

PAYS D'ART ET D'HISTOIRE DES HAUTES VALLÉES DE SAVOIE



ITINÉRAIRE



VOYAGES AUTOUR DE

LA TABLE

FRANÇAIS . ENGLISH . ITALIANO

fondation
facim



LA CUISINE SAVOYARDE

ET LE PATRIMOINE CULINAIRE DES HAUTES VALLÉES



Les habitants des hautes vallées ont développé une cuisine simple et consistante qui s'est enrichie et diversifiée au fil du temps. Les spécificités du milieu (climat, altitude et pente) ont laissé peu de place au hasard dans l'alimentation quotidienne. Les produits de base de cette cuisine montagnarde sont les laitages, les légumes (choux, rave, oignon, fève, poireau, cardon...), les fruits, les céréales (blé, orge et seigle surtout), la viande (porc, veau, gibier...). Tous ces aliments sont consommés directement ou conservés par séchage, fumage ou salage (charcuteries), d'autres sont transformés (fromages, vins, liqueurs...). Les produits issus de cueillettes, champignons, herbes, épices, fleurs ou baies sauvages, servent à accommoder les plats. Aujourd'hui encore on retrouve des traces de la culture de ces produits en divers lieux (Orgère, Ravière, Chollière...). Cette cuisine s'est enrichie au fil des échanges facilités par la position géographique des Etats de Savoie sur les routes commerciales, utilisant les nombreux cols.

Dès le XVIII^e siècle, de nouvelles denrées ont complété ou supplanté les anciennes, un exemple, la pomme de terre. D'autres, comme le riz, la polenta (semoule de maïs) et les pâtes sont devenues incontournables, bien avant qu'elles ne soient communes aux tables françaises.

L'ensemble de ces produits et leur usage constituent le patrimoine culinaire savoyard, avec toutes les variations propres à chaque vallée, chaque village et chaque famille.

A partir du milieu du XX^e siècle, le développement du tourisme, notamment grâce aux pratiques sportives, a fait naître de nouvelles « spécialités », telles que les fondues, raclettes et tartiflettes.

Aujourd'hui, des professionnels inventifs revisitent le patrimoine culinaire. Ils perpétuent les recettes ancestrales mais imaginent également de nouveaux mets et de nouvelles saveurs.



LA CUCINA SAVOIARDA E IL PATRIMONIO CULINARIO DELLE ALTI VALLI DELLA SAVOIA

Gli abitanti delle alti valli hanno sviluppato una cucina semplice e consistente che si è arricchita e diversificata nel corso del tempo. L'ambiente specifico (clima, altitudine e pendii) ha lasciato poco spazio al caso nell'alimentazione quotidiana.

I prodotti di base di questa cucina di montagna sono i latticini, le verdure (cavolo, rapa, cipolla, fava, porro, cardo..),

la frutta, i cereali (grano, orzo e soprattutto segale), la carne (maiale, vitello, cacciagoina...). Tutti questi alimenti sono consumati direttamente o conservati tramite essiccazione, affumicatura, o salatura (salumeria), altri sono trasformati (formaggi, vini, liquori...). I prodotti sorti da raccolta, funghi, erbe, spezie, fiori o bacche selvatiche, servono a comporre i piatti. Ancora oggi si ritrovano tracce della cultura di questi prodotti in diversi luoghi (Orgère, Ravière, Chollière...).

Questa cucina si è arricchita nel corso degli scambi facilitati dalla posizione

geografica degli Stati della Savoia sulle strade commerciali, attraverso i colli. Sin dal XVIII° secolo, nuove derrate hanno completato o sostituito quelli vecchi, un esempio, la patata. Altri, come il riso, la polenta (semola di maïs) e la pasta sono diventate basilari, molto prima che non sulle tavole francesi.

L'insieme di questi prodotti e il loro uso costituiscono il patrimonio culinario savoiaro, con tutte le variazioni tipiche di ogni valle, di ogni paese e di ogni famiglia. Dalla metà del XX° secolo, lo sviluppo del turismo, soprattutto grazie alle pratiche sportive, ha fatto nascere nuove « specialità », quali la fonduta, le raclette e le tartiflette.

Oggi dei professionisti inventivi, rivisitano il patrimonio culinario, perpetuando ricette ancestrali e immaginando nuovi piatti e nuovi sapori.





SAVOY CUISINE AND THE CULINARY HERITAGE IN THE HIGH VALLEYS

The inhabitants of the high valleys have developed a simple, consistent cuisine which has been added to and diversified over time. The specificities of the environment (climate, altitude and slopes) have left little room for chance in daily food.

The basic products for this mountain cuisine are dairy products, vegetables (cabbage, turnips, onions, broad beans, leeks, Swiss chard etc), fruit, cereals (wheat, barley, and above all rye), meat (pork, veal, game etc). All these foods are directly eaten or preserved by drying, smoking or salting (cooked meats), others are processed (cheeses, wines, liqueurs etc). The products that are picked, mushrooms, herbs, spices, flowers and wild berries are used to give to flavor dishes. Even today we can find traces of the cultivation of these products in diverse places

(Orgère, Ravière, Chollière...). This cuisine has been added to through cultural exchanges made easier by the geographical position of the States of Savoy on the commercial route, using the numerous passes. Since the XVIII century, new foods have complemented or replaced the old ones, an example being the potato. Others, like rice, polenta (corn meal) and pasta were indispensable products long before they became common on French tables.

All of these products and their usage constitute the Savoy culinary heritage, with all the variations that are part of each valley, each village and each family.

From the middle of the XX century, the development of tourism, particularly thanks to sports activities, has caused new "specialties" to be created such as fondues, "raclettes" and "tartiflettes". Today inventive professionals have reinvented the culinary heritage. They perpetuate the ancestral recipes but have also imagined new dishes and new flavours.





DES FORMULES DE DÉCOUVERTE « À LA CARTE »

Les *Voyages autour de la table*® sont une invitation à la découverte originale du patrimoine culinaire de Savoie.

Aujourd'hui, des chefs cuisiniers, restaurateurs, producteurs ou traiteurs, indépendants ou fédérés, accompagnés d'un guide-conférencier, mettent la « main à la pâte » et vous dévoilent leurs connaissances et leurs savoir-faire. Ainsi, dans le Pays d'art et d'histoire des Hautes vallées

de Savoie®, il vous est proposé « à la carte » : causerie-dégustation (1h), visite guidée du patrimoine avec dégustation (2h), atelier de cuisine (2h) suivi d'un repas (4h), repas-causerie (2h30) avec visite guidée (4h), randonnée et apéritif-dégustation (4h).

Voyagez de vallée en alpage, de ville en village, et partez à la rencontre de l'histoire des hommes et de leur territoire, à travers leurs habitudes alimentaires d'hier et d'aujourd'hui. Plats et produits s'offrent à vous et se dégustent dans l'assiette : de la fricassée de caïon aux poissons de lacs et rivières, farçons, farcis et autres farces polenta, crozets, diots et pormoniers. L'amateur de fromages se réglera de beaufort, reblochon, tomme, persillé, chevrotin, bleu, grataron, sérac..., tous différents, tous savoureux. Le sucré n'est pas en reste avec les fruits sauvages (framboises et myrtilles), châtaignes et pruneaux, miel, biscuit de Savoie, bugnes, rissoles, matafans ou sabayons.

Ces mets s'accompagnent toujours de vin de Savoie aux cépages anciens et nombreux qu'ils soient rouges (mondeuse, persan, gamay...) ou blancs (altesse, jacquère, roussane...) ou d'un jus de pomme ou poire, issues de variétés anciennes.





DELLE FORMULE DI SCOPERTA « A LA CARTE »

I viaggi attorno al tavolo® sono un invito alla scoperta originale del patrimonio culinario della Savoia.

Oggi, capi cuoco, ristoratori, produttori o rosticciere, accompagnati da una guida-conferenziera vi invitano a mettere le « mani in pasta » e vi svelano le loro conoscenze e il loro savoir-faire. Così, il Paese d'arte e di storia delle Alti valli della Savoia® vi propone una scelta di: conversazione-degustazione (1h), visita guidata del patrimonio con degustazione (2h), seminario di cucina (2h) seguito da un pasto (4h), pasto-conversazione (2h30) con

visita guidata (4h), passeggiata e aperitivo-degustazione (4h).

Viaggiate di valle in alpeggio, da città in paese, e partite all'incontro con la storia degli uomini e del loro territorio, attraverso le loro abitudini alimentari di ieri e di oggi. Piatti e prodotti si offrono a voi e si gustano nel piatto : dalla fricassea di caïon ai pesci di lago e fiume, farce, farciti e altri ripieni passando dalla basilare polenta, crozets, diots e pormoniers.

L'amante dei formaggi potrà assaporare il beaufort, le reblochon, la toma, il formaggio col prezzemolo, il tomoino di capra, il bleu, il grataron, il sérac..., tutti diversi, tutti squisiti. Il dolce non manca con i frutti di bosco (lamponi, mirtilli), castagne e prugne, miele, biscotto di Savoia, bugnes, rissoles, matafans o zabaioni.

Questi piatti si accompagnano sempre con un vino di Savoia dai vitigni antichi – rossi (Mondeuse, Persan, Gamay...) o bianchi (Altesse, Jacquère, Roussane...) – o di un succo di frutto (mele o pere sorte da varietà antiche).



DISCOVERY MENUS " A LA CARTE "

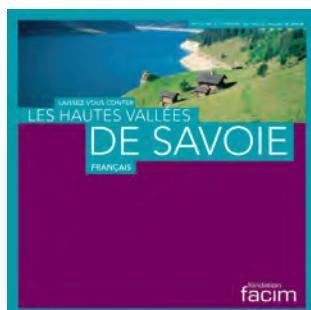
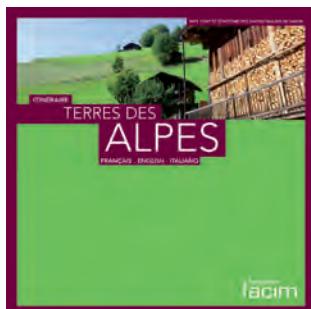
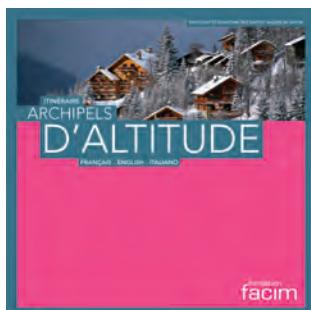
Les voyages autour de la table® (" around the table") are to discover the Savoy culinary heritage in an original way.

Today, chefs, restaurant owners, producers, or caterers accompanied by a lecturing guide; invite you to " lend a hand " and will pass on their knowledge and their know-how to you. Therefore the ' Pays d'art et d'histoire des Hautes vallées de Savoie® (the Region of art and History of Savoy) proposes a choice for you : discussion-tasting (1hr), guided visit of the Savoy heritage with tasting (2hrs), cooking workshop (2hrs) with meal (4 hrs), meal-discussion (2hrs30) with guided visit (4 hrs), hiking and aperitif-tasting (4hrs)

Go from the valley to high mountains pastures from towns to villages, and learn about the history of the people and their territory, through their eating habits in the past and today. You will be able to sample produce and taste dishes : " fricassée de

caïon " with river and lake fish " farçons ", " farcis " and other " farcements " and of course the indispensable polenta, " crozets ", " diots " and " pormoniers ". Lovers of cheeses will really enjoy the " beaufort ", " reblochon ", " tomme ", " persillé ", " chevrotin ", " bleu ", " grataron " and " sérac " etc, all different and all delicious. There are also sweet flavours with (raspberries and bilberries), chestnuts and plums, " biscuit de Savoie ", " bugnes ", " rissoles ", " matafans " or sabayons. These dishes are always accompanied by a Savoy wine made from long-existing types of vines-red (Mondeuse, Persan, Gamay...) or whites (Altesse, Jacquère, Roussane...) – or a fruit juice (apples or pears from old varieties).





Découvrez
 les autres itinéraires de
 la Fondation Facim sur
www.fondation-facim.fr

Photographies Couverture (à gauche, à droite), p.2, p.3 (en bas à gauche), p.4 (en bas), p.6 (en haut), p.7 (en haut), p.12 © David Dereani | p.3 (en haut), p.4 (en haut), p.6 (en bas) © Marie Colliot-Thélène | couverture (au centre), p.5 (à gauche) © OT de Courchevel / Jérôme Kelagopian | p.3 © Raphaël Excoffier | p.5 (en haut à droite), p.7 (en bas au centre) © C. Sautreuil | p.5 (en bas) © Jean-Baptiste Bourgoing | p.7 (en bas à droite) © Jean-Pierre Jorcin.

LA FONDATION FACIM

UNE FONDATION ANCRÉE SUR UN TERRITOIRE

La **Fondation Facim**, créée en 1970 par Gilles de la Rocque et reconnue d'utilité publique en 1972, s'adresse à un large public et propose des visites de découverte des patrimoines, des rencontres littéraires et des éditions, et organise des colloques qui participent à l'évolution du tourisme et au dynamisme en pays de Savoie.

Ayant aussi pour vocation de faciliter l'émergence et la réalisation de projets de

territoire, la Fondation Facim assure, avec le soutien du Conseil général de la Savoie, une mission de valorisation du patrimoine culturel de la Savoie grâce à deux dispositifs :

- L'animation du **Pays d'art et d'histoire des Hautes vallées de Savoie**® qui s'étend sur les vallées de Maurienne, Tarentaise, Beaufortain et Val d'Arly.
- La mise en réseau de 160 sites remarquables grâce aux itinéraires thématiques

de découverte : *Les Chemins du Baroque*® pour le patrimoine religieux, *Pierres-fortes de Savoie*® pour le patrimoine fortifié, *Terres des Alpes*® pour le patrimoine rural et les modes de vie, *Archipels d'altitude*® pour l'architecture des stations de sport d'hiver et *Voyages autour de la table*® pour le patrimoine culinaire.

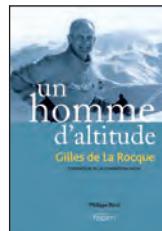
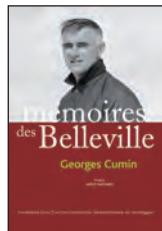
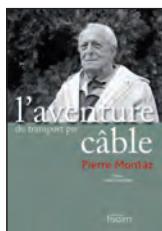
Plus d'informations
www.fondation-facim.fr

LES ÉDITIONS

DES LIENS POUR L'AVENIR

L'activité d'édition, développée par la Fondation Facim depuis 1994, est inhérente à ses missions. Ces publications participent à la diffusion et à la promotion de la culture alpine, elles accompagnent aussi le travail de recherche sur l'activité humaine en environnement montagnard. Le catalogue répertorie les ouvrages dans

les domaines du patrimoine, de la montagne et de la littérature. Vingt-cinq publications ont été éditées, souvent en partenariat avec des sociétés savantes et des maisons d'édition. Guide informatif et illustré, monographie sur un personnage ou un lieu, recueil de textes, essai ou synthèse documentaire, tous ces genres sont proposés sur des supports variés (livre, revue, CD et versions numériques). Les ouvrages tout public sont distribués en librairie. Certaines publications, notamment des ouvrages épuisés, sont consultables en ligne.



A FOUNDATION WITH ITS ROOTS IN A TERRITORY

The Facim Foundation, created in 1970 by Gilles de la Rocque was state-approved in 1972, caters for a large variety of people and proposes visits to discover regional heritages, literary gatherings and publications and organises colloquiums which participate in the evolution of tourism and the dynamism of the Savoy region.

Having also the vocation of facilitating the emergence and the carrying through of territorial projects, the Foundation Facim has been involved in the task of developing the Savoy cultural heritage, with the support of the Savoy County Council, thanks to two plans of action.

- The management of the "Pays d'art et d'histoire des Hautes vallées de Savoie®" which extend over the valleys of the Maurienne, Tarentaise, Beaufortain and Val d'Arly
- The setting up of a network of 160 remarkable sites, thanks to itineraries with discovery themes: *The Chemins du Baroque®* for the religious heritage, *Pierres-fortes de Savoie®* for the fortified heritage, *Terres des Alpes®* for the rural heritage and ways of life, *Archipels d'altitude®* for the architecture of the winter sports resorts and *Around the table®* for the culinary heritage.

For more information, contact the site
www.fondation-facim.fr

PUBLICATIONS, LINKS FOR THE FUTURE

The publication activity, which has been developed by the Fondation Facim since 1994, is inherent to these tasks. These publications participate in the spreading and the promotion of Alpine culture, they also accompany the research works on human activities in mountain environments.

The catalogue lists works in the heritage, mountains and literary fields. Twenty five publications have been published, often in partnership with learned societies and publishing houses. Informative and illustrated guides, monographic publications about a person or a place, a collection of texts, essays or documentary summaries, all these types of works are proposed in varying forms (book, review, CDs and digital versions). The works for all types of people are distributed in bookshops. Certain publications, in particular out-of-stock ones, can be consulted on line.

UNA FONDAZIONE ANCORATA SU UN TERRITORIO

La Fondazione Facim, creata nel 1970 da Gilles de la Rocque e riconosciuta di utilità pubblica nel 1972, si rivolge ad un vasto pubblico e propone delle visite alla scoperta dei patrimoni, degli incontri letterari ed editoriali e organizza dei colloqui per l'evoluzione della dinamicità del turismo in Savoia. Avendo per vocazione di facilitare il sorgere e la realizzazione di progetti legati al territorio, la Fondazione Facim assicura, col sostegno del Consiglio Generale di Savoia, una missione

di valorizzazione del patrimonio culturale della Savoia grazie a due dispositivi:

- L'animazione del *Paese d'arte e di storia delle Alti Valli della Savoia®* che si estende sulle valli della Maurienne, Tarentaise, Beaufortain e Val d'Arly.
- La messa in rete di 150 siti notevoli grazie agli itinerari di scoperta tematici: *Le Strade del Barocco®* per il patrimonio religioso, *Roccaforti di Savoia®* per il patrimonio fortificato, *Terre delle Alpi®* per il patrimonio rurale e le usanze di vita, *Arcipelaghi d'altitudine®* per l'architettura delle stazioni da sci e *Viaggi attorno al tavolo®* per il patrimonio culinario.

Maggiori informazioni sul sito
www.fondation-facim.fr

L'EDITORIA, DEI LEGAMI PER L'AVVENIRE

L'attività editoriale, sviluppata dalla fondazione Facim dal 1994, e' inerente alle sue missioni. Queste pubblicazioni partecipano alla diffusione e alla promozione della cultura alpina, accompagnano anche il lavoro di ricerca sull'attività umana in montagna.

Il catalogo ha in repertorio opere sul patrimonio, sulla montagna e la letteratura. Venticinque pubblicazioni sono state editate, spesso in partenariato con delle società scientifiche e delle case editrici. Guida informativa e illustrata, monografia su un personaggio o un luogo, raccolta di testi, saggio o sintesi documentaria, tutti questi generi sono proposti su vari supporti (libro, rivista, CD e versioni numeriche). Le opere per il largo pubblico sono distribuite in libreria. Alcune pubblicazioni, specie di libri esauriti, sono consultabili on line.



www.fondation-facim.fr

FONDATION FACIM
 59, rue du Commandant Perceval
 73000 Chambéry
 Tél. 04 79 60 59 00
 Fax. 04 79 60 59 01
info@fondation-facim.fr
www.fondation-facim.fr



La Fondation Facim
 valorise le patrimoine de Savoie
 avec le soutien de

