

# Partager le matrimoine culinaire en Valais



## Faire vivre le patrimoine culinaire en Valais – un projet

La cuisine et l'alimentation sont à la fois savoir populaire, science, technique, et art de vivre (Cohen & Csergo 2012<sup>1</sup>). Elles concernent chaque personne ou chaque famille et soulèvent des enjeux (Chabrol 2008<sup>2</sup>) sociaux, économiques, écologiques, juridiques et de genre notamment.

On assiste actuellement à des formes d'invisibilités des cuisines du quotidien au profit des grands restaurants ou de mises en scène médiatiques favorisant une cuisine des classes supérieures.

Peu valorisée, la cuisine du quotidien est pourtant omniprésente et principalement lors d'événements familiaux importants, mariages, deuils, transition à la parentalité, vécu de la parentalité. C'est dans ce domaine qu'œuvre l'association des « SuperMamans » avec qui nous avons collaboré.

Ce projet est ainsi l'occasion de valoriser la cuisine quotidienne, de nouveaux modes de consommation locale, ciblant la convivialité (Wathelet & Joncheray 2018<sup>3</sup>) et de mettre en valeur les savoir-faire de différentes générations et la manière dont se fait la transmission.

Quatre cuisinières, des enfants et des mamans ont été ainsi sollicités pour nous présenter leur recette fétiche. Nous les en remercions chaleureusement.

### La cuisine du quotidien, invisible

Mettre en lumière la cuisine du quotidien, celle qui – discrète – n'est consignée nulle part. Ces recettes qui se transmettent de génération en génération avec leurs histoires et leurs adaptations. Les plats cuisinés ne sont pas tous valaisans et témoignent des influences diverses qui marquent la cuisine de tous les jours. Les ingrédients s'adaptent néanmoins à la région et aux saisons : le basilic frais se mue en version séchée, la sauce aux champignons varie selon la récolte du jour et quelques ingrédients typiquement suisses s'invitent dans les traditionnelles lasagnes italiennes.

---

<sup>1</sup> Cohen, Evelyne, and Julia Csergo. 2012. "L'artification du culinaire." *Sociétés & Représentations* 34(2):7-11.

<sup>2</sup> Chabrol, Didier. 2008. "Manger, un acte culturel " *Projet* 307(6):54-60.

<sup>3</sup> Wathelet, Olivier, and Jérémy Joncheray. 2018. "Réduire les déchets alimentaires par la créativité et la convivialité." *Techniques & culture* (69):220-33.

## Les lasagnes de Christiane

A la question « vous avez la recette de vos lasagnes quelque part ? », Christiane éclate de rire. Point de livre de recette, tout se cuisine à l'œil et à l'envie. Pour ces lasagnes il vous faudra, à l'œil :

Pour la sauce bolognaise

- De la viande hachée
- Quelques carottes
- De la sauce de rôti liée
- De la pulpe de tomate

Pour la sauce béchamel :

- Du beurre
- Du lait
- De la farine
- Un cube de bouillon de légumes
- Sel, poivre et noix de muscade

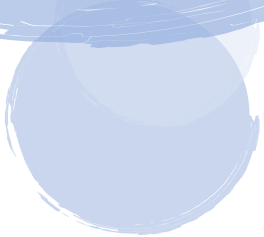
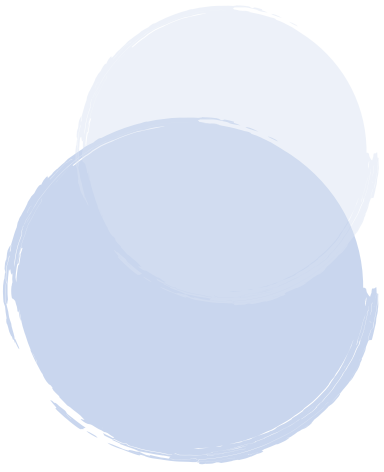


Des feuilles de lasagnes (non précuites) et du mélange de fromages râpés pour gâteau pour gratiner les lasagnes.

Déroulement : Préparer la sauce bolognaise en faisant revenir la viande hachée dans une casserole, ajoutez les carottes coupées en petits dés. Ajoutez ensuite la pulpe de tomate et un peu de sauce de rôti liée. La sauce doit être bien liquide pour permettre aux feuilles de lasagnes de bien cuire. Préparer la béchamel en mélangeant le beurre fondu avec un peu de farine et incorporez ensuite le lait et le cube de bouillon. L'astuce de Christiane : ne pas laisser la béchamel trop épaissir car elle « *épaissira encore au four* » !

Monter ensuite les lasagnes en alternant sauce bolognaise, béchamel et feuilles de lasagnes. Terminer en couvrant généreusement de fromage râpé. Enfournez pour 45min env. à 180 degrés.

L'histoire de cette recette ? « *C'est un plat que faisait souvent ma propre mère, c'était pratique : elle le préparait le matin avant de partir à la vigne et moi du haut de mes huit ans je n'avais plus qu'à le mettre dans le four à 11 heures. Elle faisait une petite marque sur l'horloge pour que je sache quand il était 11 heures. Ensuite elle rentrait à midi et le repas était prêt pour toute la famille* »



## Les cannelloni de Maria

Un livre de recette ? Maria non plus n'en a pas. Elle a appris à cuisiner en regardant faire les femmes de son entourage. Ses petits-enfants lui ont offert un livre de recette italienne et « font des encoches » sur les recettes qu'ils souhaiteraient voir réaliser par leur grand-mère. Mais elle l'avoue : « Je ne suis jamais la recette ».

Ainsi ses recettes évoluent et s'adaptent, comme pour sa recette de cannelloni : « Je mets du basilic frais dans ma farce mais impossible d'en trouver en ce moment ! J'ai fait tous les marâchers du marché et personne n'en avait. On n'a pas ce problème en Italie ! Alors j'ai pris du basilic séché, c'est bon aussi ».



### **Pour la farce des *cannelloni* :**

- Un pot de ricotta
- Un œuf entier
- 2 cuillers à soupe de chapelure
- Du parmesan
- Des épinards surgelés

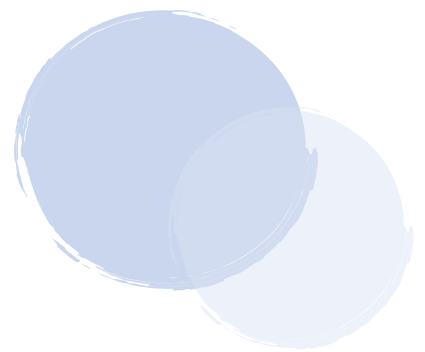
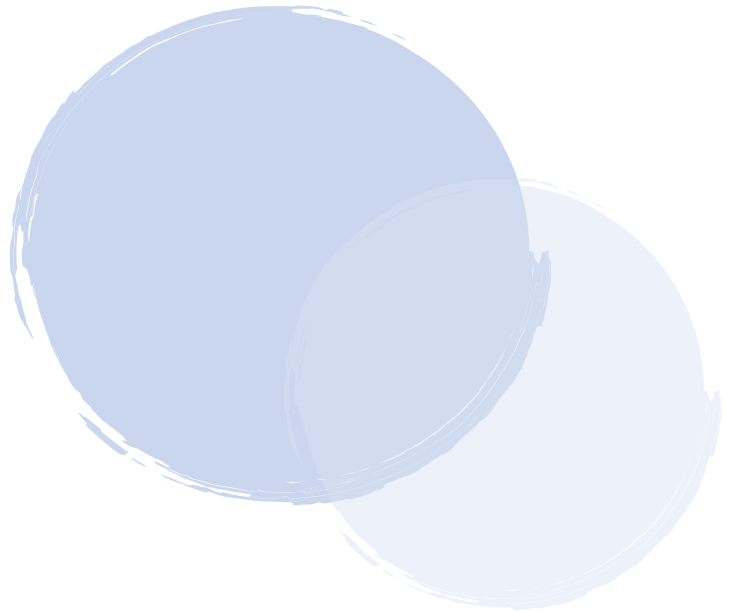
### **Pour la sauce :**

- De la pulpe de tomate
- Un oignon
- Du basilic frais, du sel et du poivre
- Un peu d'huile d'olive

### **Déroulement :**

Commencer par préparer la sauce tomate car elle doit être bien froide au moment de la verser sur les *cannelloni* : « *Si la sauce est trop chaude, ça fait éclater les cannelloni* » nous explique Maria. Ciseler l'oignon et le faire dorer dans un peu d'huile d'olive. Ajouter ensuite la pulpe de tomate et assaisonner de basilic, sel et poivre. Laisser mijoter à feu doux une bonne heure. Pendant ce temps, préparer la farce en mélangeant les épinards, la ricotta, la chapelure, le parmesan et l'œuf (entier). Farcir les *cannelloni* généreusement, avec les doigts (« *c'est plus facile !* ») et les disposer dans un plat allant au four. Prévoyez un plat assez grand car « *on ne fait qu'une seule couche de cannelloni, on ne les empile pas !* ».

Couvrir ensuite les *cannelloni* de sauce tomate (les *cannelloni* doivent être entièrement couverts) et saupoudrer de parmesan râpé « *je devrais utiliser du parmesan entier et le râper moi-même mais le parmesan déjà râpé c'est pratique aussi* ». Enfourner environ 30-40min à 180 degrés.



## La sauce aux morilles de Cathy

Parfois les recettes de famille ne sont pas issues uniquement de la famille. C'est le cas de la recette de Cathy, qu'elle tient d'une voisine. Ce ne sont que quelques années plus tard que cette délicieuse sauce aux morilles s'inscrit dans le patrimoine culinaire de la famille.

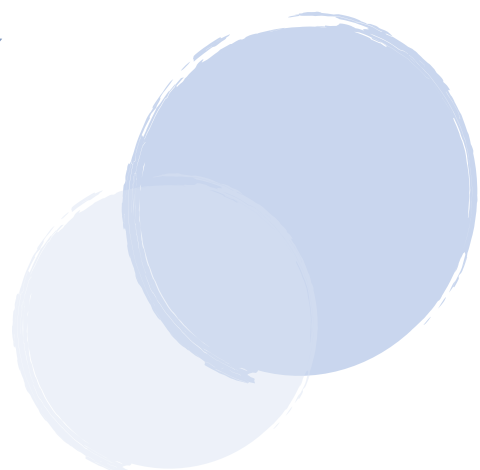
En premier lieu, l'histoire de la recette : « *J'ai appris la recette avec une voisine quand je vivais en France. Ensuite cette voisine a déménagé et je n'ai plus refait cette sauce pendant longtemps. C'est quand j'ai renoué avec mon père – mycologue, que j'ai recommencé à cuisiner cette sauce. Et c'est le premier plat que j'ai concocté à mon mari pour notre premier rendez-vous ! Aujourd'hui je le fais très souvent pour les repas de familles. C'est devenu une institution ! Mon mari va souvent aux champignons avec notre petit-fils qui connaît bien mieux que moi les coins à champignons de son grand-père !* ».



### Pour la recette :

- 4 poignées de morilles séchées (ou autres champignons selon la récolte)
- 2 verres de lait
- Un pot de crème acidulée
- Une échalote
- Du sel et du poivre
- Un cube de bouillon de volaille
- Un peu de vin blanc

Déroulement : Commencer par mettre les morilles à tremper dans le lait et la même quantité d'eau pour env. 30min puis les égoutter dans un tamis pour enlever les impuretés. Garder un peu du liquide de ce liquide de trempage. Hacher l'échalote et la faire revenir dans un peu d'huile et ajouter les morilles. Faire revenir 2-3 minutes puis déglacer avec un peu de vin blanc. Ajouter ensuite le liquide des morilles (mélange lait/eau) et laisser réduire pendant environ 10 minutes. Pour terminer, ajouter la crème acidulée, assaisonner de sel, poivre et bouillon de volaille. Laisser encore mijoter 2-3 minutes et c'est prêt ! La sauce accompagne parfaitement un filet mignon de porc ou simplement un plat de pâtes.





## Les Rabanadas d'Ana

Les *rabanadas* ne sont autres que la version portugaise du pain perdu. Cette recette est traditionnellement servie en dessert à Noël : une tradition fortement ancrée dans la famille d'Ana qui cuisine ce pain perdu chaque année même si elle n'est pas au goût de toutes et tous : « *C'est la tradition, ma mère les fait chaque année mais il n'y a qu'elle qui les mange, mon frère et moi on n'aime pas trop ça* » confie la fille d'Ana. Mais le souvenir d'enfance et la tradition sont plus forts, chaque année les *rabanadas* s'invitent au repas de Noël de la famille.

Pour la recette, rien de plus simple :

- Quelques tranches de pain rassis
- Du lait
- Un œuf entier battu
- Un peu d'huile pour la friture
- Mélange sucre et cannelle

Déroulement : Battre l'œuf entier dans une assiette creuse. Verser le lait dans une autre assiette creuse. Tremper la tranche de pain dans le lait puis dans l'œuf battu. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer la tranche de pain quelques minutes de chaque côté. Soudoyer ensuite du mélange sucre/ cannelle et servir.



## Transmettre et bichonner

Transmettre un plat fait maison pour soutenir une jeune famille, voilà l'objectif de l'association des Supermamans. L'idée est d'être un soutien pour les familles qui n'auraient pas assez de ressources pour cuisiner ; cette entraide fonctionne sur inscription et repose sur un important réseau de bénévoles mamans et grands-mamans principalement. Un certain nombre de personnes qui ont bénéficié de la prestation deviennent elles-mêmes donatrices, l'expérience est très enrichissante comme le souligne Jenny Riedo, présidente de l'association :

*« Depuis 8 ans, SuperMamans crée des liens autour d'un repas apporté généreusement en toute bienveillance. Le partage d'expériences, de recettes et de tuyaux sont notre quotidien. Nos bénévoles rivalisent d'idées et font découvrir de nouvelles saveurs aux familles. Même le comité échange des recettes, comme la "trempe mexicaine" de notre collègue québécoise ».*

### Témoignages :

*« Pour mon premier bichonnage, j'ai visité une jeune maman qui est devenue une amie, puis mon témoin de mariage et qui se souvient aujourd'hui encore du poulet à la moutarde que je lui ai apporté ». Jenny*

*« Je me souviens de la première fois que j'ai amené un repas à une maman. J'étais fière comme un paon : malgré le travail, les enfants et tout ce qui occupe ma journée, j'avais pris le temps de faire quelque chose pour une autre maman ». Gloria*

*J'ai beaucoup apprécié être bichonnée, surtout découvrir de nouvelles recettes et faire connaissance avec des mamans de la région. Merci pour ce super concept. Cynthia*

*J'ai découvert de nouvelles recettes et j'ai demandé aux MamansCadeau (mamans bénévoles) de me les donner tellement j'ai apprécié. Laurence*





**Laissez-vous tenter : échangez, transmettez  
et cuisinez ensemble, le jeu en vaut la chandelle**

**Hes·so** VALAIS WALLIS  
& School of Social Work

**Hes·so** VALAIS WALLIS  
School of Art

**SuperMamans**  
Bichonner la famille

[www.supermamans.ch](http://www.supermamans.ch)

Crédits photos : Timothée Brossard, Arsène Gaillard

Equipe de recherche : Gloria Repond, Clothilde Palazzo-Crettol, Jelena Martinovic

Cette expérience a été financée par l'axe « Âges et liens intergénérationnels »  
dans le cadre d'un projet interdisciplinaire intitulé :

**« Faire vivre le matrimoine culinaire en Valais »**