



LES PLATS TRADITIONNELS MONTAGNARDS



Les plats traditionnels de montagne ont été inventés à la base pour résister à la rudesse du climat hivernal. Ce sont donc des plats simples, consistants et calorifiques élaborés à partir des produits travaillés par le paysan. Aujourd'hui, et bien que les conditions de vie soient bien moins contraignantes qu'à l'époque, ces plats sont toujours très consommés en montagne et même dans toute la France.

LES PLATS SALÉS

- Le matafan

Le matafan, ou matefaim, est une très ancienne recette paysanne préparée à partir de farine délayée dans de l'eau additionnée d'un œuf et cuite dans de l'huile fumante : cela forme une sorte de grosse crêpe, et c'est un plat rustique pour « mater la faim ». Selon la recette, elle peut être additionnée de pommes de terre et de fromage ou même de pommes pour faire un dessert sucré.



Le matafan

- La tartiflette

À l'origine du mot « tartiflette », on retrouve le mot « tartifle » qui désigne la pomme de terre : la tartiflette est donc un plat traditionnel savoyard, composé essentiellement de pommes de terre, sur lesquelles on pose des demi-reblochons AOC Savoie (côté croûte sur le dessus!).



La tartiflette

En général, on retrouve également des lardons, des oignons et même parfois de la crème ou du vin blanc, selon les recettes. Le tout est cuit au four, et il n'y a plus qu'à se régaler.

- **La raclette**

La raclette est un plat obtenu en raclant du fromage (raclette) fondu en surface par la proximité d'une source de chaleur qui peut être un four à raclette, des cendres bien chaudes, un feu de bois ou encore de manière plus récente un appareil à raclette. Le fromage est ensuite coulé sur des pommes de terre et aujourd'hui on accompagne généralement une raclette avec de la charcuterie, parfois des légumes bouillis et même des cornichons ou encore des œufs de caille.



La raclette traditionnelle

- **La croûte au fromage**

La croûte au fromage est un plat savoyard composé de tranches de pain détrempées dans du vin blanc auxquelles on ajoute du fromage (abondance, beaufort ou comté), de la poitrine fumée et parfois un œuf, qui sont ensuite cuites à la poêle pour être dégustées.



La croûte au fromage

- **La fondue savoyarde**

La fondue savoyarde est à la base un plat qui était constitué de vieilles croûtes de fromage, de vieux croûtons de pain et d'un fond de tonneau de vin blanc car c'était uniquement ce qu'il restait dans les garde-mangers des paysans à la fin de l'hiver. On constituait donc un plat avec tous ces éléments mélangés. Aujourd'hui, la fondue se compose de trois fromages : le comté, l'emmental et le beaufort, à part égale, que l'on fait fondre dans un poêlon avec du vin blanc et parfois un peu de kirsch. Ensuite il suffit de plonger quelques morceaux de pain rassis dans la préparation et de déguster.



La fondue savoyarde

- **Les diots aux crozets**

Les diots sont des saucisses typiquement savoyardes, à la chair rose qui peuvent être de différentes variétés (nature, aux herbes, fumé...). Elles sont généralement accompagnées de polenta, de pommes de terre ou de crozets, qui sont de petites pâtes carrées fabriquées à base de farine de sarrasin ou parfois de blé dur et d'œufs.



Diots aux crozets

- **La polenta**

La polenta, ou polente, est une semoule de maïs originaire d'Italie mais très appréciée par les savoyards. Elle se présente sous forme de galette ou de bouillie à base de semoule ou de farine de maïs. Nature ou crémeuse, elle est servie en purée, en galettes ou encore en frites revenues à la poêle. Elle est parfois servie avec des diots. La polenta peut également être dégustée en dessert : gâteaux, flans... .



Frites de polenta

- **Le farcement**

Le farcement est un gâteau de pommes de terre traditionnel de la Savoie. Il s'agit de pommes de terre râpées, compostées dans un moule spécial appelé « moule à farcement » avec des pruneaux, des raisins secs, des lardons, le tout cuit au four. Il peut être servi comme mets, entremets ou dessert.



Le farcement

LES DESSERTS

- Les rissoles savoyardes

Les rissoles sont des pâtisseries savoyardes à base de compote de poires dites « poires à rissoles ». Ces poires ont la particularité d'être très dures et de ne pouvoir être mangées que cuites, et leur chair rougit à la cuisson. On en fait une compote agrémentée de diverses épices et de sucre que l'on place dans une pâte feuilletée, souvent dorée à l'œuf, puis on les fait cuire au four. Auparavant les rissoles étaient les desserts traditionnels de Noël dans la région de Chambéry.



Les rissoles savoyardes

- La tarte aux myrtilles

La tarte aux myrtilles est l'un des desserts typiques des régions montagneuses où poussent les myrtilles. Elle est faite avec une pâte sablée généralement garnie de crème pâtissière mélangée aux myrtilles et est souvent servie avec un peu de crème fraîche.



La tarte aux myrtilles

- Le gâteau de Savoie

Le gâteau de Savoie fut inventé en 1358 à Chambéry lors d'un repas de noblesse. L'hôte désirait satisfaire son invité qu'il voulait amadouer en lui proposant un gâteau « léger comme la plume ». Il demanda donc à son pâtissier de concevoir un tel gâteau. C'est ainsi qu'en battant des jaunes d'œufs et du sucre et en incorporant de la farine, du zeste de citron et des blancs en neige il obtint le gâteau de Savoie, à la texture très légère.



Le gâteau de Savoie



LES PLATS TRADITIONNELS MONTAGNARDS

Fiche élève

Nom :

Prénom :

Classe :

Relie les ingrédients avec les spécialités montagnardes qu'ils permettent de préparer. Inscris le nom des plats sous l'image qui les représente.

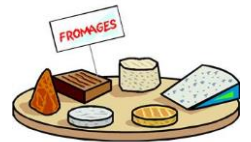


Raye dans la grille tous les mots de la liste.

Comme sur l'exemple, ils s'écrivent en zigzag, à l'endroit et à l'envers et chaque lettre ne peut servir qu'une seule fois. A la fin, il te restera quatre lettres pour écrire une spécialité des Alpes.



A	T	E	T	E	E	B	C	H	O	N	T	O
R	T	M	M	L	R	L	O	P	O	E	M	M
N	I	F	E	O	O	I	E	M	M	S	T	N
E	E	L	N	B	V	A	E	E	O	I	A	E
L	T	I	T	A	E	S	T	A	P	S	S	L
L	T	O	P	L	D	F	O	N	D	C	A	O
E	E	E	B	M	A	B	O	R	U	D	E	P
B	A	L	O	N	J	E	F	T	E	R	I	R
I	R	E	E	M	X	A	U	S	S	A	N	E
M	A	R	F	O	I	C	U	A	A	Y	E	H
E	M	R	A	N	S	L	E	I	V	O	R	C
S	B	D	N	T	S	C	E	M	N	F	U	A
I	O	E	G	A	O	N	S	C	O	I	T	V



BEAUFORT
BOLET
CASSIS
CONFITURE
EMMENTAL DE SAVOIE
FONDUE SAVOYARDE
FRAMBOISE
JAMBON
MIEL

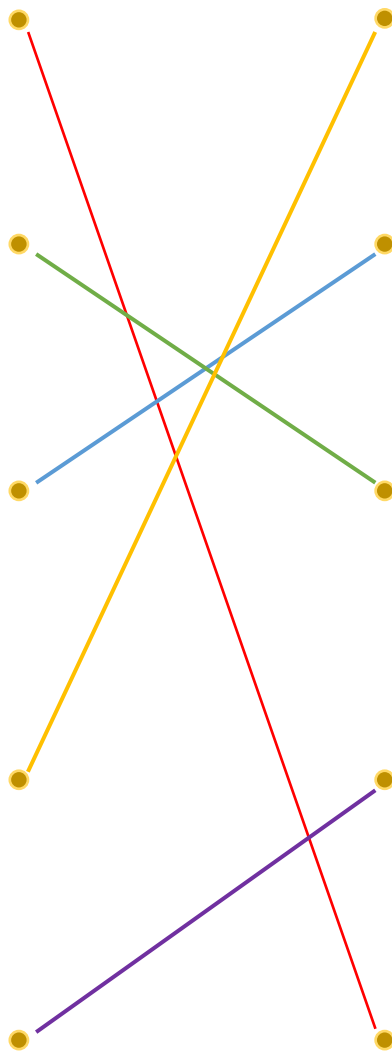
MIRABELLE
PÂTE
POÊLEE MONTAGNARDE
POLENTA
~~POMME~~
REBLOCHON
SAUCISSON SEC
TARTIFLETTE
TOMME
VACHERIN



LES PLATS TRADITIONNELS MONTAGNARDS

Fiche élève corrigée

Relie les ingrédients avec les spécialités montagnardes qu'ils permettent de préparer. Inscris le nom des plats sous l'image qui les représente.



La fondue savoyarde

La raclette

La polenta

La tarte aux myrtilles

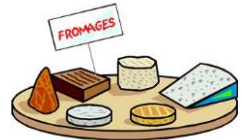
Les rissoles savoyardes

Raye dans la grille tous les mots de la liste.

Comme sur l'exemple, ils s'écrivent en zigzag, à l'endroit et à l'envers et chaque lettre ne peut servir qu'une seule fois. A la fin, il te restera quatre lettres pour écrire une spécialité des Alpes.



A	T	E	T	E	E	B	C	H	O	N	T	O
R	T	M	M	L	R	L	O	P	O	E	M	M
(N)	I	F	E	O	O	I	E	M	M	S	T	N
E	E	L	N	B	V	A	E	E	(O)	I	A	E
L	T	(I)	T	A	E	S	T	A	P	S	S	L
L	T	O	P	L	D	F	O	N	D	C	A	O
E	E	E	B	M	A	B	O	R	U	D	E	P
B	A	L	O	N	J	E	F	T	E	R	I	R
I	R	E	E	M	(X)	A	U	S	S	A	N	E
M	A	R	F	O	I	C	U	A	A	Y	E	H
E	M	R	A	N	S	L	E	I	V	O	R	C
S	B	D	N	T	S	C	E	M	N	F	U	A
I	O	E	G	A	O	N	S	C	O	I	T	V



- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| BEAUFORT | MIRABELLE |
| BOLET | PÂTE |
| CASSIS | POÊLÉE MONTAGNARDE |
| CONFITURE | POLENTA |
| EMMENTAL DE SAVOIE | POMME |
| FONDUE SAVOYARDE | REBLOCHON |
| FRAMBOISE | SAUCISSON SEC |
| JAMBON | TARTIFLETTE |
| MIEL | TOMME |
| | VACHERIN |

Spécialité des Alpes : **NOIX**