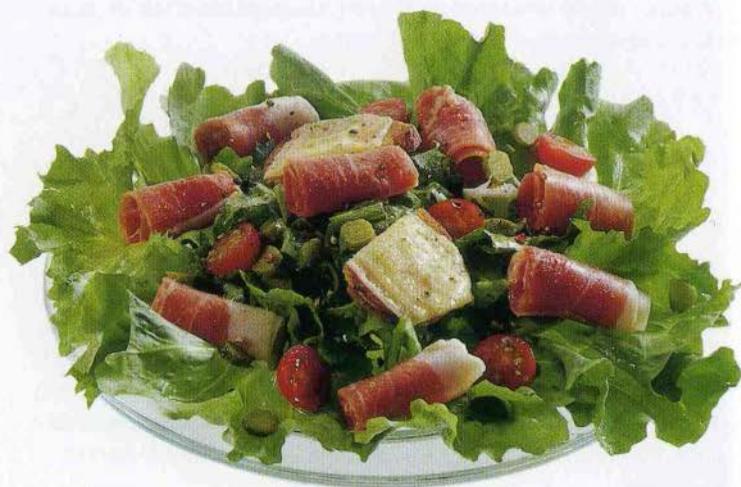
Couper le lard en tranches fines et le beaufort en petits morceaux.

Dans une poêle, mettre l'huile et faire revenir le lard. Lorsqu'il est doré, le retirer et y faire dorer le pain coupé en dés afin d'obtenir de petits croûtons. Garder le tout au chaud.

Dans un saladier, préparer la vinaigrette (moutarde, vinaigre, sel, poivre, échalote, ail) puis ajouter l'huile de noix.

Mettre la salade dans le saladier, disposer dessus les œufs durs coupés en rondelles, le beaufort ainsi que les tranches de lard et les croûtons.

Parsemer de ciboulette.



## Omelette de Savoie

150 g de jambon cru de montagne / 100 g de beaufort / 50 g de beurre / 8 œufs / 3 cuil. à café de crème fraîche épaisse / Sel, poivre.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 15 min 4 à 6 pers.

Couper le jambon en petits morceaux et râper le fromage.

Beurrer un plat allant au four.

Dans un saladier, battre les œufs, ajouter le jambon et 50 g de beaufort.

Incorporer la crème fraîche et mélanger le tout. Assaisonner.

Faire fondre le reste de beurre dans une poêle et verser l'omelette.

Dès que le mélange commence à prendre, diminuer le feu sous la cuisson. Lorsque l'omelette est presque cuite, la plier en deux et la disposer dans le plat beurré. Disperser le restant de beaufort râpé dessus et la placer au four, à 210 °C (th. 7), quelques minutes le temps que le fromage gratine.

## Omelette à l'oseille

200 g d'oseille / 80 g de beurre / 8 œufs / Sel, poivre.

Prép. : 25 min – Cuiss. : 15 min 4 à 6 pers.

Nettoyer l'oseille et la couper avec des ciseaux.

Dans une poêle, faire fondre 50 g de beurre et faire revenir l'oseille environ 10 minutes.

Dans un saladier, battre les œufs. Saler, poivrer.

Couper le restant du beurre en dés et les ajouter aux œufs. Verser le mélange sur l'oseille et remuer.

Pour la cuisson, faire cuire comme pour une omelette traditionnelle.

## Œufs brouillés aux champignons

150 g de champignons (mousserons) / 100 g de beurre / Une grosse pincée de persil ou de ciboulette / 6 œufs / Sel, poivre.

4 à 6 pers. Prép. : 20 min – Cuiss. : 15 min

Trier et nettoyer les champignons, les couper en morceaux.

Dans une poêle, faire fondre 50 g de beurre, ajouter les champignons et les faire frire quelques minutes.

Mettre ensuite du sel, du poivre, le persil ou la ciboulette hachés.

Dans une sauteuse, faire fondre le reste de beurre et casser les œufs. Mélanger avec un fouet tout en ajoutant les champignons. Assaisonner.

Avant de servir, faire réchauffer les assiettes.



# Friands savoyards

50 g de bolets secs / 1,5 l de sauce Béchamel / 4 jaunes d'œufs / 50 g de crème fraîche / 150 g de beaufort râpé / 100 g de jambon / 1 œuf / Chapelure / Huile.

○○○○✂️ Prép. : 35 min – Cuiss. : 30 à 40 min 4 à 6 pers. ○

Tremper les bolets dans de l'eau tiède.

Préparer la béchamel. À la fin de sa cuisson, ajouter les 4 jaunes d'œufs, la crème fraîche et le beaufort.

Égoutter les champignons, les couper en morceaux ainsi que le jambon. Les incorporer à la béchamel et remuer le tout.

Dans un grand plat ou sur une plaque, déposer la préparation (1 cm d'épaisseur environ) et laisser refroidir la totalité.

Battre l'œuf entier restant dans une assiette et la chapelure dans une autre.

Faire chauffer l'huile.

Couper la béchamel en morceaux de taille moyenne, les passer dans l'œuf battu puis dans la chapelure.

Faire revenir dans l'huile et servir chaud.



# Tarte au beaufort

Pour la pâte : 250 g de farine / 125 g de beurre / Sel.

Pour la garniture : 20 cl de crème fraîche / 3 œufs / 1 verre de lait / Muscade / 100 g de beaufort coupé en lamelles / Sel, poivre.

○ 4 à 6 pers. Prép. : 25 min – Cuiss. : 35 min

✂️ ○○○○

Préparer la pâte en mélangeant la farine, le beurre, 5 cl d'eau et le sel. On obtient une pâte brisée. L'étaler, la placer dans un moule beurré et la piquer avec une fourchette.

Dans un saladier, battre la crème fraîche, les œufs et le lait. Saler, poivrer et mettre un peu de muscade. Ajouter le beaufort et bien mélanger le tout.

Verser la préparation sur la pâte et enfourner. Faire cuire 30 à 35 minutes à 240 °C (th. 7-8).

*Le saviez-vous, certaines meules de beaufort atteignent les 70 kg !*

# Terrine de foie de chamois aux noisettes

750 g de foie de chamois / 15 cl de marc de Savoie / 1 cuil. à soupe de baies de genièvre / Thym / 1 tasse de mie de pain / 1/2 verre de lait chaud / 1 œuf / 1/2 cuil. à café de quatre-épices / 1 noix de muscade râpée / 900 g de gorge de porc hachée / 1 cuil. à café de sucre / 150 g de noisettes entières / Quelques bardes de lard / De la crépine ou coiffe / Sel, poivre.

Prép. : 40 min – Cuiss. : 1 h 30 min 4 à 6 pers.  
Marinade : 1 nuit – Repos : 24 h

Vingt-quatre heures avant la cuisson, laver le foie de chamois à l'eau froide et le laisser mariner dans le marc avec le poivre et le genièvre jusqu'au lendemain.

Ce délai passé, faire tremper la mie de pain dans le lait chaud et l'écraser à l'aide d'une fourchette pour obtenir une bouillie.

Mouliner le foie avec sa marinade, l'œuf, les épices, la noix de muscade et la bouillie de pain.

Dans un saladier, verser la préparation et ajouter la gorge de porc, le sucre et du sel. Mélanger le tout à la main. Ajouter les noisettes et malaxer à nouveau.

Répartir sur les bords et le fond de la terrine les bardes de lard. Disposer la préparation et recouvrir de crépine ou coiffes. Enfourner au bain-marie à 180 °C (th. 6) pendant 1 heure 30 minutes.

Laisser refroidir à température ambiante puis placer au réfrigérateur une journée avant de déguster.



# Fricassée de grenouilles

2 gousses d'ail / 2 oignons / 50 g de beurre / 3 douzaines de cuisses de grenouilles / 2 œufs / 2 cuil. à soupe de vinaigre / Sel, poivre.

4 à 6 pers. Prép. : 20 min – Cuiss. : 30 min



Hacher les gousses d'ail et les oignons. Les faire revenir à la poêle avec 25 g de beurre. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter le reste du beurre et les cuisses de grenouilles. Les laisser frire quelques instants à feu vif et réduire le feu afin de continuer la cuisson pendant 20 minutes.

Battre les œufs en omelette et les verser dans la poêle, sur les cuisses de grenouilles. Assaisonner. Laisser quelques minutes, le temps que l'omelette soit cuite.

Disposer cette préparation sur le plat de service et tenir au chaud.

Dans la poêle, verser le vinaigre, laisser bouillir 1 à 2 minutes. Arroser les cuisses de grenouilles. Servir aussitôt.



## Féra aux amandes

1/2 verre d'huile / 100 g de beurre / 800 g à 1 kg de filets de féra / 3 cuil. à soupe de farine / 200 g d'amandes effilées / 40 cl de crème fraîche liquide / 1/2 tablette de bouillon de volaille / 1 citron / Persil haché / Sel, poivre.

Prép. : 30 min – Cuiss. : 15 min 4 à 6 pers.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et 50 g de beurre. Fariner les filets et les faire dorer 5 minutes de chaque côté. Les placer ensuite dans un plat allant au four. Assaisonner.

Dans une autre poêle, faire fondre le reste du beurre et faire dorer les amandes en les remuant bien. Les disposer sur les poissons.

Dans une casserole, faire bouillir la crème fraîche avec la demi-tablette de bouillon de volaille, du sel et du poivre. Verser la préparation sur les filets, enfourner et cuire à 210 °C (th. 7), pendant 15 minutes.

Agrémenter de persil et de citron.

*Poisson cousin de l'omble chevalier vivant dans les profondeurs du lac d'Annecy, la féra a cependant un goût plus prononcé.*

## Petite friture des lacs

1 kg de friture / 150 g de farine / 1 citron / Sel.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 5 min 4 à 6 pers.

Laver les poissons et vider les plus gros. Mélanger la farine et le sel. Rouler les poissons dedans. Plonger la friture dans l'huile bouillante, laisser cuire quelques minutes.

Disposer dans le plat de service chaud, saler légèrement si nécessaire et accompagner de jus de citron.

Servir chaud.



# Truites farcies à l'apremont

4 à 6 truites / 100 g de girolles / 100 g de champignons de Paris entiers / 30 cl de fumet de poisson / 220 g de beurre / 120 g de farine / 3 œufs / 2 échalotes hachées / 30 cl de vin d'apremont / 25 cl de crème fraîche épaisse / Sel, poivre.

Prép. : 45 min – Cuiss. : 35 min 4 à 6 pers.

Nettoyer les truites et les girolles. Couper les têtes des champignons de Paris, hacher les pieds et les girolles. Réserver le tout.

Préparer la farce des truites : porter à ébullition 20 cl de fumet de poisson avec 80 g de beurre. Verser la farine, mélanger et laisser à feu doux quelques instants afin d'obtenir une pâte. Incorporer les œufs un à un, puis les girolles et les pieds des champignons de Paris hachés. Mélanger le tout et en farcir les truites.

Dans une sauteuse, faire dorer les échalotes dans un peu de beurre, ajouter les truites et laisser saisir. Verser l'apremont, les 10 cl de fumet de poisson restants pour déglacer le fond de sauce et la moitié de la crème fraîche. Disposer les têtes de champignons de Paris. Couvrir d'une feuille de papier sulfurisé beurré et laisser cuire 20 minutes à four moyen, à 180 °C (th. 6).

Une fois les truites cuites, enlever leur peau et les disposer sur le plat de service. Conserver au chaud.

Ajouter le reste de la crème pour déglacer la sauce, retirer du feu. Verser les 120 g restants de beurre froid et battre le tout avec le fouet. Assaisonner et passer la sauce au chinois. En napper les truites.

Sur chaque truite, déposer une tête de champignon.



## Truite saumonée braisée

1 grosse truite saumonée (1,500 kg) / 1 barde de lard / 100 g de beurre / 4 échalotes / 1 carotte / 20 cl de vin blanc de Savoie / 1 bouquet garni / Sel, poivre.

4 à 6 pers. Prép. : 20 min – Cuiss. : 40 min



Vider et laver la truite. L'assaisonner puis l'entourer avec la barde de lard.

Dans une cocotte ovale, faire revenir dans 25 g de beurre les échalotes et la carotte coupée. Ajouter le vin blanc, le bouquet garni et déposer dessus la truite. Couvrir et laisser mijoter 25 à 30 minutes. Penser à arroser le poisson durant la cuisson.

Déposer la truite dans le plat de service. Ôter la barde et la peau et la maintenir au chaud.

Passer la sauce au chinois. La monter à l'aide d'un fouet, tout en y incorporant les 75 g de beurre restants. Napper la truite de cette sauce et servir bien chaud.

# Perche du Léman meunière

2 cuil. à soupe d'huile / 150 g de beurre / 1 perche d'environ  
1 kg ou 4 filets / 3 pommes de terre par personne /  
3 tranches de pain de campagne / 1 citron / 3 cuil. à soupe  
de persil haché / Sel, poivre.

Prép. : 30 min – Cuiss. : 35 min 4 à 6 pers.

Faire chauffer l'huile et 20 g de beurre dans une poêle.  
Y faire revenir le poisson pendant 7 à 10 minutes de  
chaque côté, à feu moyen. Saler et poivrer. Réserver le  
poisson dans un plat de service maintenu au chaud.

Faire cuire les pommes de terre à la vapeur et les réserver  
avec le poisson.

Retirer la croûte du pain et couper la mie en petits mor-  
ceaux.

Éplucher le citron et le couper également en petits  
cubes.

Faire chauffer 50 g de beurre dans la poêle et faire dor-  
er les morceaux de pain. Ajouter le restant de beurre avec  
les morceaux de citron et le persil. Saler, poivrer. Laisser  
revenir un instant.

Verser cette préparation sur le poisson et les pommes  
de terre. Servir chaud.

# Lavarets aux câpres

4 lavarets de 200 à 300 g chacun / 2 cuil. à soupe de  
farine / 100 g de beurre / 10 cl d'huile / 2 tranches de pain  
de mie coupées en petits morceaux / 1 citron / 1 cuil. à  
soupe de câpres / Persil haché / Sel, poivre.

4 à 6 pers. Prép. : 10 min – Cuiss. : 20 min

Laver et égoutter les poissons. Les assaisonner et les  
rouler dans la farine.

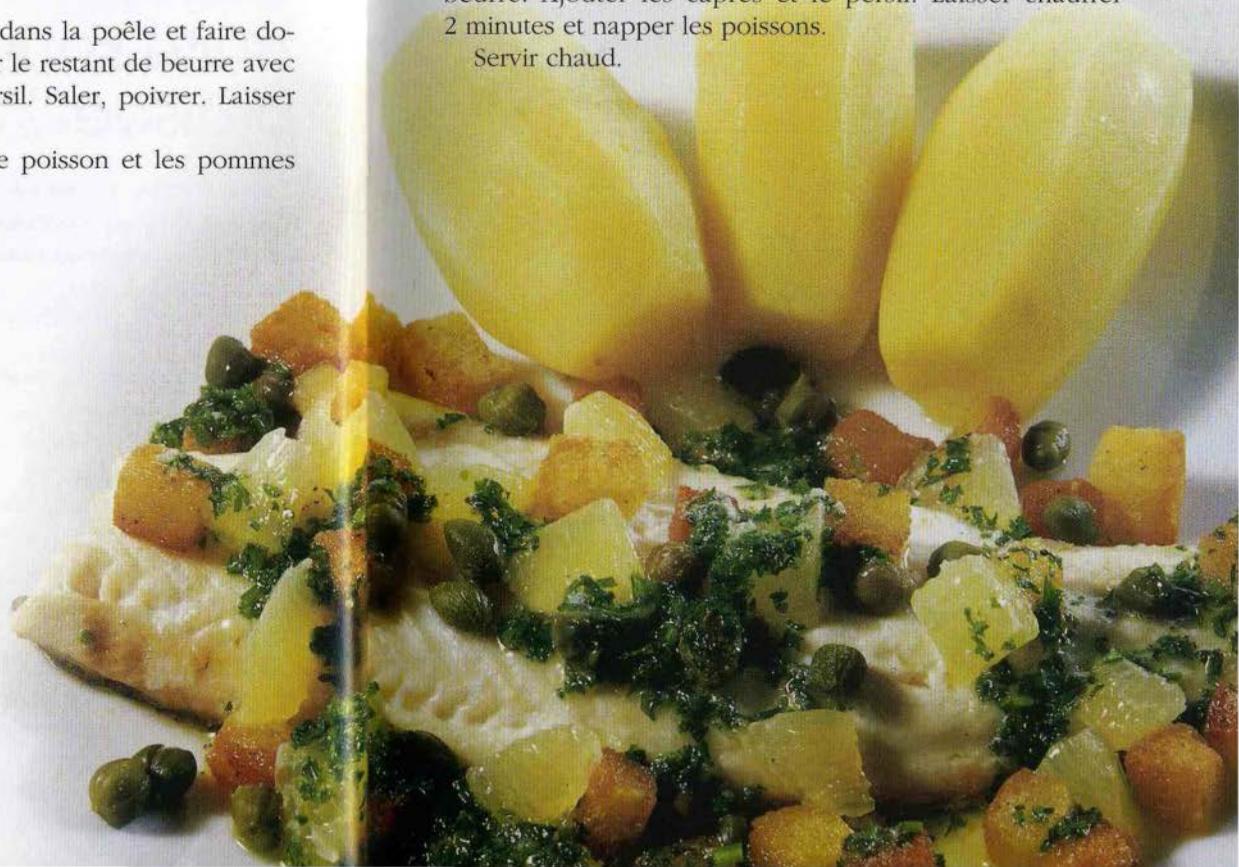
Dans une poêle, faire chauffer 25 g de beurre et l'huile.  
Placer les poissons et les faire dorer 5 minutes de chaque  
côté. Laisser cuire à feu doux 10 à 15 minutes.

Dans une autre poêle, faire fondre 25 g de beurre et  
passer les morceaux de pain de mie afin de les faire dorer.

Dans le plat de service, déposer les poissons et les mor-  
ceaux de pain de mie. Maintenir au chaud.

Éplucher le citron et le couper en petits cubes. Les pas-  
ser dans la poêle où a cuit le poisson avec le restant de  
beurre. Ajouter les câpres et le persil. Laisser chauffer  
2 minutes et napper les poissons.

Servir chaud.



# Omble chevalier à l'ancienne

1 omble chevalier de 1,500 kg / 500 g de cèpes frais / 50 g de beurre / 2 tomates moyennes pelées et épépinées / 25 cl de vin blanc (crépy, si possible) / 3 cuil. à soupe de crème fraîche / Sel, poivre.



Prép. : 20 min – Cuiss. : 25 min 4 à 6 pers.

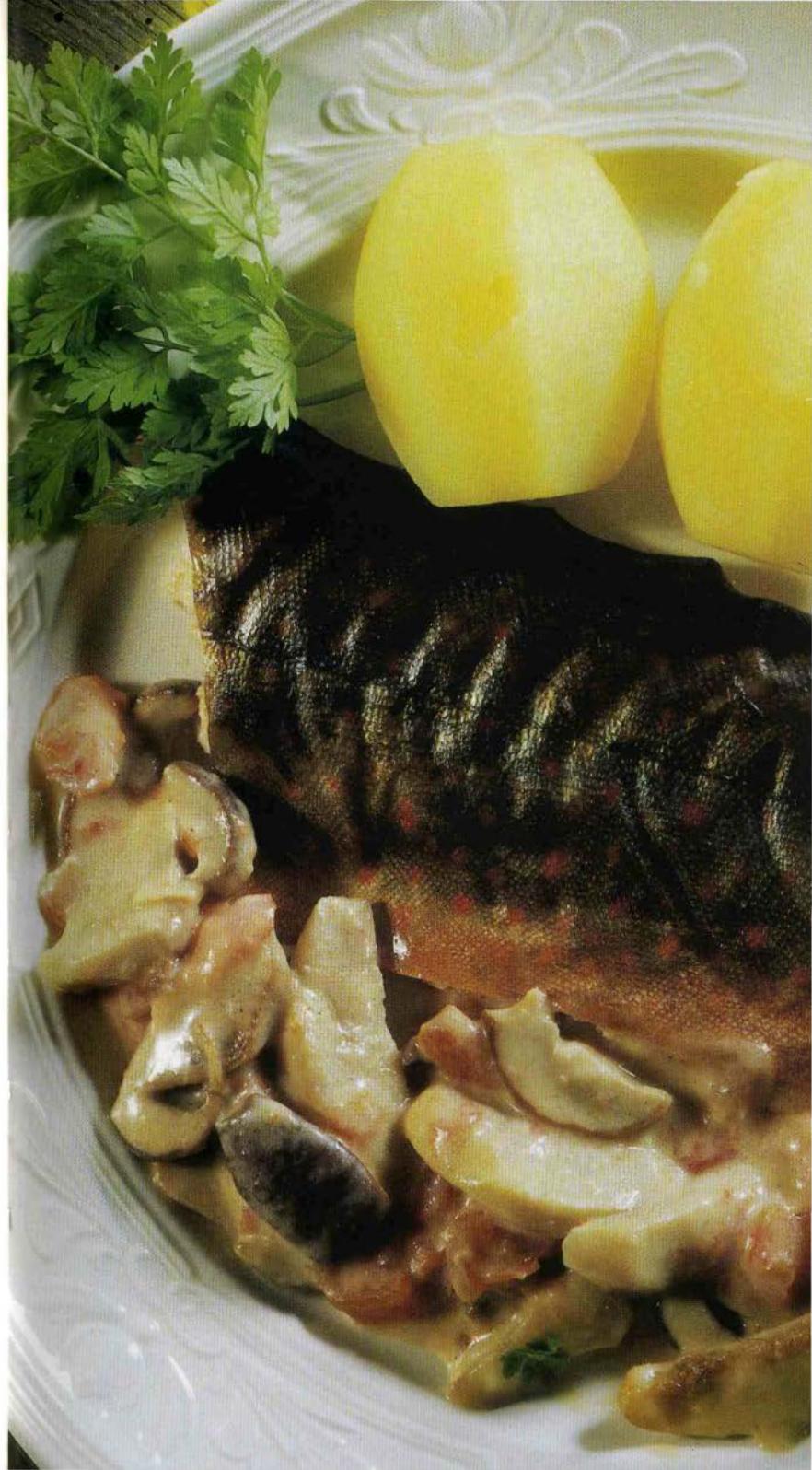
Préparer et laver le poisson. Couper les cèpes en lamelles épaisses.

Beurrer un plat allant au four et y placer le poisson. Disposer autour les cèpes, les tomates coupées en morceaux et arroser avec le vin blanc. Assaisonner et déposer un peu partout des petits morceaux de beurre.

Enfourner à mi-hauteur à 210 °C (th. 7) et faire cuire 25 minutes en arrosant de temps en temps le poisson avec le jus de cuisson. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche.

Servir chaud.

*Poisson de la famille des salmonidés, l'omble chevalier, suivant son environnement, peut atteindre 30 cm à 80 cm de long pour un poids variant de 300 g à 8 kg pour des pièces exceptionnelles.*



# Fondue savoyarde aux trois fromages

200 g de comté / 200 g de beaufort / 200 g d'emmental /  
1 gousse d'ail / 35 cl de vin blanc de Savoie / 1 cuil. à soupe  
rase de féculé de maïs / Pain coupé en morceaux / Poivre.



Prép. : 20 min – Cuiss. : 10 min

4 pers.



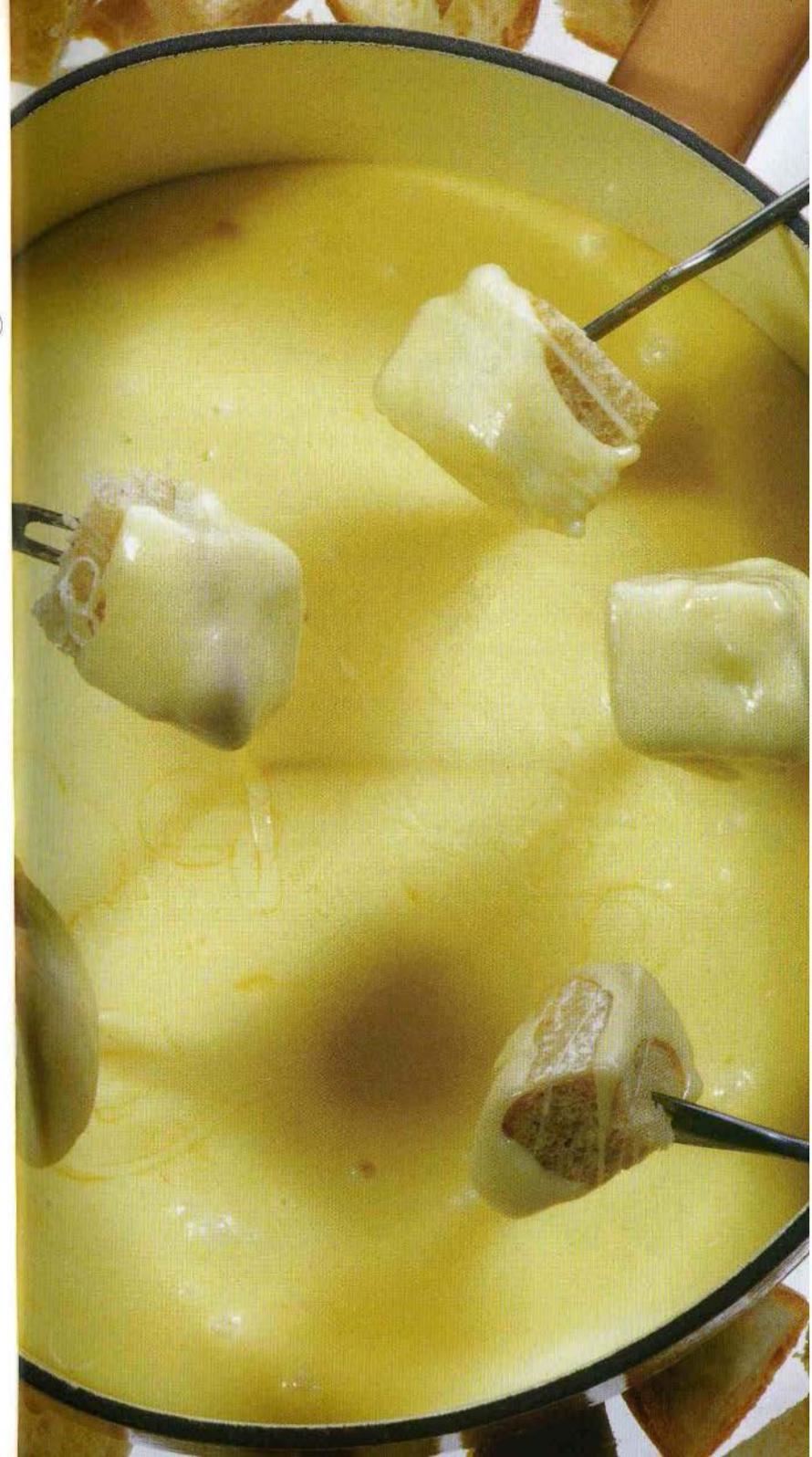
Râper les trois fromages et les mélanger dans un saladier.

Piquer une gousse d'ail sur la fourchette afin d'en frotter le fond du caquelon en terre. Verser ensuite le vin blanc, le faire chauffer un peu, poivrer et verser le fromage d'un seul coup. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois en formant des 8 dans le caquelon. Porter jusqu'à ébullition et ajouter à ce moment-là la cuillerée de féculé de maïs (préalablement délayée dans une cuillerée à soupe d'eau). Laisser bouillir 1 minute.

Servir sur un réchaud. Chaque personne trempe son morceau de pain dans ce mélange onctueux.

Lorsqu'il n'y a presque plus de fromage, vous pouvez éventuellement casser 1 œuf. Remuer énergiquement, laisser cuire 30 secondes et déguster. Cela permet de ramasser le fromage resté au fond.

*Pour les fondues, la bonne vieille baguette de la veille reste le meilleur choix. Pour les toasts, rien ne vaut une tranche de bon pain de campagne.*



## Croque fondue savoyarde

2 pommes bien fermes / 50 g de beurre / 320 g de reblochon / 4 à 6 tranches de pain de campagne grillé / Une noix de muscade à râper.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 4 min 4 à 6 pers.

Éplucher les pommes et ôter leur centre à l'aide d'un évideoir. Les couper en rondelles assez épaisses.

Dans une casserole, faire bouillir 25 cl d'eau, mettre les pommes, laisser cuire 3 minutes et les égoutter.

Dans une poêle, faire fondre du beurre, passer les pommes afin de les dorer sur les deux faces. Enlever la croûte du reblochon et le couper en tranches.

Sur chaque tranche de pain, poser une tranche de pomme et quelques tranches de reblochon et râper de la muscade dessus.

Mettre les tranches au four à 210 °C (th. 7) et laisser griller quelques minutes jusqu'à ce que le reblochon coule.

Déguster chaud.

*En pays de Savoie, il y a encore quelques villages qui mobilisent une grande partie de leurs habitants pour faire du pain une fête. C'est un moment privilégié où les hommes se retrouvent pour pétrir la pâte. Le pain est vendu généralement au moment d'une foire villageoise. Grâce à ces « fêtes du pain » de nombreux fours et moulins communaux ont été restaurés.*



## Fondue aux quatre fromages

1 gousse d'ail / 35 cl de vin blanc de Savoie / 150 g de comté / 150 g de beaufort / 150 g d'emmental / 150 g d'apenzeller / 1 cuil. à soupe rase de fécule de maïs / Pain coupé en morceaux / 1 œuf (facultatif) / Poivre.

4 pers. Prép. : 20 min – Cuiss. : 10 min

Râper les 4 fromages et les mélanger dans un saladier.

Frotter le fond du caquelon avec la gousse d'ail. S'aider éventuellement d'une fourchette en y piquant la gousse.

Verser le vin blanc et faire chauffer. Lorsque le vin blanc est tiède, verser en une seule fois les fromages râpés. Remuer avec une cuillère en bois en faisant des 8 dans le caquelon. Porter à ébullition et ajouter à ce moment-là la cuillerée de fécule de maïs (préalablement délayée dans 1 cuillerée à soupe d'eau). Laisser bouillir 1 minute.

Servir sur un réchaud. Chaque personne trempe son morceau de pain dans ce mélange onctueux.

Lorsqu'il n'y a presque plus de fromage, on peut éventuellement casser 1 œuf. Remuer énergiquement, laisser cuire 30 secondes et déguster. Cela permet de ramasser le fromage resté au fond.



# Gratinade de tomme aux oignons

75 g de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de lait / 50 g de cornichons / 50 g de ciboulette / 4 grosses pommes de terre / 2 oignons / 5 cl de vinaigre de cidre / 500 g de tomme de Savoie / 4 tranches de jambon cru de Savoie.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 25 min 4 à 6 pers.

Monter la crème fraîche en chantilly, dans un récipient froid. Incorporer le lait et cesser de battre la crème dès qu'elle épaissit.

Émincer les cornichons et la ciboulette. Mélanger le tout à la crème fouettée. Assaisonner un peu et conserver au réfrigérateur.

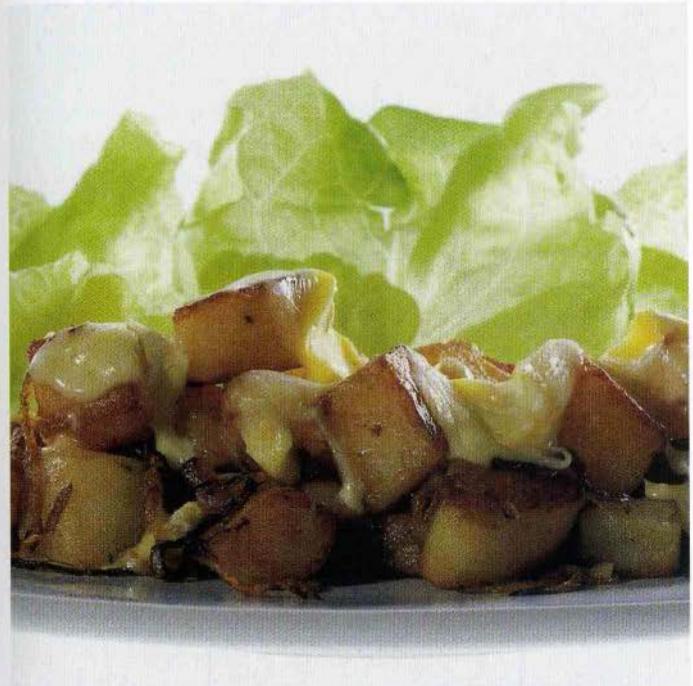
Laver les pommes de terre et les cuire en robe de chambre.

Couper les oignons et les faire revenir dans une poêle avec le vinaigre. Laisser cuire à feu doux jusqu'à complète évaporation du vinaigre. Les oignons doivent être cuits et fondants.

Après avoir enlevé la croûte de la tomme, la couper en 4 morceaux. Placer les morceaux de tomme dans un plat à four, les espacer suffisamment afin qu'ils ne se collent pas pendant la cuisson. Les laisser fondre 5 minutes à 240 °C (th. 8).

Dans des assiettes chaudes, disposer les oignons et placer dessus le fromage fondu.

Servir la sauce à côté, bien froide, et accompagner avec une tranche de jambon cru et une pomme de terre par assiette.



# Tartiflette

1 kg de pommes de terre / 2 gros oignons coupés en morceaux / 50 g de beurre / 3 cuil. à soupe d'huile / 1 reblochon crémeux / Sel, poivre.

4 à 6 pers. Prép. : 30 min – Cuiss. : 20 min

Éplucher les pommes de terre et les couper en petits cubes.

Dans une sauteuse, faire dorer les oignons dans le beurre et l'huile. Verser les pommes de terre et laisser cuire 20 minutes en remuant jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Assaisonner.

Nettoyer légèrement la croûte du reblochon et le couper en deux dans l'épaisseur.

Dans un plat beurré, disposer les pommes de terre et poser dessus les deux moitiés de reblochon, la croûte dessus. Enfourner à 210 °C (th. 7) et laisser gratiner jusqu'à ce que le reblochon soit fondu.

Servir chaud.

Dire que les Savoyards sont attachés à leurs fromages serait un doux euphémisme. Les tommes, le beaufort, le reblochon... sont en quelque sorte des revendications culinaires.

Le fromage est présent partout. Dans la cuisine savoyarde, on peut, je pense, le qualifier d'omniprésent. Je ne connais pas un seul Savoyard qui puisse résister à l'appel de la tomme au casse-croûte de dix heures.

La tradition veut que chaque vallée, ferme ou famille eût son fromage. Le berger préparait quant à lui la tomme avant de « démontagner ». Il confectionnait alors des fromages de 5 kg, plus aisés à transporter à dos de bêtes dans la vallée. Aujourd'hui encore, quelques familles ont gardé « leur fromage », mais il est de plus en plus rare et difficile de trouver un « vieux » ou une « vieille » (ce mot n'est pas péjoratif dans ma bouche) avec qui l'on peut le partager avec un bon pain sur un coin de table. Les nouvelles règles d'hygiène et sanitaires ont également fait disparaître de nombreux étals de petits producteurs de nos marchés.

L'apparition de l'A.O.C. (Appellation d'Origine Contrôlée), présente sur de nombreux produits comme les fromages savoyards, en l'occurrence, assure aux consommateurs que nous sommes le gage d'une qualité et la certitude que le produit acheté n'est pas une mauvaise contrefaçon *made in* supermarché. Mais la production actuelle, réglementée et aseptisée, a, selon moi, enlevé beaucoup de caractère à un produit artisanal. C'est malheureusement le prix à payer pour conserver et protéger cette identité à nos fromages.

Je suis incapable de vous donner le nombre de fromages de Savoie, plus d'une vingtaine si l'on compte chaque tomme comme un produit à part entière. Voici une sélection non exhaustive des produits les plus connus.

### **Le beaufort**

A.O.C. depuis 1968, il est confectionné en Vanoise, dans les massifs du Beaufortin et dans la vallée de la Tarentaise. C'est en quelque sorte le gruyère savoyard avec, pour caractéristique, l'absence de trous. Fabriqué avec un lait très riche, ce fromage à pâte cuite est affiné durant 6 mois. En fin de repas, en cubes dans la salade ou en amuse-gueule, c'est un délice.

### **Le reblochon**

A.O.C. depuis 1976, il est fabriqué dans le massif des Aravis. C'est un fromage à pâte pressée non cuite. Il est onctueux et prend toute sa saveur fondu, par exemple dans la tartiflette.

### **L'abondance**

A.O.C. depuis 1990, il est confectionné en Haute-Savoie dans la vallée d'Abondance, mais également aux Aravis. Il est autant apprécié froid que chaud et, pour ma part, avec une tranche de bon pain de campagne.

### **Le vacherin**

Fabriqué à l'origine dans l'abbaye de l'Abondance par des moines, ce fromage à pâte onctueuse est cerclé dans une écorce d'épicéa. Il se mange à la fin du repas à la cuillère avec une pointe de sel et/ou de poivre.

### **Les tommes de Savoie**

C'est de loin le fromage préféré des Savoyards, ils l'aiment tellement que la presque intégralité de la production est vendue dans leur région. Il y a non pas une tomme, mais des tommes, toutes aussi différentes en goût et en aspect. La tomme des Bauges est de loin la plus connue. À déguster à la fin du repas, sans modération.

### **La patafine ou pétatine**

Elle est confectionnée avec tous les restes de fromages devenus trop durs. Ce fromage se présente après fermentation dans un pot rempli de vin blanc, comme une pâte à tartiner. Est-il utile de vous préciser que ce fromage est extrêmement fort et que chaque patafine a sa propre recette ? J'ai goûté plusieurs préparations différentes de patafine et, je dois bien l'avouer, le goût était affreusement inoubliable en quelques occasions.

# Civet de chamois

1 kg de viande de chamois / 2 carottes / 1 gros oignon / 1 branche de céleri / 2 feuilles de laurier / 4 clous de girofle / 1 l de vin rouge / 50 g de margarine / 1 cuil. à soupe de farine / 10 cl de sang de porc / 50 g de crème fraîche / Sel, poivre.

○○○○ ✂✂✂ Prép. : 20 min – Cuiss. : 2 h 15 min 4 à 6 pers. ○  
Marinade : 48 h

Découper la viande en gros morceaux.

Préparer la marinade : éplucher, laver et couper les carottes, l'oignon et le céleri.

Dans un plat en terre si possible, déposer le laurier, les clous de girofle, les morceaux de viande. Recouvrir le tout avec le vin rouge et laisser mariner 2 jours dans le bas du réfrigérateur.

Après la marinade, égoutter la viande.

Dans une cocotte, faire fondre la margarine et faire dorer le chamois. Saupoudrer de farine, assaisonner, verser la marinade passée au tamis, couvrir et laisser cuire 2 heures à feu moyen.

Verser le sang de porc et la crème fraîche dans la sauce. Laisser chauffer tout en remuant sans faire bouillir afin de lier la sauce. Ceci est à faire peu de temps avant de servir.

Disposer le tout sur un plat de service chaud.

*La marinade pour le chamois est une étape cruciale à ne pas négliger, le résultat de votre recette en dépend.*



# Perdrix savoyardes aux fidès

2 perdrix / 100 g de beurre / 100 g de poitrine salée / 1 verre de vin blanc de Savoie / 100 g de fidès ou vermicelles / 1 gousse d'ail / 1 oignon / 4 tranches de gruyère / 1/4 l de bouillon / Sel, poivre.

○ 4 à 6 pers. Prép. : 30 min – Cuiss. : 50 min

✂✂ ○○○○

Plumer et vider les perdrix. Les ficeler et les assaisonner.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre et faire dorer les perdrix avec la poitrine salée entière. Verser le vin blanc, couvrir et laisser cuire lentement pendant 35 minutes.

Couper les perdrix par la moitié, déglacer le jus de cuisson.

Émincer le lard et disposer le tout dans un plat tenu au chaud.

Dans une sauteuse, faire fondre du beurre, mettre les vermicelles et la gousse d'ail. Lorsqu'ils sont dorés, ôter l'ail et mettre l'oignon coupé finement. Assaisonner.

Beurrer un plat en terre allant au four.

Disposer les 4 moitiés de perdrix, les tranches de lard et de gruyère puis les vermicelles. Verser le bouillon et enfourner à 210 °C (th. 7) et cuire pendant 10 à 15 minutes.

## Poule faisane au beaufort

1 poule faisane / 100 g de raisins secs / 100 cl de vin blanc / 100 g de beurre / 2 foies de volaille / 100 g de noix hachées / 120 g de beaufort coupé en petits cubes / 1/2 tasse de chapelure / Ail / 1 petit verre de calvados / Sel, poivre.

○○○○ XXXX Prép. : 30 min – Cuiss. : 1 h 4 à 6 pers. ○

Vider la poule faisane si nécessaire.

Faire tremper les raisins dans du vin blanc à température ambiante.

Dans une poêle, faire revenir avec du beurre les foies de volaille. Saler, poivrer et hacher le tout.

Mélanger les noix hachées avec 50 g de beurre ramolli, ajouter le beaufort, les foies de volaille, les raisins égouttés, la chapelure. Assaisonner avec le sel, le poivre, l'ail. Mélanger le tout et verser le calvados. On obtient une farce assez ferme.

Farcir la poule et la refermer en la cousant.

Dans une cocotte, faire fondre le reste du beurre, déposer la poule faisane, verser le vin blanc et laisser mijoter 1 heure.

Déglacer après cuisson le fond de la cocotte avec de l'eau. Servir la sauce à part.



## Coq au crépy

1 coq de 2 kg environ / 2 carottes / 2 échalotes / 2 oignons / 1 bouquet garni / 1 bouteille de vin de Crépy / 100 g de beurre / 100 g de farine / 1/2 l de crème fraîche / 300 g de petits oignons / Sel, poivre.

○ 4 à 6 pers. Prép. : 30 min – Cuiss. : 1 h 20 min XXXX ○○○○  
Marinade : 24 h

Vider le coq si nécessaire et le couper en morceaux.

Éplucher les carottes, les échalotes, les oignons et couper le tout.

Dans un saladier, mettre les morceaux de coq, les légumes, le bouquet garni et verser le crépy. Assaisonner et laisser mariner 24 heures en haut de réfrigérateur.

Égoutter les morceaux de coq.

Dans une marmite, faire fondre le beurre et faire dorer légèrement les morceaux de viande.

Saupoudrer la farine, verser la crème fraîche. Filtrer la marinade et l'ajouter à la viande. Mélanger le tout, saler et laisser cuire 1 heure environ.

Faire revenir les petits oignons et les ajouter à la fin de la cuisson.

Servir chaud.



# Blanquette de poulet à la savoyarde

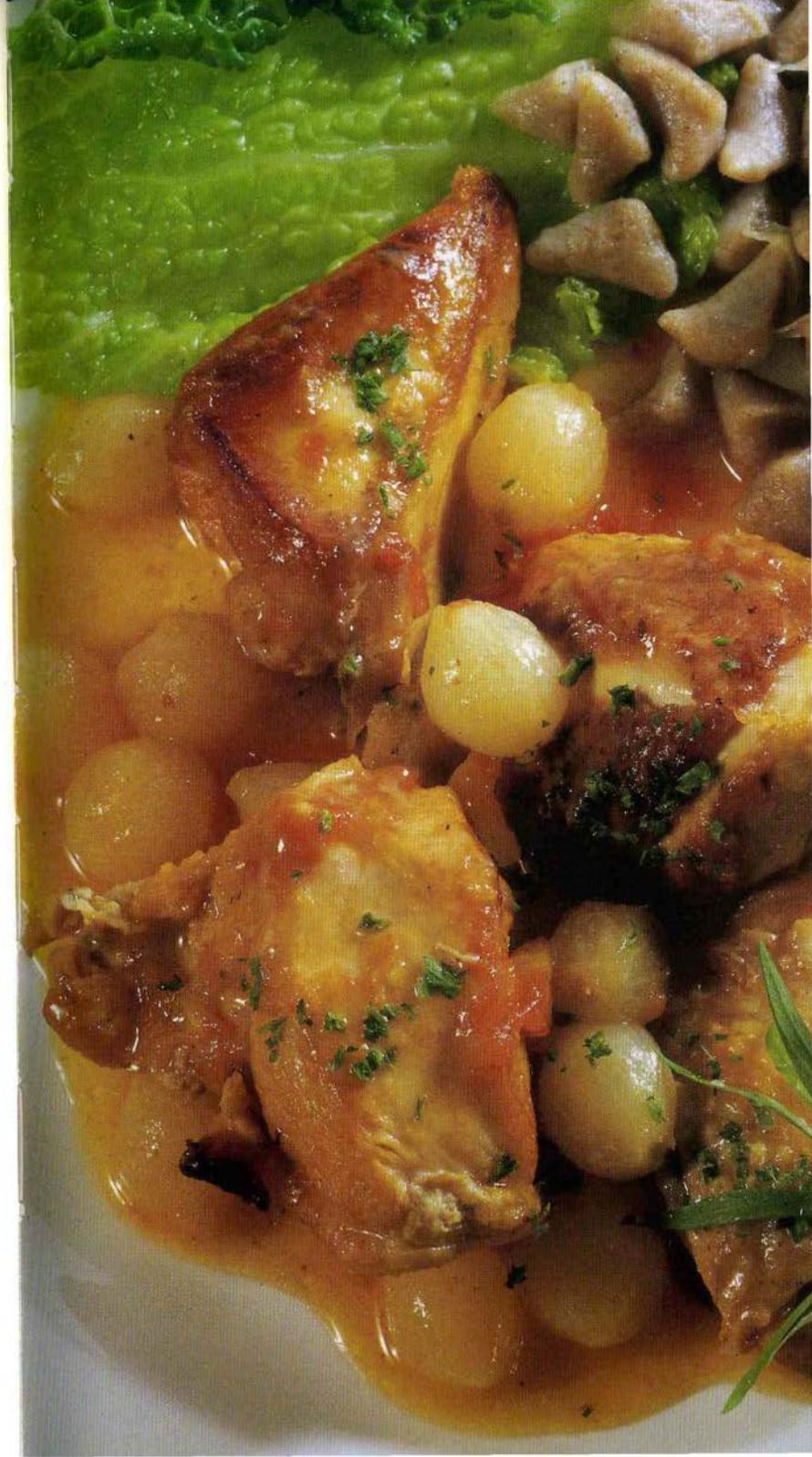
1 poulet de 1 à 1,500 kg / 12 petits oignons blancs / 100 g de beurre / 1 cuil. à café de farine / 1/2 bouteille de vin blanc de Savoie / 1 bouquet garni / 1 morceau de sucre / 1 gousse d'ail / 3 jaunes d'œufs / 100 g de crème fraîche épaisse / Jus de citron / Sel, poivre.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 35 min 4 à 6 pers.

Vider le poulet si nécessaire. Le couper en 8 ou 10 morceaux. Saler, poivrer.

Mettre le poulet et les oignons dans une cocotte avec du beurre. Couvrir et laisser cuire 10 minutes ; les morceaux de poulet ne doivent pas être trop dorés. Saupoudrer avec la farine, mélanger et verser le vin blanc et 1 verre d'eau. Ajouter le bouquet garni, le sucre, l'ail non épluché légèrement pressé. Assaisonner. Lorsque la préparation bout, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.

À 5 minutes de la fin de cuisson du poulet, prendre un bol, mélanger à l'aide d'un fouet les jaunes d'œufs, la crème fraîche et le jus de citron. Verser sur le poulet. Laisser chauffer 2 minutes et disposer le tout dans le plat de service chaud.



## Diots au vin blanc

12 pommes de terre / 1 grosse poignée de sarments de vigne (en vente en grande surface) / 1 bouteille de vin blanc de Savoie / 8 diots.

Pour la sauce : 80 g de beurre / 3 échalotes hachées / 20 cl de vin blanc / 1 cuil. à café de concentré de tomates / Sel, poivre.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 1 h 4 à 6 pers.

Éplucher et laver les pommes de terre. Les placer dans une cocotte, mettre dessus les sarments et verser du vin blanc de façon à recouvrir les pommes de terre, mais pas les sarments. Déposer les diots sur ces derniers, couvrir et laisser cuire 1 heure à petit feu.

Préparer la sauce : dans une casserole, faire fondre 30 g de beurre et faire dorer les échalotes. Ajouter le vin blanc et le concentré de tomates, assaisonner. Laisser cuire 10 minutes à petit feu. À la fin, ajouter en petits morceaux le reste de beurre. La réserver dans un saucier.

Égoutter les diots et les pommes de terre. Les servir dans un plat chaud, accompagnés de la sauce.

*Petite saucisse de porc d'une douzaine de centimètres, la saucisse de diot est un produit typiquement savoyard.*

## Saucisses de chou au crépy

30 g de beurre / 800 g à 1 kg de saucisses de chou / 2 gousses d'ail non épluchées / 150 g d'oignons coupés finement / 300 g de tomates pelées et épépinées / 20 cl de vin blanc de Crépy / Sel, poivre.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 25 min 4 à 6 pers.

Faire fondre le beurre, piquer les saucisses avec une fourchette, les mettre à griller quelques minutes. Ajouter l'ail, les oignons, assaisonner et laisser blondir.

Mettre les tomates concassées et les saucisses, verser le vin blanc et laisser cuire à feu doux 20 minutes.

Servir dans un plat chaud.



# Fricassée de caïon à la savoyarde

1, 200 kg de carré de porc désossé (conserver les os) / 2 cuil. à soupe d'huile / 1/2 bouteille de vin blanc de Savoie / 1 bouquet garni / 2 oignons / 2 clous de girofle / 1/2 bouteille de vin rouge de Savoie / 50 g de beurre / 200 g de foie de porc / 10 cl de crème fraîche liquide / 1 cuil. à soupe de farine / Sel, poivre.

○○○○ XXXX Prép. : 30 min – Cuiss. : 1 h 20 min 4 à 6 pers. ○○  
Marinade : 24 h

Préparer la marinade la veille. Dans un saladier, mettre le porc coupé en gros morceaux, ajouter l'huile, le vin blanc, le bouquet garni, les oignons coupés, les clous de girofle et 1 cuillerée à café de poivre. Laisser mariner

24 heures en remuant toutes les 6 heures.

Sortir la marinade. Ôter les morceaux de porc, bien les égoutter.

Dans une casserole, verser le jus de la marinade, ajouter le vin rouge et faire bouillir à feu moyen pendant 20 minutes.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre et dorer les morceaux de porc, ajouter les os mis de côté la veille. Verser dedans le jus de la marinade passé au tamis. Couvrir et laisser cuire pendant 1 heure à feu doux.

Déposer uniquement la viande (les os sont à jeter) dans le plat de service tenu au chaud.

Mixer le foie, la crème fraîche et la farine. Mélanger cette préparation avec le jus de cuisson de la viande. Laisser épaissir et en napper la viande.

Servir chaud.



# Farceurment savoyard

6 pommes de terre / 250 g de raisins secs / 1 kg de pruneaux /  
1 cuil. à soupe d'eau-de-vie / 1 cuil. à soupe de farine / 2 cuil.  
à soupe de sucre / 1 kg de poitrine salée ou fumée.

○○○○○ ~~XXX~~ Prép. : 20 min – Cuiss. : 4 h 4 à 6 pers. ○

Éplucher et râper les pommes de terre crues.

Dans une terrine, mettre les pommes de terre, les raisins secs, les pruneaux dénoyautés, parfumer à l'eau-de-vie et ajouter la farine et le sucre. Mélanger le tout.

Dans une poêle, faire revenir la poitrine coupée en tranches juste assez pour qu'elle soit dorée.

Prendre un moule à farceurment beurré (à défaut, un moule à kougelhof ou à charlotte), placer tout autour du moule les tranches de poitrine. Verser la préparation dedans et fermer le moule. Placer le moule dans un récipient, verser de l'eau jusqu'à mi-hauteur et laisser cuire à feu doux pendant 4 heures en veillant à ce que le niveau de l'eau ne baisse pas trop.

Démouler et servir.

*Chaque famille a sa propre façon de réaliser le farceurment savoyard. On se transmet les « petits secrets de préparation » de génération en génération.*



# Potée savoyarde

1 chou frisé / 200 g de navets / 400 g de carottes / 400 g de  
pommes de terre / 500 g de poitrine de porc maigre / 1 jarret  
de porc / 6 diots / 300 g de lard fumé / 1 bouquet garni /  
2 oignons piqués de clous de girofle / Sel, poivre.

○ 4 à 6 pers. Prép. : 20 min – Cuiss. : 2 h 40 min ~~XX~~ ○○○○

Après avoir trié le chou, le plonger dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. L'égoutter ensuite.

Éplucher tous les légumes et les laver.

Dans une cocotte en terre, mettre la poitrine de porc, le jarret, les diots et le lard. Assaisonner. Ajouter le bouquet garni, les oignons, les navets et les carottes. Verser de l'eau afin de recouvrir très légèrement les ingrédients. Laisser cuire 1 heure 30 minutes à petit feu.

Ajouter le chou et les pommes de terre coupées en morceaux. Laisser cuire à nouveau pendant 1 heure toujours à petit feu.

Servir chaud.

# Beignets de pommes de terre

500 g de pommes de terre / Persil / 3 jaunes d'œufs / 100 g de farine / Muscade / Sel, poivre.

Prép. : 35 min – Cuiss. : 10 à 15 min 4 à 6 pers.

Éplucher et laver les pommes de terre, les râper.

Hacher le persil.

Dans un saladier, mélanger les pommes de terre, le persil et les jaunes d'œufs. Ajouter la farine et assaisonner.

Faire chauffer de l'huile de friture.

À l'aide d'une petite cuillère, former des petites boules et les aplatir ensuite légèrement de façon à former les beignets.

Déposer ces beignets dans l'huile, laisser dorer de 10 à 15 minutes de chaque côté.

Avant de servir, les déposer sur une feuille de papier ménager afin d'absorber l'huile. Servir chaud.

*Vous pouvez, pour soigner la présentation, parsemer encore un peu de persil dessus.*

## Le fricot

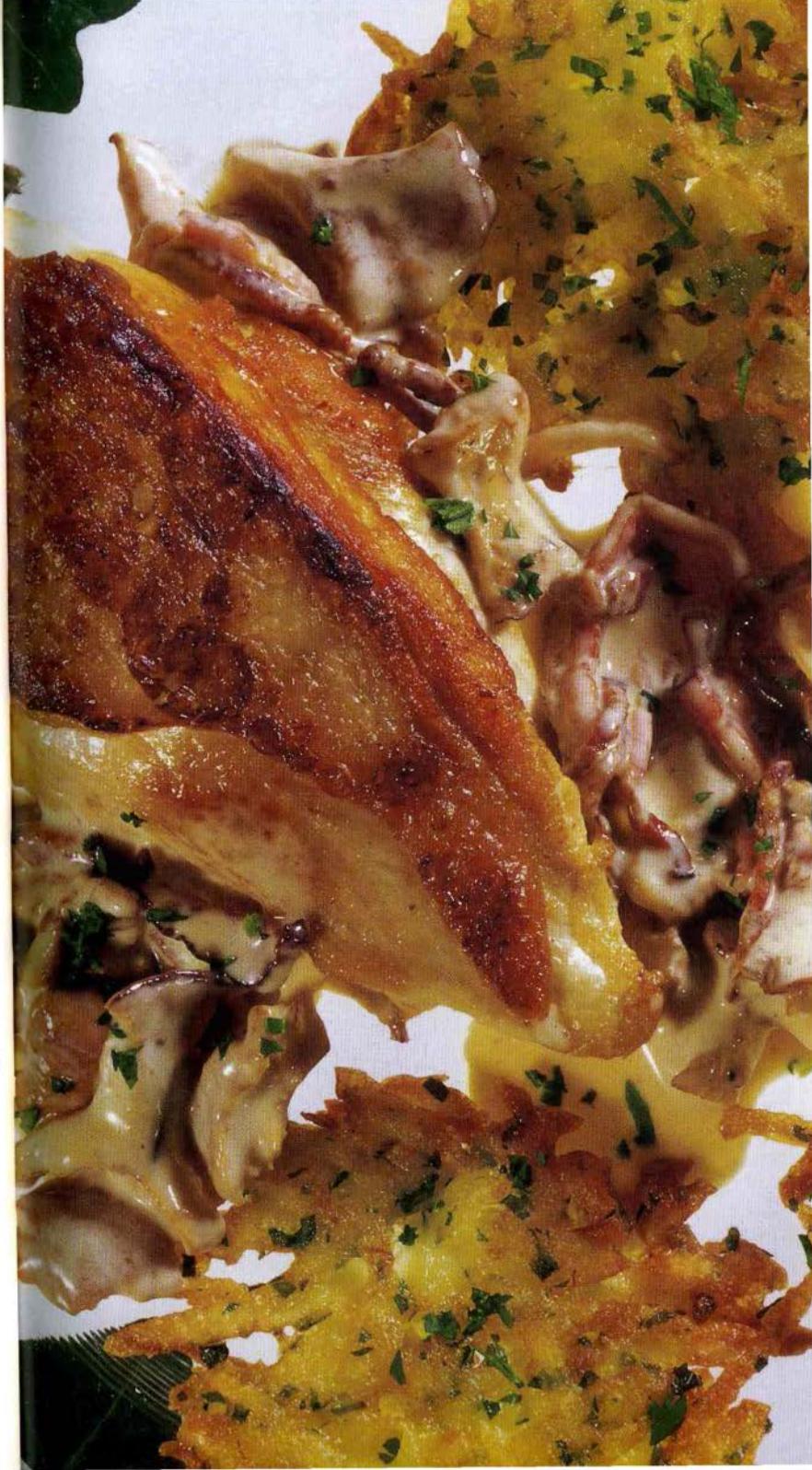
6 poires / 6 pommes de terre / 3 cl d'huile / 100 g de beurre / 50 g de farine / Sel.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 30 min 4 à 6 pers.

Éplucher les poires et les pommes de terre, couper les pommes de terre en petits cubes et les poires en quatre.

Faire chauffer l'huile et le beurre dans une marmite en terre. Déposer les poires et les pommes de terre. Saler, verser la farine et ajouter 1/2 verre d'eau. Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes. Tout en surveillant la cuisson, remuer de temps en temps.

*Ce plat peut accompagner différentes viandes.*



## Gratin savoyard de cardons

2 kg de cardons / Vinaigre / 1 cuil. à soupe de farine / 1 citron pressé / 1 cuil. à soupe d'huile / 50 g de beurre / Sel, poivre.

Pour la sauce Béchamel : 80 g de beurre / 40 g de farine / 1/2 l de lait / 2 jaunes d'œufs / Noix de muscade / Sel, poivre.

Prép. : 40 min – Cuiss. : 1 h

4 à 6 pers.

Laver les cardons et détacher les branches une à une. Conserver les branches les plus tendres. Les couper en morceaux et, si nécessaire, enlever les fibres.

Préparer un saladier avec de l'eau vinaigrée et mettre les cardons dedans pendant la préparation de la suite de la recette.

Dans une grande casserole, délayer 1 cuillerée à soupe de farine dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et ajouter les cardons. Assaisonner, mettre le jus de citron et 1 cuillerée à soupe d'huile. Porter à ébullition puis laisser cuire à feu doux.

Préparer la béchamel : dans une casserole, faire fondre 40 g de beurre, ajouter les 40 g de farine en remuant avec une cuillère en bois. Verser le lait froid, bien remuer, laisser épaissir (sans cesser de remuer). et laisser cuire une dizaine de minutes environ, à feu doux. Ôter du feu et introduire les jaunes d'œufs, ainsi que le reste du beurre.

Vérifier si les cardons sont cuits. Les égoutter et les disposer dans un plat à gratin beurré. Verser la sauce Béchamel sur les cardons et disposer quelques noisettes de beurre dessus.

Si vous le désirez, vous pouvez parsemer un peu de gruyère râpé sur la sauce.

Enfourner à 210 °C (th. 7) et laisser dorer.

Servir chaud.

## Petites raves farcies au beaufort

12 petits choux-raves / 50 g de lardons coupés en petits morceaux / 20 g de beurre / 2 oignons hachés / 50 g de beaufort coupé en lamelles / 2 cuil. à soupe de crème fraîche / Cerfeuil / Sel, poivre.

4 à 6 pers. Prép. : 45 min – Cuiss. : 30 min

Éplucher les raves, les faire cuire 10 minutes environ dans l'eau bouillante salée. Les évider. Conserver le dessus pour faire un couvercle.

Hacher l'intérieur des raves.

Dans une poêle, faire cuire les lardons avec un demi-verre d'eau, laisser cuire jusqu'à évaporation totale. Ajouter la chair des raves, mélanger le tout.

Dans une autre poêle, faire fondre un peu de beurre et faire revenir les oignons. Les ajouter à la préparation, ainsi que les lamelles de beaufort. Assaisonner et lier avec la crème fraîche. Laisser réduire à feu moyen. Ajouter le cerfeuil. Garnir les raves avec la préparation.

Remettre les couvercles et placer dans un plat à gratin beurré. Placer dans un four tiède afin de réchauffer le tout.



## Matafan

1 bouquet de persil, cerfeuil, ciboulette / 120 g de farine / 3 œufs / 4 cuil. à soupe d'huile de noix / Sel, poivre.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 10 min 4 à 6 pers.

Hacher les herbes.

Dans un saladier, verser la farine, les œufs, du sel et du poivre. Mélanger le tout. Ajouter 1/2 verre d'eau tiède de façon à obtenir une pâte claire et sans grumeaux. Mettre les herbes et mélanger.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile.

À l'aide d'une louche, déposer de la pâte comme pour faire de petites galettes de 1 cm d'épaisseur. Faire cuire 4 minutes environ de chaque côté.

## Matafan savoyard

1 kg d'épinards frais / 4 œufs / 3 cuil. à soupe de farine / 1 verre de lait / 50 g de beurre / Sel, poivre.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 35 min 4 à 6 pers.

Laver les feuilles d'épinards et les faire blanchir 10 à 15 minutes dans l'eau bouillante salée. Bien les égoutter, presser si nécessaire pour en faire sortir l'eau. Les couper ensuite au couteau.

Dans un récipient, battre les œufs, la farine et ajouter le lait.

Dans une poêle, faire fondre les 50 g de beurre, verser les épinards d'un bloc, ainsi que la préparation (œufs, farine, lait). Assaisonner. Laisser dorer 10 minutes environ et retourner comme une crêpe. Laisser dorer à nouveau 10 minutes et servir.

## Matafan savoyard d'hiver

250 g de pommes de terre / 200 g de farine / 1 tasse de lait / 2 œufs / 50 g de beurre / Sel, poivre.

4 à 6 pers. Prép. : 15 min – Cuiss. : 25 min

Éplucher et laver les pommes de terre, les sécher. Râper les pommes de terre et mélanger avec la farine, le lait et les œufs battus. Saler et poivrer. On obtient une sorte de pâte.

Dans une poêle, faire fondre le beurre, mettre la pâte et l'aplatir comme pour faire une crêpe épaisse.

Laisser cuire 10 minutes de chaque côté à feu moyen et servir chaud.



## Les fidès

100 g de beurre / 2 oignons coupés en rondelles / 400 g de vermicelles / 1 gousse d'ail émincée / 1 l de bouillon de légumes / Emmental râpé / Sel, poivre.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 20 min 4 à 6 pers.

Dans une sauteuse, faire fondre le beurre et ajouter les oignons et les vermicelles. Faire dorer le tout. Ajouter la gousse d'ail et verser le bouillon. Saler et poivrer. Laisser cuire à petit feu pendant 20 minutes en remuant fréquemment.

À la fin de la cuisson, le bouillon doit être totalement évaporé.

Parsemer d'emmental râpé et servir chaud.

*Tout comme le fricot, ce plat peut accompagner le porc, le gibier, etc.*

## Polenta savoyarde

3 échalotes / 1 tablette de bouillon de bœuf / 150 g de lardons / 50 cl de lait entier / 200 g de polenta / 150 g de beaufort / 50 g de beurre / Sel, poivre.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 30 min 4 à 6 pers.

Éplucher et couper les échalotes en petits morceaux.

Diluer au préalable la tablette de bouillon dans 1 l d'eau chaude.

Dans une sauteuse, faire revenir les échalotes avec les lardons pendant 2 à 3 minutes. Assaisonner.

Verser le lait et le bouillon sur les lardons, ajouter la polenta. Laisser cuire 15 minutes en remuant de temps en temps pour éviter la formation de grumeaux.

Couper le beaufort en lamelles. Beurrer un plat à gratin. Verser la moitié de la polenta et disposer dessus le beaufort. Recouvrir avec le reste de la polenta.

Enfourner à 210 °C (th. 7) et faire cuire 15 minutes.

Servir chaud.

## Les crozets

500 g de pommes de terre / 700 g de farine de seigle / 2 paquet de levure / Noix de muscade / 2 œufs / 2 cuil. à soupe d'huile / 70 g d'emmental ou de beaufort râpé / Sel, poivre.

4 à 6 pers. Prép. : 30 min – Cuiss. : 20 min

Laver les pommes de terre, les faire cuire avec leur peau. Les peler, les écraser avec une fourchette.

Dans un saladier, mettre la farine. Former un puits et verser les pommes de terre, la levure, du poivre, du sel, un peu de noix de muscade et les œufs. Malaxer le tout, incorporer peu à peu 20 cl d'eau jusqu'à obtenir une pâte un peu ferme.

Fariner un plan de travail. Former avec la pâte des rouleaux de 2 cm d'épaisseur environ. Les couper tous les 3 cm.

Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau et l'huile. Déposer les crozets et laisser cuire 20 minutes environ à feu moyen. Si la casserole n'est pas assez grande, faire plusieurs cuissons.

Les égoutter, les placer dans un plat chaud et parsemer d'un peu d'emmental râpé ou de beaufort.

*Selon les régions (Savoie, Dauphiné...), on retrouve une orthographe différente des crozets ou croussets. Mais, bien souvent, la préparation reste la même dans ses grandes lignes.*



## Les carquelins

300 g de farine / 80 g de sucre / Une pincée de sel / 6 jaunes d'œufs / 20 cl de lait / 150 g de beurre / 1 dl d'huile / Sucre glace.



Prép. : 20 min – Cuiss. : 6 à 8 min 4 à 6 pers.   
Repos : 25 min

Dans un saladier, verser la farine et former un puits. Mettre dedans le sucre, le sel, les jaunes d'œufs, le lait et le beurre coupé en morceaux. Pétrir le tout. Couvrir le saladier et laisser reposer 25 minutes.

Étaler la pâte pas trop fine et la découper en morceaux à l'aide d'une roulette à pâtisserie (formes au choix).

Dans une sauteuse, faire chauffer de l'huile et faire risoler quelques minutes les carquelins.

Lorsqu'ils sont dorés sur les deux faces, les égoutter et les placer dans un plat de service.

Saupoudrer avec du sucre glace.

## Clafoutis aux pruneaux

200 g de pruneaux / 250 g de pâte à tarte / 4 œufs / 150 g de sucre / 50 g de farine / 100 g de crème fraîche / 75 cl de lait / 2 cl de marc de Savoie / Sucre glace.



Prép. : 20 min – Cuiss. : 40 min 4 à 6 pers. 

Dénoyauter les pruneaux.

Étaler la pâte et la disposer dans un plat à tarte à bords hauts. Conserver les restes de pâte. Placer sur le fond les pruneaux coupés en deux.

Dans un saladier, battre les œufs, le sucre, la farine, la crème fraîche et le lait. Ajouter le marc de Savoie. Tamiser la préparation et verser le tout sur les pruneaux.

Couper des lamelles avec le reste de pâte, les disposer sur les pruneaux pour décorer. Faire cuire 40 minutes à four moyen, à 180 °C (th. 6).

Avant de servir, saupoudrer de sucre glace.

## Rissoles de poires

2 kg de poires passe-crassane / 400 g de sucre cristallisé / 1/2 écorce de cannelle / 400 g de pâte feuilletée / Sucre glace.



4 à 6 pers. Prép. : 30 min – Cuiss. : 15 min (four) ou 7 min (friture) 



Éplucher les poires et les couper en quatre. Les placer dans une grande casserole avec le sucre, 2 verres d'eau et la cannelle. Couvrir et faire cuire pendant 1 heure 30 minutes à feu doux. Après la cuisson, laisser refroidir.

Étaler la pâte et découper des disques de la grandeur d'une sous-tasse.

Garnir uniquement sur la moitié des disques, rabattre l'autre moitié. Pour maintenir la pâte collée, mouiller un peu les bords à l'aide d'un pinceau.

Faire cuire selon son choix (four ou friture). Lorsque les rissoles sont cuites, saupoudrer de sucre glace.



# Mont-blanc

750 g de châtaignes / 3 tasses de lait / 1 sachet de sucre vanillé / 100 g de sucre en poudre / 200 g de crème fraîche.

Prép. : 30 min – Cuiss. : 40 min 4 à 6 pers.  
Repos : 1 h

Fendre l'écorce des châtaignes et les faire cuire dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Les éplucher encore chaudes, cela est plus facile.

Dans une casserole, verser le lait et les châtaignes, couvrir et laisser cuire 35 minutes environ. Les châtaignes doivent se briser facilement.

Égoutter le tout et passer au presse-purée. Ajouter le sucre vanillé, le sucre en poudre. Mélanger le tout.

Dans un plat, déposer la préparation et former un cône. Placer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Juste avant de servir, monter la crème fraîche et en recouvrir le cône.

# Sabayon au vin blanc de Savoie

6 jaunes d'œufs / 250 g de sucre en poudre / Cannelle / 1 zeste de citron râpé / 1/4 l de vin blanc de Savoie / Le jus de 1/2 citron.

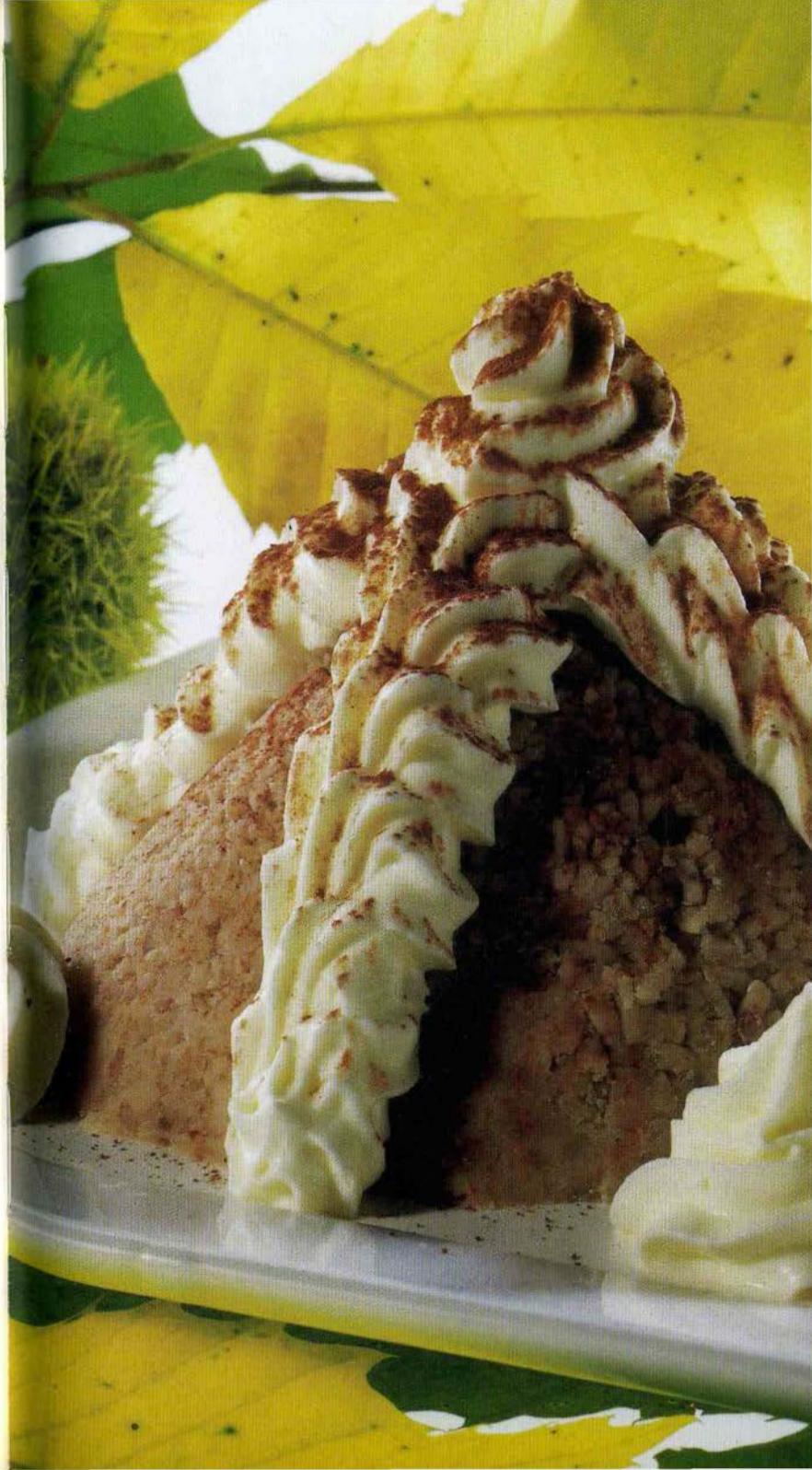
Prép. : 15 min – Cuiss. : 10 min 4 à 6 pers.

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs, le sucre et remuer jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter la cannelle, le zeste de citron, le vin blanc et le jus du demi-citron.

Prendre une grande casserole remplie d'eau. Mettre la préparation à cuire au bain-marie. Batre le mélange tout au long de la cuisson pendant 10 minutes.

Le sabayon doit avoir un aspect mousseux et onctueux.



## Biscuit de Savoie

4 œufs / 100 g de sucre en poudre / 1 sachet de sucre vanillé / 50 g de farine tamisée / 50 g de fécule de pomme de terre / 1 noix de beurre / 30 g de sucre cristallisé.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 40 min 4 à 6 pers.

Après avoir séparé les jaunes des blancs, monter les blancs en neige.

Dans un saladier, mélanger les jaunes, le sucre en poudre et le sucre vanillé. Fouetter le tout afin d'obtenir une préparation mousseuse et ajouter la farine avec la fécule. Introduire les blancs petit à petit et mélanger doucement avec une cuillère en bois dans un mouvement de bas en haut pour éviter de casser les blancs.

Beurrer un moule à biscuits, parsemer de sucre cristallisé. Verser la préparation au deux tiers du moule.

Faire cuire dans un four doux, à 160 °C (th. 5-6), 40 minutes environ.

## Truffes de Chambéry

200 g de chocolat noir à croquer (supérieur à 60 % de cacao) / 3 cuil. à soupe de lait / 150 g de beurre ramolli / 7 cuil. à soupe de cacao amer.

Prép. : 20 min – Repos : 2 h 4 à 6 pers.

Couper le chocolat en petits morceaux et les faire fondre au bain-marie avec le lait. Lorsqu'il a fondu, le sortir du bain-marie et ajouter le beurre en remuant à l'aide d'une spatule en bois. Laisser refroidir à température ambiante.

Tapisser une assiette de cacao amer. À l'aide d'une petite cuillère, former de petites boules de chocolat et les rouler dans l'assiette.

Placer ensuite le tout dans un plat et laisser au réfrigérateur pendant 2 heures avant de déguster.



## Pets-de-nonne

1/2 l de lait / 5 œufs / 180 g de sucre en poudre / 1 zeste de citron / 180 g de féculé de pomme de terre / 50 g de beurre / Sucre en poudre.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 6 min 4 à 6 pers.

Faire chauffer le lait.

Séparer les blancs des jaunes.

Dans une casserole, verser le sucre, le zeste de citron râpé, la féculé et les jaunes d'œufs. Mélanger le tout avec une cuillère en bois, ajouter le lait chaud ainsi que le beurre. Bien remuer afin d'éviter la formation de grumeaux. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ébullition et laisser refroidir quelques instants.

Monter les blancs en neige, les incorporer à la préparation avec délicatesse.

Faire chauffer de l'huile pour friture dans une sauteuse. Déposer dans l'huile des petites boules de pâte faites avec une cuillère à soupe. Laisser dorer 6 minutes environ de tous côtés.

Sortir les pets-de-nonne frits, les déposer quelques instants sur du papier ménagé afin d'absorber l'excès d'huile. Les mettre ensuite sur un plat de service et les saupoudrer de sucre.



## Vin chaud savoyard

1,5 l de vin rouge / 250 g de sucre en poudre / 1 citron / 1 clou de girofle / 1 feuille de laurier / 1 branche de thym.

4 à 6 pers. Prép. : 5 min – Cuiss. : 5 min



Dans une casserole, verser le vin rouge et le sucre, porter le tout à ébullition.

Couper le citron en fines lamelles et les mettre dans le vin avec le clou de girofle, le laurier et le thym. Laisser cuire quelques minutes à feu doux.

Flamber juste avant de servir.

## Le génépi

40 brins de génépi / 1/2 l d'alcool à 90° / 40 morceaux de sucre.

Pour 1 bouteille de 75 cl Prép. : 20 min – Cuiss. : 10 min  
Macération : 40 jours



Faire macérer le génépi dans l'alcool pendant 48 heures dans une bouteille.

Dans une casserole, mettre à chauffer 1/2 l d'eau avec le sucre jusqu'à ébullition. Retirer du feu et laisser tiédir.

Verser dans l'alcool avec le génépi et laisser macérer 40 jours au minimum.

*La fleur de génépi devient plus rare. Alors, quand vous la ramassez, laissez toujours un brin sur le pied (pour les années suivantes) ; ne l'arrachez pas, coupez la fleur à sa base à l'aide d'un couteau.*

## TABLE DES RECETTES

### Les soupes

Soupe au beaufort	4
Soupe savoyarde	4
Soupe aux orties	6
Soupe à la tomate	6
Soupe à l'oseille	7

### Les entrées

Salade du montagnard	8
Salade savoyarde	9
Omelette de Savoie	10
Omelette à l'oseille	10
Œufs brouillés	
aux champignons	11
Friands savoyards	12
Tarte au beaufort	13
Terrine de foie de chamois	
aux noisettes	14
Fricassée de grenouilles	15

### Les poissons

Féra aux amandes	16
Petite friture des lacs	16
Truites farcies à l'apremont	18
Truite saumonée braisée	19
Perche du Léman meunière	20
Lavarets aux câpres	21
Ombre chevalier	
à l'ancienne	22

### Les fromages

Fondue savoyarde aux trois fromages	24
Croque fondue savoyarde	26
Fondue aux quatre fromages	27
Gratinade de tomme aux oignons	28
Tartiflette	29
<i>Les fromages</i>	30

### Les viandes

Civet de chamois	32
Perdrix savoyardes	
aux fidès	33
Poule faisane au beaufort	34
Coq au crépy	35
Blanquette de poulet	
à la savoyarde	36
Diots au vin blanc	38
Saucisses de chou au crépy	38
Fricassée de caion à la savoyarde	40
Farcement savoyard	42
Potée savoyarde	43

### Les garnitures

Beignets de pommes de terre	44
Le fricot	44
Gratin savoyard de cardons	46
Petites raves farcies	
au beaufort	47
Matafan	48
Matafan savoyard	48
Matafan savoyard d'hiver	49
Les fidès	50
Polenta savoyarde	50
Les crozets	51

### Les desserts

Les carquelins	52
Clafoutis aux pruneaux	52
Rissoles de poires	53
Mont-blanc	54
Sabayon au vin blanc	
de Savoie	54
Biscuit de Savoie	56
Truffes de Chambéry	56
Pets-de-nonne	58
Vin chaud savoyard	59
Le génépi	59

