

Café patrimoine en Chartreuse

Mardi 27 novembre

Salle des fêtes - Montagnole

« *La cuisine traditionnelle et ses plantes* »



Les plantes ont de tous temps accompagné les hommes. Sans elles, point de vie humaine ou animale sur terre. On se soigne, on mange, on façonne, on teint, on fabrique, on s’amuse avec les plantes qui nous entourent. Ces usages et savoirs se perdent peu à peu, mais certains restent encore sous forme de souvenirs dans les mémoires de nos anciens. Il est temps de les raviver et de perpétuer ces gestes et usages, qui constituent un patrimoine dont nous sommes les héritiers.

Recettes à redécouvrir

La soupe à l’ortie, de l’ouvrage

« *Cuisinière savoyarde* » ed. Stéphane Bachès

Ingrédients :

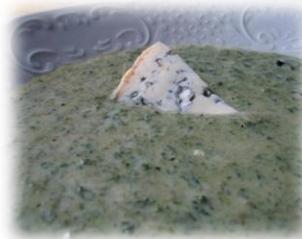
500gr d’orties, plutôt les jeunes pousses de printemps

Quatre pommes de terre

Un vert de poireau (si on veut)

1,5L de bouillon de viande (si on veut)

50gr + quelques dés de beurre



Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.

Dans une cocotte, faire suer le vert du poireau au beurre doucement

Mouiller avec le bouillon, saler et poivrer

Faire cuire pendant 30mn

Ecraser les pommes de terre

Ajouter les jeunes pousses d’orties

Porter à ébullition et laisser cuire 5mn

Passer le tout au mixeur .

Ajouter quelques dés de beurre au moment de servir.



Les matafans

Ingrédients :



1kg de farine ; 6 œufs ; 1 litre d’eau ; 2 sachets de levure, de l’huile

Le Matafan est une ancienne recette d’un beignet réalisée dans une poêle pour le cuire bien rond en laissant couler un fin filet de pâte de la louche dans l’huile chaude.

Cassez les œufs, les battre, mettre la moitié de la farine, la levure et l’eau.

Versez petit à petit la farine restante sans cesser de remuer.

Faire chauffer l’huile dans une poêle remplie à demi. Quand elle est chaude, elle bouge. Faites tomber à l’aide d’une louche un fin filet de pâte dans l’huile en tournant pour obtenir un matafan aéré mais compact. On bouche les plus gros trous. Au bout de quelques minutes, on retourne le matafan.



Quand il est doré des deux côtés, on l’égoutte et on le met en attente sur une assiette chaude.

Le matafan se mangeait avec des pommes de terre cuites à l’eau. Il constituait un repas. Aujourd’hui, on l’acommode plus volontiers avec une salade verte ou comme dessert avec du sucre, de la confiture ou de la crème. Quand vous l’aurez goûté, vous comprendrez qu’il porte bien son nom : il **mate la faim** !

Inventaires des plantes



Salade sauvage

Aegopode
Carotte sauvage
Chicorée
Coquelicot (rosette)
Doucette-Mâche
Ornithogale (fleurs)
Pimprenelle
Pissenlit
Plantain
Pourpier
Raiponce (bouton floral, racine)
Stellaire

Légumes sauvages

Amarante
Asperge
Berce
Chardon Marie
Consoude
Epinaud sauvage, Chénop
Ortie
Oseille
Poireau



Décoration salade

Bourrache
Capucine
Onagre
Souci
Violette



Aromatique

Aneth
Coriandre
Origan
Persil
Romarin
Serpolet



La réglementation de cueillette

Il existe plusieurs statuts de protection des plantes : « **protection intégrale** », « **récolte soumise à autorisation** » ou « **cueillette limitée** ou **protégée partiellement** ». Ils sont établis au niveau national, régional, départemental et par arrêté préfectoral.

En ce qui concerne la **Chartreuse** et ses deux départements, les législations diffèrent. Une plante pourra être protégée ou réglementée à la cueillette en Isère mais pas en Savoie.

Une **plante limitée à la cueillette** peut être abondamment présente sur un talus, dans un champ ou sur un sommet mais être « en voie de disparition » sur le reste du territoire et c'est donc la protection à cette petite échelle qui peut maintenir l'espèce concernée.

Le **statut de protection signifie qu'il est strictement interdit de prélever la plante entière ou toutes parties** de cette plante. Une **réglementation de cueillette signifie qu'une quantité déterminée peut être prélevée** mais elle est différente selon les plantes (ex: 100 brins pour la vulnéraire des Chartreux).

Espèces protégées en Savoie...

Quelques exemples : Ancolies des Alpes, sabot de Vénus, œillet de Grenoble, nivéole d'été etc. <http://www.smbrc.fr/> rubrique publication / liste des plantes protégées



... protégées ou réglementées en Isère

Quelques exemples : arnica des montagnes, sabot de Vénus, œillet des chartreux : interdiction de cueillette. Muguet, gentiane jaune, vulnéraire des chartreux, myrtille : réglementation de cueillette). <http://www.gentiana.org>



La cueillette « intelligente »

Avant de ramasser des plantes, il faut **s'assurer qu'elles ne soient pas soumises à une réglementation de cueillette ou à une protection**. Pour cela, vous pouvez consulter le site de l'**association Gentiana** pour la réglementation en Isère, ou le livre « **Plantes protégées de Chartreuse** » édité par le Parc Naturel Régional de Chartreuse.

Ensuite, qu'elles soient réglementées ou pas, il est important de **cueillir raisonnablement** et de **ne pas tout ramasser à un endroit donné** afin de permettre une régénération.

Recette collectée par « Mémoire des Entremont »

La pogne de Noël au village d'Epervain

A l'approche de Noël, les traditions de notre enfance nous reviennent en mémoire. La pogne de Noël : le fait de dire son nom, odeurs, saveur excitent nos papilles et nous ramènent à cette époque.

La veille de Noël, Daniel Pan Blanc avait l'amabilité de mettre son four à la disposition des familles d'Epervain pour la cuisson des pognes.

Qu'elles s'appellent Lilie, Vonvon, Mado Léa, Suzon, Emilie, Juliette... toutes se mettaient au travail pour préparer les savoureuses pognes qu'elles étendaient sur de grandes planches rondes. Combien en faisaient-elles ? Au moins 3 par famille que les hommes et les enfants se faisaient un plaisir de porter jusqu'au four ! Quelle convivialité en attendant la fin de la cuisson !! Que le petit vin blanc était apprécié !!

Le soir au retour de la messe de minuit, pas de réveillon gastronomique, mais quel bonheur de déguster un morceau de pogne !!

Recette pour 2 pognes

La pâte : farine : 500g, œufs : 3, beurre ramolli : 150g, levure de boulanger : 30g délayée dans un peu de lait et d'eau pour faire le levain, 1 pincée de sel. Mélanger le tout et laisser reposer 2 à 3h. Étaler la pâte.

La crème : lait : 1l, sucre : 200g, farine : 2 grosse cuillère à soupe, maïzena : 3 cuillères, œuf : 1, sucre vanillé. Mélanger les ingrédients, verser le lait en remuant. Cuire environ 5mn. Laisser refroidir. Mettre cette préparation sur la pâte dont on a roulé les bords. Faire cuire au four.

Ces préparations représentent un gros travail pour les mamans, mais elles le faisaient une fois l'an avec un grand plaisir en pensant à la joie de tous.

Recette remise par Chantal et Christiane (avec la participation d'Aline et Fernand) article issu du bulletin n°12 de « mémoire des Entremonts ».

Bibliographie

Ethnobotanique Bauges et Chartreuse :

Cueillette de mémoire, Histoires d'hommes et de plantes en Bauges et Chartreuse, Isabelle Cavallo, Ilona Genty-Mezei, Mathieu Genty, Aline Mercan, Ségolène Sanquer



Cuisine :

Saveurs et vertus des plantes sauvages, G.Cousin-Zermatten et R.Cousin, ed. Cabédita. Collection Regard et Connaissance

Cuisinière savoyarde, ed. Stéphane Bachès

Plantes aromatiques et culinaires, ed. Gründ

La Cuisine paysanne de Savoie, la vie des fermes et des chalets racontée par une enfant du pays, Marie-Thérèse Hermann, ed. La Fontaine de Siloé

Dictionnaire de la cuisine de Savoie, Marie-Thérèse Hermann, ed. Bonneton

Connaître les plantes et leurs vertus :

Les plantes sauvages, Connaître, cueillir et utiliser, Thierry Thévenin, ed. Lucien Souny

Le livre des bonnes herbes, Pierre Lieutaghi, ed. Actes Sud

Les cafés patrimoine en Chartreuse

Initiés en 2011 par les Amis du Parc et le Parc de Chartreuse, ce sont des temps d'échange conviviaux entre les habitants du Massif sur un thème du patrimoine local. *Une occasion de partager ses connaissances et de s'enrichir de celles des autres !!*

Le sixième café patrimoine à Montagnole

Cette soirée a été développée en partenariat avec :

- **La mairie de Montagnole**
- **Le village culturel de Montagnole**, association qui a pour but l'épanouissement de la personnalité des personnes par la découverte d'activités culturelles et artistiques.
- **L'association Jardins du Monde Montagnes**

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter leur site internet :

- Association des Amis du Parc
<http://amis-chartreuse.org>
- Parc naturel régional de Chartreuse
www.parc-chartreuse.net
- Association du Village Culturel de Montagnole
www.mairie-montagnole.fr
- Association Jardin du Monde Montagnes
<http://www.jdmmontagnes.org>

Ce document a été réalisé par l'association du Village Culturel de Montagnole, en partenariat avec les Amis du Parc de Chartreuse.