

Chamoson  
COMMUNE DE  
VALAIS, SUISSE

# Recettes de chez nous



chamoson

TERRE DE CULTURE

# Au sommaire

<b>Kenèfle</b>	<b>page 3</b>
<b>Beignets aux flocons d'avoine</b>	<b>page 4</b>
<b>La caillée de Chamoson</b>	<b>page 5</b>
<b>Tarte au Johannisberg (à la crème)</b>	<b>page 6</b>
<b>Tarte au Johannisberg (au beurre)</b>	<b>page 7</b>



# Kenèfle

## Ingrédients (pour 4 personnes)

500 g de farine  
3 œufs  
5 dl de lait  
1 pincée de sel  
fromage de nos alpages  
3 pommes de terre

## Préparation

Battre les œufs, ajouter le lait et le sel. Incorporer la farine petit à petit. Laisser reposer 1 heure.

Dans une casserole d'eau salée, mettre les 3 pommes de terre coupées en dés.

Confectionner les « kenèfle » à l'aide d'une cuillère ou d'une fourchette. On peut également faire un colombin et couper la pâte au couteau.

Une fois que l'eau bout, y jeter les « kenèfle ». Les laisser remonter en surface.

Lever les « kenèfle » et pommes de terre et gratiner au four avec le fromage.



## Les variantes

Rajouter aux « Kenèfle » des lardons, oignons grillés et/ou de la sauce tomate.

Les « kenèfle » peuvent également être dorés à la poêle.

# Beignets aux flocons

(le beefsteak du pauvre)

## Ingrédients (pour 4 personnes)

400 g de flocons d'avoine

2 dl de lait

1 c. à soupe de farine

2 œufs

bouquet de persil

sel, poivre, muscade

## Préparation

Mettre les flocons d'avoine dans un bol, verser le lait bouillant et laisser gonfler.

Ajouter la farine, le sel, le poivre, la muscade, le persil haché, et les 2 œufs battus. Mélanger le tout au fouet.

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et frire les beignets.

Accompagner les beignets d'une salade verte.



# La caillée de Chamoson

## Ingrédients (pour 2 personnes)

4 tranches de pain

3 œufs

100 g de fromage de nos alpages (râpé)

½ dl de lait

1 dl de crème

beurre, sel, poivre, muscade

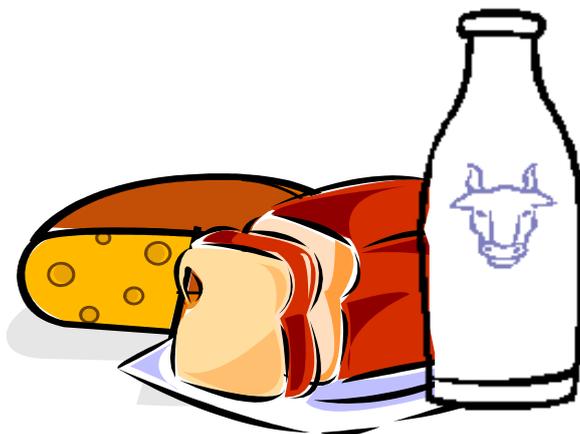
## Préparation

Mélanger les œufs, le lait, la crème, saler, poivrer, râper un peu de muscade, ajouter le fromage râpé.

Beurrer un plat à gratin, ranger les tranches de pain au fond, verser le mélange par-dessus, laisser bien imprégner.

Glisser dans un four préchauffé à 200° jusqu'à ce que la crème au fromage soit prise comme un flan et la surface bien dorée.

Servir chaud.



# La tarte au Johannisberg

(à la crème)

## Ingrédients

1 pâte brisée  
150 g de sucre  
1 c. à soupe de farine  
1 œuf  
1 dl ½ de Johannisberg de Chamoson  
¼ dl de crème fraîche  
cannelle en poudre

## Préparation

Abaissier la pâte sur une plaque ronde, bien percer avec une fourchette.

Mettre les ingrédients dans un bol et mélanger.

Verser l'appareil sur la pâte, cuire au four à 180° durant 30 minutes.



# La tarte au Johannisberg

(au beurre)

## Ingrédients

1 pâte brisée  
1 tasse de farine  
2 tasses de sucre  
150 g de beurre ramolli  
1 c. à café de cannelle  
1 pointe de couteau de clous de girofle moulus  
Johannisberg de Chamoson

## Préparation

Abaisser la pâte sur une plaque ronde.  
Mélanger en sablage les ingrédients et étendre sur la pâte. Cuire 10 minutes à 220° au four, recouvrir de Johannisberg et laisser cuire encore 15 minutes environ.



# **Chamoson**

**Hôte d'honneur  
Sion Expo 2011**

**Journée officielle  
dimanche 27 mars 2011**

La commission culture et tourisme de la commune  
et l'Office du Tourisme  
remercient toutes les personnes  
qui ont proposé des recettes.

Nous invitons les lecteurs à se mettre aux fourneaux.  
Nous serions heureux de partager vos expériences  
culinaires afin d'améliorer nos  
« Recettes de chez nous »  
et rééditer ce livret.

## **Commune de Chamoson**

Chemin Neuf 9 - 1955 Chamoson - Tél. 027 305 10 30

## **Office du Tourisme de Chamoson**

Rue de l'Eglise 40 - 1955 St-Pierre-de-Clages - Tél. 027 306 50 06