



Le journal des p'tits bergers

Les saveurs d'alpage

Pasto, le journal des p'tits bergers, a laissé traîner son nez au rayon des fromages. Tiens, pourquoi ont-ils des odeurs si différentes... et des goûts aussi?

Pasto te propose de les goûter, de les renifler pour les reconnaître et en comprendre la fabrication.

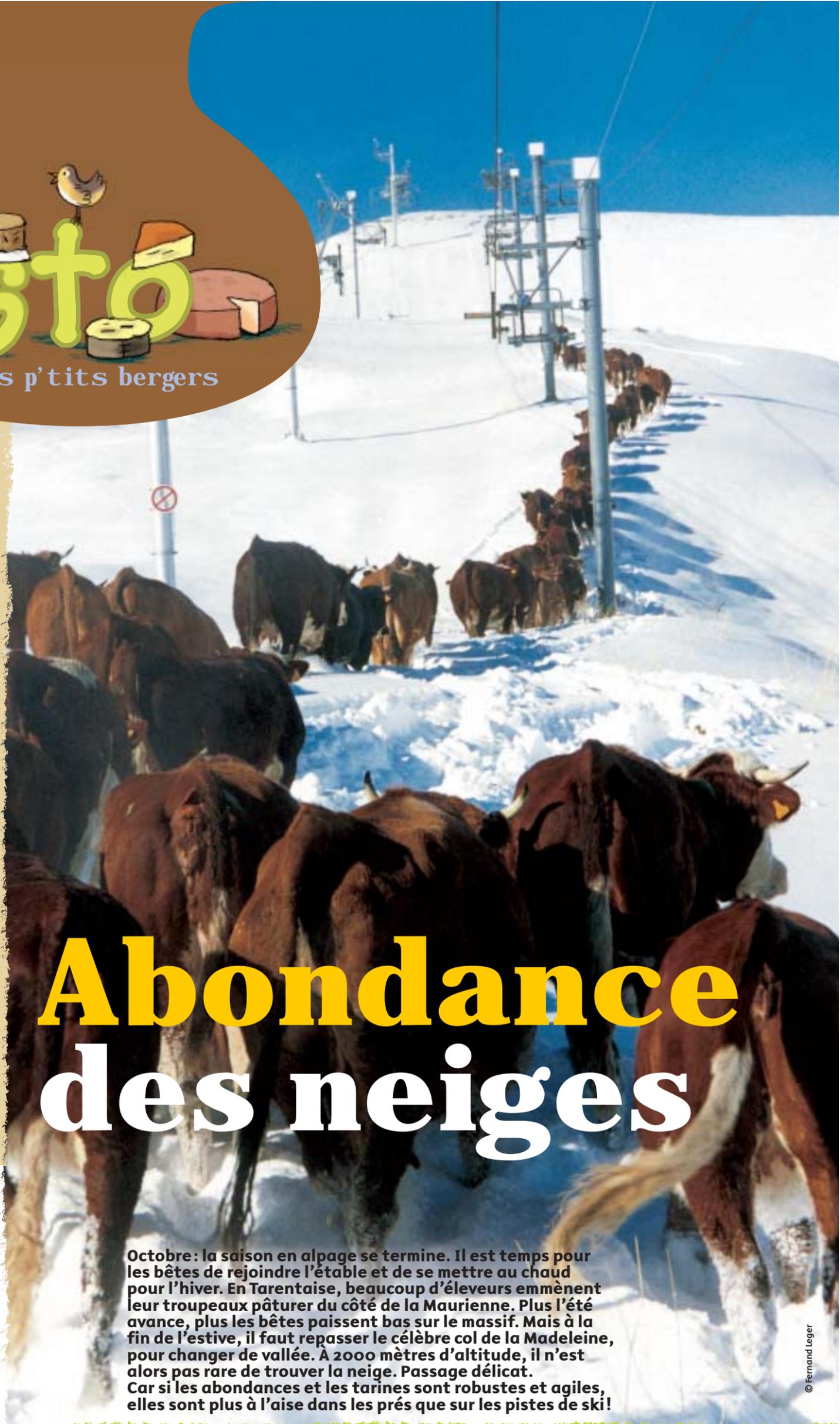
Passe une journée avec Bruno, éleveur en Italie. Il accueille les promeneurs pour leur expliquer la vie en alpage.

Découvre la vie de Quilda, qui garde ses lamas en Bolivie.

Avec le froid qui revient, rien de tel pour te réchauffer qu'une bonne croûte au fromage suisse. Fais chauffer le four!



Avec le soutien financier de :



Abondance des neiges

Octobre: la saison en alpage se termine. Il est temps pour les bêtes de rejoindre l'étable et de se mettre au chaud pour l'hiver. En Tarentaise, beaucoup d'éleveurs emmènent leur troupeaux pâturer du côté de la Maurienne. Plus l'été avance, plus les bêtes paissent bas sur le massif. Mais à la fin de l'estive, il faut repasser le célèbre col de la Madeleine, pour changer de vallée. A 2000 mètres d'altitude, il n'est alors pas rare de trouver la neige. Passage délicat. Car si les abondances et les tarines sont robustes et agiles, elles sont plus à l'aise dans les prés que sur les pistes de ski!

Norbert, le chien de berger titulaire

Bande dessinée : Didier Balicevic



Les saveurs d'alpage

Pourquoi y a-t-il autant de fromages différents alors que les animaux qui donnent du lait broutent tous de l'herbe? En fait, ce n'est jamais tout à fait la même herbe, et puis un lait de chèvre n'a pas le goût d'un lait de vache, et puis...

Illustration Didier Balicevic

Chaque race donne un type de lait

Selon leur race, les animaux produisent des laits plus ou moins riches en protéines et en matière grasse. Le lait de chèvre, par exemple est moins riche que ceux de vache ou de brebis. Les fromages n'ont alors pas le même goût ni le même fondant. Leur odeur et leur texture diffèrent. Le reblochon n'est fait qu'avec le lait cru de vaches abondance, tarine ou montbéliarde.

C'est marqué dessus !

Les fromages portent souvent le nom du village, de la vallée, du massif ou de la région dont ils sont originaires. Le gruyère est né dans la région du même nom, dans le canton de Fribourg. Le beaufort a d'abord été produit dans le Beaufortain, en Savoie et la fontine a été créée dans l'alpage Fontin, en vallée d'Aoste.

L'influence de la fabrication

Le gruyère et le beaufort sont moulés dans des cercles en bois puis pressés et salés. Le reblochon prend sa forme dans des moules tapissés de toile de lin. L'étivaz est chauffé dans des chaudrons en cuivre sur feu de bois. Ces méthodes de fabrication donnent des fromages de formes, de textures, de parfums et de goûts très divers. On fait aussi vieillir certains fromages: c'est l'affinage. Jeune, le beaufort a un goût fruité et doux. En vieillissant, il devient plus salé et plus corsé. Et on trouve en Suisse des fromages de rebibes, conservés plusieurs années dans la sciure.

Un petit goût de fleur

De nombreuses fleurs poussent dans les pâturages. Selon le climat, l'altitude, l'exposition au soleil et la nature du sol, ce ne sont pas les mêmes. Les troupeaux ne suivent donc pas le même régime. Leurs laits ont des goûts différents que l'on retrouve dans les fromages. Ainsi, le beaufort est plus salé, plus piquant et a plus de goût quand il est fabriqué avec le lait de vaches ayant brouté les hautes pelouses plutôt que des pâturages de vallée ou du foin.

On dit que l'étivaz, l'abondance ou le beaufort ont un goût fumé, fruité ou de noisette ! On trouve plein de saveurs dans les fromages : noisette, sel, croûte de pain, épice, citron, étable... Goûte-les et essaie de les retrouver.

Les p'tits plus de Pasto

Tu te sens herbivore ?

Sais-tu que tu peux croquer des plantes qui poussent dans nos montagnes ? En voilà quelques-unes : pissenlit, pensée, bardane, achillée, ail des ours. Apprends à cuisiner des soupes, des salades ou des desserts avec des baies et des fleurs sauvages. Ne cueilles que ce dont tu as besoin en coupant la tige sans déraciner la plante.

La cuisine de Robin des bois, chez Actes sud junior.

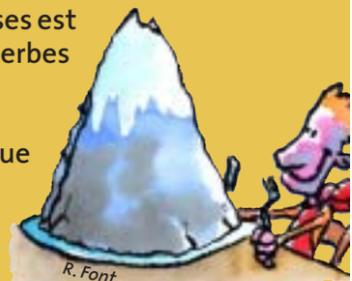
Les goûts du lait

Les laits de chèvre, de brebis ou de vache se reconnaissent à leur saveur. Certaines races produisent des laits plus faciles à faire cailler, d'autres des laits riches en matières grasses. Le lait qui sort du pis de la vache est naturellement riche en crème.

Des techniques permettent de séparer la crème du lait : on dit qu'il est écrémé ou demi-écrémé. Sinon, on parle de lait entier. Goûte-les !

La viande des montagnes

En Vallée d'Aoste, le goût de la montagne se retrouve dans le fromage, le miel, le vin et la viande. Par exemple, le jambon de Bosses est un jambon cru aromatisé aux herbes de montagne. Rien ne vaut une tranche fine de motsetta. C'est une viande séchée obtenue à partir de valdôtaines qui ont presque toutes passé l'été en alpage, à brouter au grand air.





Une journée avec

Bruno éleveur de vaches

Bruno Jeantet élève des valdôtaines au cœur du Parc national du Grand Paradis, en Italie. L'été, il prend plaisir à faire découvrir son métier aux curieux.



Les visiteurs

Ce sont surtout des touristes, en majorité des citadins, qui connaissent peu le milieu pastoral. Ils sont curieux de découvrir le quotidien d'un éleveur, son rythme de vie, la traite des vaches ou la fabrication du fromage... Bruno, passionné, a toujours une histoire à leur raconter.

Il est 4 heures du matin quand Bruno Jeantet ouvre un œil. Il ne traîne pas car sa première tâche du jour est de traire son troupeau. Cela l'occupe pendant deux bonnes heures. Ensuite, il emmène pâturer ses valdôtaines sur ses 60 hectares d'alpages. Pendant ce temps, son frère Giuseppe travaille le lait. Il fabrique du fromage, la célèbre Fontina et d'autres produits laitiers. Sa femme Mirella, s'occupe de leurs deux filles et du magasin d'alpage où sont vendus les produits fabriqués par Giuseppe.

Une visite pour tous

Après un déjeuner en famille, Bruno se fait une joie d'accueillir les promeneurs. Ils sont souvent plus d'une centaine à affluer chaque jour dans son petit coin de paradis! En plus des marcheurs venus seuls, les guides du Parc national amènent là

leurs groupes de randonneurs car ils connaissent l'hospitalité de Bruno. Bavard et attentif, Bruno répond à toutes les questions. Il raconte son travail dans les alpages puis fait visiter l'étable et la fromagerie. À 16 heures, vient le moment de la seconde traite. Nombreux sont ceux qui veulent essayer de traire les vaches... mais ce n'est pas si facile! Après ce moment de partage, Bruno repart avec son troupeau dans la montagne jusqu'à 22 heures. Après un bon dîner, il ira vite se coucher, histoire d'être en forme pour une nouvelle journée pleine de rencontres.



Le magasin d'alpage

De nombreux randonneurs s'arrêtent dans le petit magasin d'alpage de Mirella. Dans ce décor montagnard et soigné, ils achètent de la fontina pour leur pique-nique mais aussi de la tome, du beurre des fromages frais, des yaourts ou de la crème.



La passion

Mirella et Bruno aiment accueillir les visiteurs. Ils participent à des manifestations touristiques comme les journées Alpes sans frontière dont le but est de faire découvrir les traditions d'alpages au grand public.



Accueil en alpage

UNE HALTE AU GRAND AIR

Oublie une journée le confort moderne. Le gîte d'alpage savoyard est un hébergement de montagne chaleureux. Tu peux y partager la vie d'un alpagiste le temps d'un repas ou d'une nuit. Il prendra plaisir à te faire découvrir son travail : la vie en alpage, la conduite des troupeaux, la traite des vaches et la fabrication du fromage. La plupart de ces gîtes ne sont ouverts qu'en été et il faut parfois marcher un peu pour y arriver.



www.gites-de-france-haute-savoie.com et www.gites-de-france-savoie.com



UNE NUIT SUR LA PAILLE

Qui n'a pas rêvé de dormir une fois dans le foin et la paille? En Suisse, ce rêve devient réalité. De nombreuses fermes ont aménagé leurs granges en dortoirs de paille et proposent de passer la nuit dans un petit nid douillet et très nature... Tu te réveilles au chant du coq et tu respires les senteurs de la ferme. Un bon petit déjeuner te donne la force de reprendre ta route. Alors, attrape ton sac de couchage et ta lampe de poche et vas-y!

www.abenteuer.stroh.ch/fr

La RANDONNÉE, ça CREUSE

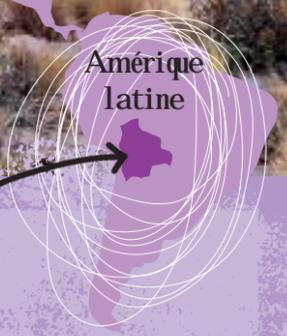
Si tu as l'estomac dans les talons après une bonne randonnée en Suisse, tu peux faire une pause gourmande dans l'une des nombreuses buvettes d'alpage de la région. Ces chalets proposent aux marcheurs d'assouvir leur soif ou de se restaurer dans un cadre familial et montagnard. Au menu, de bons plats simples et typiques : croûte au fromage, raclette, fondue, viande séchée, soupe...



www.prealpes-sans-frontiere.ch



Quilda bergère bolivienne



Je vis sur l'Altiplano, un désert perché à 4000 mètres d'altitude en Bolivie. J'y surveille notre petit troupeau de lamas et de moutons.

Enveloppée dans un poncho coloré, de nombreux jupons et couverte d'un chapeau de feutre, je n'ai pas chaud ce matin. Au milieu des steppes glaciales de l'Altiplano, l'herbe est rare. Je garde des lamas. Le lama est un animal résistant. On mange sa viande, sa laine est utilisée pour les vêtements, son cuir pour les chaussures, ses os pour les outils et ses excréments pour le chauffage ou la cuisson. Pour que mon troupeau trouve de quoi brouter, je dois marcher toute la journée. Alors, je grignote des chuños, des boulettes de pommes de terre gelées puis déshydratées. Mes parents et mes grands frères cultivent la quinoa, une plante dont les graines sont riches en protéines. Le soir venu, nous nous retrouvons tous au village. Dans cette région sans arbres, ma maison ressemble à une hutte sans fenêtres, construite en briques de terre et de paille, avec un toit de chaume. Pendant que ma mère traite notre unique vache, je prépare une soupe de pommes de terre, de maïs et de viande de lama séchée. Nous dormons tous dans l'unique pièce de la maison, sur un tas de couvertures.



Je m'assieds de temps en temps quand je garde le troupeau. J'en profite pour filer un peu de laine de lama qui servira à fabriquer notre tissu traditionnel appelé aguayo.

À lire : *Luzmila, enfant de Bolivie*, de Hervé Giraud, éditions Pempf. En suivant le quotidien d'une petite Bolivienne, tu découvres la vie rude des habitants de l'Altiplano, dans la cordillère des Andes.

BRICORIGOLO Prépare la véritable croûte suisse

Il te faut

- 400 g de gruyère ou étivaz ou bagnes râpé
- 200 g de champignons frais ou en boîte
- 4 grandes tranches de pain de campagne
- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- Du sel et du poivre en moulin

La croûte est une grande tartine garnie de fromage et de champignons, puis dorée au four.

Illustrations Gaëlle Haas



1 Casse les œufs dans un saladier. Ajoute la crème et fouette le mélange à la fourchette jusqu'à obtenir un liquide bien mousseux.



2 Trempe tes 4 tranches de pain dans ce mélange. Il faut qu'elles soient bien imbibées.



3 Installe les tartines sur la plaque du four. Sur chacune d'elles, dispose le fromage râpé et les champignons. Termine par une pincée de sel et un petit tour de moulin à poivre.



4 Préchauffe ton four à 210 °C, thermostat 7. Enfourne les tartines pendant 5 minutes. Dès que les croûtes commencent à dorer, c'est prêt! Pour ne pas risquer de te brûler, demande à un adulte de les sortir du four.

5 La croûte se déguste en hors-d'œuvre ou comme plat principal, accompagné d'une belle salade verte.



Un Berger dans mon école



L'apprentissage à la ferme

En Suisse, l'école à la ferme permet aux élèves de faire connaissance avec la vie paysanne. En rencontrant les familles d'éleveurs ou d'agriculteurs dans leur environnement, les jeunes réalisent comment elles vivent et toutes les activités qu'elles pratiquent. Ils goûtent, ils touchent, ils sentent le lait avant qu'il ne devienne crème, beurre, yaourt ou fromages. Ils suivent les différentes étapes de fabrication de ces produits et découvrent des saveurs. Qui s'étonne aujourd'hui de manger des fraises ou des asperges en mars? L'école à la ferme rappelle aux jeunes les cycles de la nature, que chaque saison a ses produits. L'agriculture, vit au rythme de la terre. Cet apprentissage montre la dépendance de nos modes de vie avec la nature. Il montre aussi l'importance d'acheter des produits près de chez soi pour préserver l'environnement.

Le programme suisse l'école à la ferme est couplé avec un berger dans mon école. plus d'info sur www.echoalp.com/berger-ecole



Le contact avec les animaux reste un plaisir de la vie à la ferme.