



# GASTRONOMIE

## BÉNICHON, LE MENU GARGANTUESQUE

Impossible de passer à côté des spécialités culinaires du pays de Fribourg. Étroitement liées aux traditions rurales, elles relient encore aujourd'hui les habitants à leurs racines. Ils tiennent à cœur de partager leurs produits du terroir qui promettent des instants de délices intenses. Le menu de Bénichon est incontestablement l'un des moments phares de ces traditions gastronomiques. Cette fête en l'honneur de la fin des récoltes et de la saison à l'alpage est aussi l'occasion de grandes retrouvailles familiales. Depuis

1852, le menu est quasiment identique: Cuchaule AOP accompagnée de sa moutarde de Bénichon; bouilli de viande; jambon de la borne, choux; gigot d'agneau aux raisins, Poires à Botzi AOP, purée de pommes de terre, salade de carottes rouges; bricelets, pains d'anis, beignets, cuquettes et meringues à la crème double de La Gruyère dans son baquet en bois. Le repas de Bénichon est disponible à partir du mois d'août dans de nombreux restaurants ou buvettes d'alpage. [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## FONDRE DE PLAISIR



**La fondue moitié-moitié:** Frotter une gousse d'ail dans le fond du caquelon, râper 400gr de Gruyère AOP et la même quantité de Vacherin Fribourgeois AOP (les initiés conseillent un mélange d'un vacherin doux et d'un second plus affiné), ajouter une cuillère à café de féculé de pommes de terre. Faire chauffer 3 dl de vin blanc et y verser le mélange. Faire fondre en remuant délicatement jusqu'à l'obtention d'une masse onctueuse et parfumée. Saupoudrer d'un tour de moulin à poivre et servir avec du pain et des pommes de terre. Bon appétit !



**Chocolat:** Les fins gourmets retiennent deux adresses: la Maison Cailler à Broc, qui est l'attraction la plus visitée de la Suisse romande et une deuxième pause douceur à la route de la Fonderie de Fribourg, dans l'antre de la boutique Villars.

## LE PAPE DE LA FONDUE



Qui ne connaît pas la fondue de Raoul Colliard? Les amateurs de fromage du monde entier se rendent dans son chalet de la Saletta, la Mecque de la fondue! Depuis son enfance, Raoul y a vécu d'innombrables aventures qu'il partage avec plaisir. Cette terrasse facile d'accès sur les hauts des Paccots propose des mets alpestres mais c'est le moelleux incomparable de sa fondue qui fascine tous les convives. Les calories n'existent plus, seul le régal compte.

## LA GRANDE BÉNICHON



Une fois par an, le canton de Fribourg s'installe autour d'une même table. La Bénichon du Pays de Fribourg célèbre la fin des récoltes et de la saison d'alpage. Cette réception rassemble les Fribourgeois de la ville et de la campagne, les invités et les nouveaux arrivants. En 2020, elle est organisée à Châtel-St-Denis. Ce repas collectif est une réinterprétation vivante de l'antique tradition de la Bénichon.

## TRAIN FONDUE



Observer le paysage défiler et déguster une fondue moitié-moitié grâce au train-fondue: une traversée de contrastes et de saveurs à travers La Gruyère. [www.tpf.ch](http://www.tpf.ch)

## LÀ OÙ NAÎT LE FROMAGE



Découvrir la fabrication du Gruyère AOP et du Vacherin Fribourgeois AOP à l'alpage, c'est se créer des souvenirs immuables. Une expérience possible sur les hauteurs de Charmey où les visiteurs se rendent dans un authentique chalet producteur de fromage. Ils y observent son élaboration traditionnelle, de la traite des vaches jusqu'à la dégustation finale.

## POISSON DE LA RÉGION

Les Suisses romands apprécient le poisson et les Fribourgeois ne font pas exception. Les eaux des lacs de Morat et de Neuchâtel abritent une vingtaine d'espèces de poissons, dont le plus grand est le silure (poisson-chat). Les plus savoureux sont la perche, le sandre, le corégone ou la truite. Certains pêcheurs, dont Claude et Cyrille Delley ou Pierre Schaer, embarquent des invités à leur bord, les gratifiant généreusement de leur savoir-faire. L'appellation „poisson du lac“ se retrouve régulièrement au menu du jour. Ces

spécialités sont présentes au Restaurant du Port ou au Rive Sud d'Estavayer-le-Lac, à l'hôtel-restaurant-cave Bel-Air à Praz, au Restaurant du Port à Môtier, au Restaurant Eintracht à Morat ainsi que dans de nombreux restaurants gastronomiques de Fribourg. Les poissons pêchés soi-même ont toujours meilleur goût! Les enfants apprécieront donc de se rendre dans la vallée du Gottéron. Rien de tel qu'une journée dans les reflets de l'eau avec l'espoir jovial d'une belle prise!

## POTAGER DE LA SUISSE



Le lac de Morat, porte du pays de Cocagne. Dans le grand marais voisin poussent des produits frais sains: rhubarbe, asperges, courges et une quarantaine d'autres légumes. De mi-avril à mi-juin, un producteur enseigne la culture des asperges et l'on peut récolter quelques délicieuses pointes. La découverte à vélo par le sentier maraîcher est très facile, depuis Kerzers (circuit de 25 ou 45 km).

## ÉVÉNEMENTS



Être la plus petite région viticole de Suisse n'empêche pas le Vully d'organiser sa propre fête des vendanges. Les *18, 19 et 20 septembre 2020*, le cœur du village de Praz s'anime autour de dégustations vuilléraines (les transports sont organisés depuis Morat). Quant aux passionnés de bière, ils se retrouvent autour des plus belles mousses les *28 et 29 août 2020* lors du festival des brasseries artisanales de Fribourg.

## LES BRASSEURS



De nombreuses brasseries artisanales fribourgeoises commercialisent des breuvages de haute qualité. Des cours de brassage et des visites guidées sont régulièrement organisés.

## FRIBOURG EN CINQ SERVICES



Le nouveau food tour se nomme Taste My Fribourg. Au café Le Point Commun, on commence par une mini cuchaule. A quelques pas, on déguste chez Les Trentenaires fromage et bière artisanale. Au café du Belvédère, on profite de la plus belle vue de la ville avec un sirop. Un restaurant de la Vieille-Ville sert le menu du jour avec vin fribourgeois, dessert et café. [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.ch)

## VIN, TERROIR ET PLAISIR

Avec 152 hectares de vignes, le Vully est la plus petite des grandes régions viticoles de Suisse. Les vignobles sont composés de Chasselas (41%), Pinot noir (28%), Gamaret, Merlot, Pinot gris, Chardonnay, mais aussi des cépages emblématiques Traminer et Freiburger, particulièrement valorisés grâce à la Charte du Vully. Ils trouvent ici un terroir idéal.

Deux promenades gourmandes organisées le *27 juin et le 19 juillet 2020* conjuguent les meilleures associations culinaires régionales. Le sentier viticole „La Riviera“ sillonne les vignobles entre Sugiez et Môtier dans un décor vinicole accessible toute l'année. [www.levully.ch](http://www.levully.ch)

## SECRETS CHOCOLATÉS



Oubliez Charlie, ici c'est: „Géraldine Maras et la chocolaterie“. Cette chocolatière renommée et primée œuvre au sein de la Maison Cailler à Broc. Il est même possible de réaliser sa propre tablette en sa compagnie. Les croqueurs de chocolat viennent du monde entier découvrir ce temple de la chocolaterie. Les plus chanceux y reçoivent les précieux conseils de Géraldine et parfois même, quelques-uns de ses secrets.

## ATELIER BOULANGERIE



La moutarde de Bénichon et la cuchaule AOP ouvrent les festivités culinaires de la légendaire Bénichon. Gérald Saudan de la boulangerie du même nom transmet son savoir-faire lors d'ateliers d'une heure. Le mystère est levé! Les secrets de la moutarde de Bénichon et de sa brioche safranée typiquement fribourgeoises sont dévoilés. Le mystère de ce goût sucré et piquant est partagé entre amis dans une ambiance légère et joyeuse.

## DOUCEUR



Jamais on n'oublie le goût des meringues à la crème double de La Gruyère. La bouchée est à la fois aérée, crémeuse, moelleuse et craquante, tout un poème!

## LA COMPÉTITION EST OUVERTE



La renommée de la moutarde de Bénichon tient à sa saveur énigmatique. On la décrit à la fois piquante et douce. Le vin cuit à base de jus de poires décanté est l'élément principal de la recette. Pour le reste, on parle de farine, de moutarde, d'épices et d'une pincée de mystère. *Le samedi 29 août 2020*, Estavayer-le-Lac organise le concours de la meilleure moutarde du canton de Fribourg.

## UN GÂTEAU LÉGENDAIRE

Celui qui confond simple tarte à la crème, Nidelkuchen et gâteau du Vully risque de s'attirer la foudre des gourmets! Le Nidelkuchen, célèbre pâtisserie de la région, est un art complexe. La pâte levée, légère et gonflée, doit être recouverte de cinq fines couches de crème. L'ensemble généreux est à la fois onctueux et caramélisé. Une exclusivité moelleuse produite par

la boulangerie Aebersold depuis trois générations. Le gâteau du Vully se déguste aussi salé grâce aux lardons et au cumin qui garnissent la préparation. Accompagné d'un vin du Vully, l'apéro touche alors à l'excellence, les vigneron sont fans! A la boulangerie Guillaume de Sugiez, le gâteau comporte des „puits d'amour“ pour encore plus de douceur.

## RESTAURANTS GOURMETS



Si le Gault&Millau est votre référence, faites une halte aux Trois Tours (18 points) d'Alain Bächler, à Fribourg-Bourguillon. On se régale aussi chez Romain Paillereau à La Pinte des Mossettes à Cerniat et dans le nouveau restaurant de Pierre-André Ayer, Le Pérolles (tous deux 17 points). Pour déjeuner, rendez-vous au Petit Pérolles. 16 points ont été obtenus par F. Kondratowicz (Hôtel de Ville) et dernièrement La Cène.

## LA BÉNICHON AU RESTO



Durant les mois *d'août à novembre*, de nombreux établissements cuisinent le menu de Bénéichon. Le Café du Gothard à Fribourg ou l'Hôtel de Ville à Bulle accueillent le client dans un cadre authentique. Ici et là, les familles paysannes transforment leur ferme en auberge provisoire. Une sympathique adresse à visiter est à la Ferme des Planchettes chez Marie-Jeanne Brönnimann à Onnens. Sur réservation uniquement.

## CHEF ÉTOILÉ



Romain Paillereau, à La Pinte des Mossettes, à Cerniat, célèbre la magie des herbes. C'est la révélation Gault&Millau de l'année 2019 en Suisse romande.

## FESTIVAL DE LA CRÈME DOUBLE



La crème double de La Gruyère est un monde sucré à part... et la cité de Gruyères vaut bien un festival. Le parcours de dégustation va des macarons à la soupe de chalet jusqu'au gâteau au vin cuit, aux caramels et aux truffes, ou aux meringues aux fruits et crème double. Artisanat ancien, folklore et tentative de record du monde sont, eux, sans calories!  
*Samedi - dimanche, 13 - 14 juin 2020*

## LA FONDUE S'APPRÉCIE PARTOUT

L'avantage indéniable de la fondue est qu'elle s'adapte à toutes les situations. Elle sera audacieuse sur la plage du télésiège d'Estavayer-le-Lac, savoureuse au „Freiburger Falle“ de Morat, romantique au sommet crépusculaire du Moléson et joviale à la buvette du Vuipay aux Paccots. Elle prendra des airs préalpins au Gros Chaumiaux à Cerniat et se dévoilera surprenante au fromage de chèvre chez la famille Raemy à Schwarzsee. En calèche au bord du lac de Morat, elle se déguste en mode Far West. Des surprises encore pour „Les trois fondues“ servies au Café de l'Ange. Pour une découverte tout à fait traditionnelle, c'est au Café du Gothard que cela se passe.

## CONTACT

Nous sommes à votre disposition pour toute aide dans vos recherches de sujets médiatiques.

© FRIBOURG REGION  
+41 (0)26 407 70 20  
media@fribourgregion.ch  
www.fribourgregion.ch  
www.flickr.com/fribourgregion  
#fribourgregion  