
Préface

Les recettes présentées dans ce livret ont été recueillies par les élèves de 3^e Préparatoire du Centre d'Enseignement Rural de Saint-Paul en Chablais auprès de personnes âgées.

Heureuses de faire revivre leurs souvenirs d'antan, elles nous transmettent ici leur savoir-faire culinaire.

Jadis chaque famille cultivait ses légumes, qui servaient de base à l'alimentation, principalement la pomme de terre, le chou et les haricots secs.

Les familles modestes ne consommaient que les produits de leur jardin, qui avaient le mérite de n'être pas traités.

Ces plats étaient parfois accompagnés de viande de porc, saucissons, lard, jambon fumé.

Rappelons que chaque foyer engraisait un porc pour la consommation familiale.

Il faut dire qu'autrefois, on ne craignait pas le cholestérol ! En effet, chez l'ensemble des personnes interrogées nous nous sommes aperçus que la cuisine d'hier était très riche en matière grasse. Mais ne faut-il pas se souvenir que la travail manuel est un grand consommateur d'énergie et que les "lipides" étaient ainsi éliminés, car tout se faisait à la main.

Produits de l'élevage ou de la culture, la "toupine" de saindoux, provenant de la graisse de porc fondue, voisinait avec celle du beurre fondu, obtenue après une longue cuisson, méthode nécessaire pour la conservation de ces deux corps gras.

Dans certains villages du Plateau de Gavot, on cultivait l'œillette et la navette pour en extraire l'huile utilisée pour les cuissons. CHAMPANGES abrite une ancienne huilerie, qui fonctionne toujours une ou deux fois par an pour la fabrication de l'huile de noix. L'économie avait son sens : "tout était utilisé et récupéré", ainsi la "drachée", résidus bruns provenant du beurre fondu, était utilisée parce qu'elle parfumait la cuisson des pommes de terre, ou la fabrication de certaines galettes.

Le matériel était rudimentaire et simple. Les fourneaux en fonte "à 4 marmites" cuisinaient au bois et étaient moyen de chauffage dans les cuisines. L'ustensile le plus répandu était la marmite en fonte