

## **SLOW FOOD TRAVEL DANS LA REGION DU VALAIS EN SUISSE**

### **Au programme du week-end : Manger bon, propre et juste !**

Le ton de l'escapade gourmande organisée par "Slow Food Travel" dans la région du Valais est donné d'entrée de jeu sur les tote-bags de l'Assemblée générale de Slow Food Suisse ! Une belle philosophie que j'ai faite mienne depuis longtemps...

Quel est le principe d'un "Slow Food Travel" ? C'est une nouvelle façon de visiter une région ou un pays - le temps d'un week-end ou plus - en faisant des rencontres et en échangeant avec ceux qui nous nourrissent : agriculteurs, fromagers, bergers, bouchers, pêcheurs, boulangers, vigneron... et des chefs qui cuisinent leurs produits. Ce sont eux les meilleurs guides pour nous permettre de découvrir et de comprendre un territoire, à travers leur passion, leurs savoirs-faire et leur connaissance des traditions locales.

Adhérente de Slow Food France, je me suis jointe aux adhérents suisses pour découvrir la région du Valais et rencontrer des producteurs locaux de vins, de fromages, de salaisons, de plantes médicinales, de bière artisanale et d'eau minérale naturelle au cœur du Grand Entremont, entre Bagnes et le Pays du Saint-Bernard.

Le ton de l'escapade gourmande organisée par "Slow Food Travel" dans la région du Valais est donné d'entrée de jeu sur les tote-bags de l'Assemblée générale de Slow Food Suisse ! Une belle philosophie que j'ai faite mienne depuis longtemps...

Quel est le principe d'un "Slow Food Travel" ? C'est une nouvelle façon de visiter une région ou un pays - le temps d'un week-end ou plus - en faisant des rencontres et en échangeant avec ceux qui nous nourrissent : agriculteurs, fromagers, bergers, bouchers, pêcheurs, boulangers, vigneron... et des chefs qui cuisinent leurs produits. Ce sont eux les meilleurs guides pour nous permettre de découvrir et de comprendre un territoire, à travers leur passion, leurs savoirs-faire et leur connaissance des traditions locales.

Adhérente de Slow Food France, je me suis jointe aux adhérents suisses pour découvrir la région du Valais et rencontrer des producteurs locaux de vins, de fromages, de salaisons, de plantes médicinales, de bière artisanale

et d'eau minérale naturelle au cœur du Grand Entremont, entre Bagnes et le Pays du Saint-Bernard.

## **La vigne et le vin en Valais, une longue histoire d'amour !**

Le Valais est une terre viticole depuis des millénaires et constitue une destination œnotouristique incontournable lors d'un voyage en Suisse. Plus de 50 cépages différents y sont cultivés sur des coteaux très pentus à une altitude variant de 450 à 800 mètres, et même jusqu'à plus de 1000 mètres pour le plus haut vignoble d'Europe, le vignoble de Visperterminen. Avec un ensoleillement annuel supérieur à 2 000 heures, la pureté de l'eau des Alpes et la présence en automne du Foehn, un vent chaud, le canton du Valais possède de nombreux atouts, parmi lesquels une grande diversité de sols, d'expositions, de climats, et au final de terroirs. Il n'est donc pas étonnant que cette multitude de cépages donne naissance aux exceptionnels Vins du Valais AOC (Appellation d'Origine Contrôlée).

C'est l'histoire de cette viticulture de montagne que je vais découvrir pour débiter ce week-end dans l'espace d'expositions temporaires du Musée de la Vigne présent dans l'enceinte du Château de Villa à Sierre. Un autre espace d'exposition permanente se trouve dans la Maison Zumofen à Salgesch, au bout d'un chemin viticole de 6 km qui relie les deux sites à travers les vignes. Une bonne idée de balade à faire par beau temps pour s'immerger dans l'univers du vin !

## **Pour entrer dans le vif du sujet en beauté, une soirée au Château de Villa s'imposait !**

De bonnes fées se sont sûrement penchées sur ce manoir dont les premières pierres datent du XVI<sup>e</sup> siècle. La façade ornée de deux beaux cadrans solaires, les élégantes ferronneries, les fenêtres fleuries et la belle tour octogonale créent d'emblée une ambiance particulièrement paisible et accueillante dans les lieux.

C'est sur la jolie terrasse du Château de Villa à Sierre que nous avons retrouvé Jean-Marc Imhof, organisateur de ce week-end et Yannick Tenud, directeur du château pour partager un verre de bienvenue. Un verre de Fendant dont j'apprendrai par la suite qu'il désigne un type de Chasselas. La terrasse bordée de différents cépages de vigne nous met dans l'ambiance et me permet de découvrir les noms des grands vins qui nous attendent à

l'intérieur : Humagne, Heïda, petite Arvine, Amigne, Pinot, Gamay, Cornalin, Chardonnay, Sauvignon, Riesling, Viognier...

**Après cette mise en bouche, c'est en bonne compagnie, accompagnés de Paolo Di Croce, secrétaire général de Slow Food International que nous pénétrons dans l'Oenothèque, haut-lieu incontournable du château.**

L'Oenothèque du château de Villa est "Le" lieu de rendez-vous privilégié des amateurs de vin. Dans cette imposante pièce du château sont réunis 650 crus sélectionnés grâce au savoir-faire de plus de 110 encaveurs. Vous verrez dans cette cave un aperçu quasi exhaustif de la production du terroir valaisan sur des murs entiers couverts de bouteilles en dégustation-vente autour d'un imposant pressoir du XIXe siècle.

L'Oenothèque est une véritable invitation au voyage gustatif par région ou par cépage pour les plus avertis ...

**De l'oenothèque au "Sensorama", un autre espace du Château, il n'y avait qu'un pas que nous avons allègrement franchi !**

Durant un atelier oenologique, Christophe Venetz, spécialiste et historien du vin nous a initiés à la spécificité des cépages de la plus importante région viticole de Suisse.

J'ai ainsi eu le bonheur de déguster des vins que je ne connaissais absolument pas ! Du Chasselas (aussi nommé Fendant), de l'Heïda (aussi nommé Païen), de la petite Arvine, du Pinot noir et du Cornalin rouge.

Une révélation pour une consommatrice française qui ignorait tout de la diversité et de la qualité des vins suisses !

Avec plus de 50 cépages sur près de 5 000 hectares, le Valais offre des cépages autochtones blancs (Amigne, Arvine, Cornalin, Humagne et Rèze), des cépages traditionnels blancs (Fendant, Heïda ou Païen, Malvoisie, Ermitage) et rouges (Pinot noir, Gamay, Humagne rouge, Cornalin).

Mais aussi, des cépages allogènes blancs (Chardonnay, Pinot blanc, Sauvignon blanc, Riesling-Sylvaner, du Viognier...) et rouges (Syrah, Merlot, Gamaret, Diolinoir, Ancellotta) qui sont présents dans de nombreuses régions viticoles du monde, mais développent une identité particulière en Valais.

Il ne faut pas oublier la Dôle issue de l'assemblage des deux cépages rouges les plus présents en Valais : le Pinot Noir et le Gamay. Ensemble, ils doivent constituer au moins 85 % de l'assemblage avec toutefois une majorité de Pinot Noir. D'autres cépages rouges peuvent compléter la cuvée comme le Gamaret, le Garanoir, le Carminoir, l'Ancellotta, le Diolinoir, le Merlot ou encore la Syrah. Pour compléter votre culture oenologique sur la multitude des cépages, je vous renvoie au site très bien fait et très complet des [Vins du Valais](#).

### **Le château de Villa est réellement le paradis des épicuriens !**

Connu pour son Oenothèque et son Sensorama, il est aussi très fréquenté pour son restaurant décoré dans la tradition valaisanne. A l'honneur bien sûr, les spécialités au fromage, telle que la fameuse raclette, les différentes fondues ou encore les salaisons et viandes séchées issues de leur propre production de cochons d'alpages. Mais, le restaurant propose également une carte de mets de saison toujours composée de produits frais, locaux et authentiques.

Pour mes camarades du "Slow Food Travel" et moi, cela sera une soirée Raclette !

J'apprends au cours de la soirée que l'on fait fondre le fromage dans le Valais depuis le 16ème siècle, mais, que ce n'est qu'au 19ème siècle que le fromage a reçu officiellement le nom de "raclette" car, comme chacun le sait, on racle la couche de fromage fondu qui se forme sur la tranche d'une meule placée devant le feu, ou sous la chaleur d'un four. Il paraît que «racler» correctement un fromage est tout un art !

La raclette est servie sous forme d'une dégustation de 5 fromages A.O.P. (Appellation d'Origine Contrôlée) choisis parmi la production d'une vingtaine d'alpages ou de laiteries réparties sur l'ensemble du canton. Une carte présentée en début de repas nous permet de situer les fromages que l'on est en train de déguster. Fabriqués exclusivement au lait cru, et affinés avec soins pendant plusieurs mois, chaque meule a un goût différent, révélateur de son lieu de production. De l'une à l'autre, les saveurs diffèrent, plus ou moins gras, salé, corsé, fleuri ou laiteux. Les experts peuvent reconnaître au goût de quelle vallée provient la meule de fromage. Après avoir comparé la production de cinq laiteries artisanales, chacun d'entre nous est ensuite revenu sur le fromage de son choix jusqu'à satiété.

La raclette est servie avec une généreuse assiette valaisanne composée de viande séchée, de jambon cru, de lard sec, de saucisse sèche, accompagnée de pommes de terre en robe des champs, de cornichons, de petits oignons et de pain de seigle nature et aux noix. A consommer sans modération !!!

Je trouve que c'est une bonne idée à tester chez soi que de proposer à ses convives de déguster des fromages issus de terroirs différents, lors d'une soirée-raclette.

**Il est temps d'aller voir comment se fabriquent ces fromages !**

**Le lendemain, nous poursuivons notre "Slow Food Travel" en Valais pour découvrir la fabrication des fromages de terroir dans la fromagerie Etiez, une fromagerie artisanale à Vollèges.**

A l'heure du petit-déjeuner, nous sommes accueillis à la fromagerie par Sophie qui nous offre un verre de lait fraîchement produit le matin même. N'ayant pas la même appétence pour le lait que pour le vin, je fais l'impasse... contrairement à mes amis suisses qui s'en délectent.

Sophie nous explique les secrets de fabrication du fromage à raclette, de la tomme de Vollèges, de l'Armaney et d'autres produits de la fromagerie d'Etiez. Depuis 1998 la fromagerie d'Etiez produit et affine des fromages uniques fabriqués à partir de lait vraiment très local, puisqu'il provient exclusivement des exploitations de 15 agriculteurs situés dans un rayon de 10 km autour de la fromagerie ! Chaque jour, ce sont ainsi 5 000 litres de lait qui sont transformés en environ 6 000 pièces qui rejoignent les caves d'affinage où l'ambiance est fraîche (11°C) et humide (92%).

Ce lait est transformé en fromage Raclette du Valais AOP Bagnes 98, en Tomme de Vollèges ou en Armaney. La raclette du Valais AOP Bagnes 98 est un classique du terroir valaisan, que l'on apprécie sous forme de raclette, de fondue ou simplement en tranches. La tomme La Vollégarde, exclusivité de la fromagerie Etiez a une douceur et un parfum qui fleurent bon l'herbe fraîche des montagnes.

Une grande baie vitrée nous a permis de jouer les curieux et d'assister au travail des artisans. Malheureusement, en raison de la situation particulière due au Covid, l'entrée dans la salle de fabrication n'a pas été possible. Nous avons quand même pu suivre les étapes de la fabrication depuis les cuves où le lait est livré le matin-même par les agriculteurs jusqu'au caves d'affinage. Nous avons testé nos connaissances gustatives en fin de visite sur une assiette de dégustation composée des différents fromages et de sérac. A nous de retrouver le nom du fromage que nous dégustions !

La fromagerie est ouverte 7 jours sur 7 et vend, outre la raclette, la tomme et l'Armaney, des fromages affinés (Mi-Vieux et Vieux), du fromage Mi-Gras, du fromage à fondue, du sérac, du beurre... Et, en fonction de la saison, des fromages des alpages, du brebis, du chèvre, des yogourts, des saucisses... Pour ceux qui comme moi ignorais ce qu'était le sérac, c'est un fromage frais qui se consomme dans les premiers jours après fabrication, de couleur blanche, à la texture tendre, au goût peu prononcé et dont le taux de matière grasse ne dépasse pas 1 à 2 %.

Fromage et bonheur à toute heure ! Il n'y pas d'heure pour une envie de fondue ou de raclette... un distributeur automatique à l'extérieur de la fromagerie vous sert 24 heures sur 24. Heureusement pour ma ligne que je n'habite pas dans le coin...

Nous quittons la fromagerie d'Etiez après avoir fait quelques emplettes à la boutique et poursuivons notre Slow Food Travel à la rencontre de deux jeunes brasseurs dans la région de Sembrancher.

### **Alors, après le vin et le lait, what else ? Du houblon !**

Les amateurs de houblon seront eux-aussi comblés pendant leur voyage dans le Valais ! Nous avons rencontré deux jeunes brasseurs passionnés, créateurs de la Brasserie Murith. Ils nous ont reçus dans leur cave pour partager leur passion pour les bières biologiques. Leurs créations répondent aux doux noms de "Rocambole" pour la bière blonde (5,20°), "Olibrius Hefeweisen" pour la blanche (5,80°) , "Aérolithe" pour la rousse (5,20°) ou "Ad Hoc" pour la brune (5°). Elles sont toutes brassées à partir d'eau de source, et d'ingrédients biologiques, locaux et de qualité.

Une bière, c'est d'abord des ingrédients dont la qualité et l'origine naturelle sont aussi déterminants que le processus de fabrication lui-même. C'est une longue et complexe alchimie entre du malt, du houblon, des levures et de l'eau ! Pour faire une bière, on utilise principalement de l'orge, mais aussi du blé, de l'avoine ou d'autres céréales. Le choix de la céréale et sa quantité influent sur le goût, la couleur et le titrage en alcool de la bière. Les tanins du houblon apportent par la suite l'amertume et les arômes qui font l'identité de la bière. Les levures sont à la base de la fermentation et de la transformation en alcool, et l'eau est l'élément essentiel du processus de fabrication.

Les bières de la Brasserie Murith sont houblonnées sur lie, non filtrées et refermentées en bouteilles... J'ai eu besoin de quelques explications pour comprendre ce vocabulaire spécifique et les différentes étapes qui vont transformer ces ingrédients bruts en une savoureuse bière artisanale.

J'ai ainsi appris que **la phase de maltage** était la première étape dans le processus de fabrication de la bière. C'est l'étape qui consiste à transformer les céréales brutes en céréales maltées. Les grains sont humidifiés pour qu'ils puissent germer avant d'être refroidis, puis séchés. On obtient alors un malt vert qui sera par la suite torréfié pour en augmenter la couleur et développer des goûts de café ou de grillé.

Ensuite, c'est **la phase de fermentation** : c'est la période au cours de laquelle les sucres contenus dans le moût sont convertis en alcool par les levures. Lorsqu'on procède à une **refermentation en bouteille**, cela signifie que l'on rajoute un peu de sucre avant d'embouteiller la bière, ce qui stimule la fermentation et crée la carbonatation (bulles) désirée. Enfin, on parle de **bière sur lie** lorsque celle-ci n'a pas été filtrée et qu'un dépôt de levures et de sédiments s'est formé au fond de la bouteille (à ne pas servir !).

Voilà pour les grandes lignes... Pour les secrets de fabrication, il faudra leur demander !

## **Un vrai Slow Food Travel !**

Nous poursuivons notre dégustation des spécialités locales au cours d'une balade insolite de deux heures, en traversant des villages et des prairies dans un char tiré par un attelage de trois chevaux.

Déjà, ça c'était déjà bien agréable ! Mais, en plus, on a eu le plaisir d'y préparer une fondue que l'on a dégustée, un verre de fendant à la main, au bruit des sabots des chevaux sur les pavés des ruelles des petits villages de la Vallée d'Entremont. Le rêve pour un Slow Food Travel !

Il ne manquait que le beau temps, mais fort heureusement, ce char à fondue est bâché et équipé pour pouvoir sortir par tous les temps.

Assis autour d'une longue table, au rythme du pas des chevaux, nous profitons du paysage tout en favorisant le plaisir de la conversation, des échanges et des rencontres. (photo de notre tablée dans le char à fondue de © Céline Michel / Slow Food CH).

L'heure du déjeuner approchant, Pierre et Georgette, agriculteurs et propriétaires du char, nous ont invité à préparer notre fondue valaisanne.

Alors, là... j'ai laissé faire les spécialistes, c'est à dire mes amis suisses. Parce qu'il faut un certain savoir-faire et respecter certaines règles pour réussir une fondue. Trop coulante, gommeuse ou tranchée, c'est l'échec assuré !

Alors, pour commencer, avec quel fromage fait-on de la fondue en Valais ? Nous avons utilisé la fondue d'Etiez visitée le matin même, une fondue typique "moitié-moitié" réalisée avec un mélange de tomme et de Gruyère.

Après avoir versé le mélange dans un caquelon posé sur le feu, vous maîtrisez avec attention la puissance de la flamme, puis, vous ajoutez un petit verre de vin blanc (fendant) par convive et vous mélangez jusqu'à l'obtention d'une onctuosité parfaite de la fondue qui permettra au fromage de bien tenir sur le pain.

Et, comme il est de règle, le convive qui laisse tomber son pain dans la fondue, paye une tournée générale !

## **La nature à l'état brut à Sembrancher**

**Le Valais est réputé pour ses vins et ses fromages, mais aussi pour l'eau unique et exceptionnelle de Sembrancher.** L'eau de Sembrancher est une eau minérale naturelle délicatement minéralisée des Alpes Suisses labellisée « eau minérale naturelle » par les instances européennes.

Sa source artésienne à 55 mètres sous la surface du sol est issue du massif montagneux, le Catogne, vieux de plus de 240 millions d'années. L'eau jaillit de la montagne naturellement, sans pompage ni filtration avec une forte pression, puis est acheminée à 90 mètres en contrebas de son point d'émergence pour être mise en bouteille.

Le responsable de la société nous a fait visiter ses installations tout en nous parlant des qualités de cette eau et de la démarche écologique de l'entreprise. J'ai aimé l'écouter nous raconter comment, de la source à la bouteille, les process veillaient à conserver l'authenticité originale de cette eau dont l'histoire est intimement liée à sa commune.

Dans les années 1920, un docteur alors installé à Sembrancher observait un taux de carie extrêmement bas chez les enfants de la commune par rapport



à celui des autres enfants du district. Il en déduisit que la population devait ingérer du fluor de façon régulière. C'est ainsi que la qualité et les propriétés de l'eau de Sembrancher, idéalement équilibrée en minéraux, riche en fluor et en magnésium ont suscité l'intérêt des scientifiques et des consommateurs.

Dans une démarche de développement durable, seule une infime quantité de cette eau est prélevée afin de ménager cette ressource inestimable. Pétillante ou naturelle, l'eau de Sembrancher favorise la digestion et est particulièrement prisée par les grands chefs pour ses propriétés gustatives.

De plus, sa bouteille en verre totalement recyclé a un design particulièrement élégant qui est déjà en soi un plaisir.

**La santé est dans les prés !**

**Suite et fin de ce Slow Food Travel dans les locaux de la coopérative Valplantes, une société de production de plantes aromatiques et médicinales biologiques.**

Valplantes regroupe une quarantaine d'agriculteurs et de producteurs biologiques certifiés qui cultivent, entre 800 et 1400 mètres d'altitude, au cœur des alpes valaisannes, plus de 30 espèces de plantes de montagne, dont les 13 herbes qui entrent dans la recette des bonbons Ricola.

On retrouve donc certaines de ces plantes aux vertus aromatiques et médicinales dans la composition des bonbons Ricola ou dans des infusions aromatisées aux plantes des Alpes (Alp Tea). D'autres plantes sont quant à elles exploitées pour leurs arômes par l'industrie cosmétique et par la parfumerie.

Tous ces acheteurs exigent des producteurs de Valplantes une culture biologique d'une grande qualité, interdisant tout recours aux insecticides et autres pesticides.

Fabien Fournier, gérant de la coopérative nous fait visiter les installations tout en nous expliquant le parcours des plantes depuis leur cueillette jusqu'à leur livraison. Les parfums de thym citronné, verveine odorante, sureau, mauve, thym vulgaire, menthe orangée, hysope officinale, menthe poivrée, sauge, mélisse et guimauve... émanent de la grande halle.

Ici, tout est mécanisé pour transformer les plantes. Elles sont entreposées, séchées, coupées, tamisées et dépoussiérées avant d'être mises en ballots et expédiées aux entreprises qui en exploiteront les vertus.

**De bons produits locaux et des grands chefs**

Je finis cet article par un petit aperçu en photos et un coup de chapeau aux chefs artistes qui ont transformé ces produits d'excellence durant tout le week-end.

Un week-end, c'est court, mais j'ai beaucoup trop de choses à vous raconter dans un seul article !

Je vous parlerai donc prochainement de [l'Alliance des Cuisiniers Slow Food](#). Ce sont plus de 1 000 cuisiniers qui oeuvrent dans 15 Pays pour la valorisation de leurs patrimoines culinaires respectifs.

Ils ont constitué un réseau de restaurateurs qui défendent les produits locaux, l'alimentation et la biodiversité.

Un réseau à privilégier !

Si cet article vous a donné envie de participer à un prochain "Slow Food Travel" en Suisse ou dans une autre destination, prenez contact avec Jean-Marc Imhof ([jean-marc.imhof@slowfood.ch](mailto:jean-marc.imhof@slowfood.ch)).

Il se fera un plaisir de vous révéler le savoureux programme qu'il est en train de concocter pour 2021 et que je ne manquerai pas de publier sur cette page dès qu'il sera finalisé !

## Infos pratiques

[Slow Food Travel](#) : Jean-Marc Imhof - Responsable de projets - Tel. +41 79 575 70 73 - [travel@slowfood.ch](mailto:travel@slowfood.ch)

Un grand merci à tous les professionnels pour leur accueil et leur disponibilité !

[Château de Villa](#) - Rue de Sainte-Catherine 4 - 3960 Sierre - +41 27 456 24 29 - <http://www.chateaudevilla.ch/>

[Fromagerie d'Etiez](#) - Route de la Vallée 5 - 1941 Vollèges - Téléphone : 027 785 10 40 - <https://www.fromagerie-etiez.ch/>

[Char à fondue - La Ferme des Moulins](#) - Rte de Contô 4 - 1933 Sembrancher - +41 79 402 93 44 - <https://www.team-lafermedesmoulins.ch/laferme/char-a-fondue/>

**Eau de Sembrancher** - Eau de Sembrancher - Route du Grand-Saint-Bernard 82 - 1933 Sembrancher - +41 27 785 26 46 - <http://www.mysembrancher.com>

Brasserie Murith -1937 Orsières - Christophe Lovey : 079 711 71 44 - Suisse  
(pas de site internet)

**Valplantes** - CP 18 -1933 Sembrancher - Suisse - Tel : +41 27 785 16 00 -  
Email : [info@valplantes.ch](mailto:info@valplantes.ch)