

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, bricolets, 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

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 fécule 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, deuxième attraction la plus visitée de la Suisse romande, et la Route de la Fonderie à Fribourg pour une pause douceur dans l'antre de la boutique Villars.

JAMBON DE LA BORNE



Le jambon de la borne est la star du menu de la Bénichon. Les fumoirs, généralement installés dans les fermes fribourgeoises tendent à disparaître, mais les boucheries prennent le relais avec de nouvelles installations de fumage perpétuant ainsi cette tradition culinaire. La Jambonnière à Mézières, une très bonne adresse, livre également ses spécialités primées par courrier postal! Les produits du terroir à votre porte, en toute facilité.

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 2021, elle est organisée à Châtel-St-Denis (15 au 17 octobre 2021). Ce repas collectif est une réinterprétation vivante de l'antique tradition de la Bénichon.

SEISLER BRÄTZELE



Ces accompagnements d'apéritifs à la fois salés et sucrés, croquants et délicats sont typiques de la Singine. Ils sont en vente au magasin de la ferme de la famille Schwaller, près de Schwarzsee.

UN MATIN AU CHALET



La famille Piller installée au chalet de Vounetz sur les hauteurs de Charmey accueille les visiteurs à la découverte de l'estive. Les hôtes se rendent dans cet authentique chalet afin de mieux saisir toute la richesse du travail, de la traite des vaches jusqu'à de la fabrication du Gruyère AOP et du Vacherin Fribourgeois AOP. Une expérience unique et vraie qui se termine en beauté par une savoureuse dégustation.

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



Le 2 mai 2021, la cité médiévale de Gruyères célèbre la Fête du fromage en compagnie des tavillonneurs, joueurs de cor des Alpes et autres artisans venus rendre hommage à cette production traditionnelle. Pour les fins gourmets, le salon Goûts et Terroirs à Bulle est un incontournable du 28 octobre au 1^{er} novembre 2021. Les amateurs de sous-bois et de parfums délicats ont rendez-vous du 20 au 21 novembre 2021 au marché aux truffes de Morat.

LES BRASSEURS



Le Festival des brasseries artisanales de Fribourg célèbre les créations et le savoir-faire des brasseurs.

10 et 11 septembre 2021

TASTE MY FRIBOURG



Taste My Fribourg, vous réveille les papilles ! On commence par une mini cuchaule au café Le Point Commun. À l'heure de l'apéro, dégustez une bière artisanale au restaurant Les Trentenaires ou aux Marchands Merciers, près de la cathédrale. Le repas est prêt à la Brasserie de l'Épée en Basse-Ville. Une première visite gastronomique qui vous donnera envie de recommencer !

VIN, TERROIR ET PLAISIR

Les vignobles des 152 hectares du Vully sont composés de Chasselas (41%), Pinot noir (28%), Gamaret, Merlot, Pinot gris, Chardonnay, mais aussi des cépages emblématiques Traminer et Freiburg, particulièrement valorisés grâce à la Charte du Vully. Du 21 au 23 mai 2021, les Caves ouvertes de la région viticole du Vully permettent aux amateurs de vin de parfaire leurs connaissances et de découvrir les merveilles locales. Les deux parcours incontournables, La Route gourmande du Vully du 26 juin 2021 et la

Balade gourmande du 18 juillet 2021 ne manquent pas d'enchanter les papilles. Les accords entre mets et vin y sont à l'honneur, dans un décor magnifique. Du 17 au 19 septembre 2021, le village de Praz célèbre la Fête des vendanges. Toute l'année, les promeneurs et amateurs de produits du terroir suivent les trois sentiers thématiques à travers les vignobles du Vully. Une croisière sur le lac de Morat complète cette sortie idyllique.

GOURMET-RESTAURANTS



Dans le guide Gault & Millau, le restaurant Des Trois Tours d'Alain Bächler (18 pts) reste en tête de la liste des cuisines gastronomiques fribourgeoises, suivi de Pierre-André Ayer au Pérolles (17 pts tous deux). Nouveaux venus avec 15 points: L'Auberge des Montagnards à Broc et La Terrasse au Golf Resort au bord du lac de la Gruyère. On se régale aussi au Café Paradisio à Bulle (13 pts).

VIVE LA BÉNICHON



D'août à novembre, de nombreux établissements cuisinent le menu de Bénéichon. Ce repas, servi à l'origine dans un cadre familial, est notamment proposé au Café du Gothard à Fribourg et au Fribourgeois à Bulle, décor authentique et chaleureuse ambiance inclus. Ici et là, les familles paysannes transforment leur ferme en auberge provisoire. Depuis 2020, de nombreux bouchers fribourgeois proposent le menu de Bénéichon prêt à l'emporter!

LE PETIT CHEF



Même si l'épidémie de corona virus a eu raison du Festival des lumières de Morat 2021, la région du lac de Morat continue d'illuminer l'hiver. Le Petit Chef est l'un des trois projets de substitution. Ce menu gastronomique de quatre à cinq plats sera servi avec un supplément non calorique. Un véritable spectacle de lumière projeté sur la table sublimerait l'expérience gustative d'une poésie innovante.

LA POIRE À BOTZI AOP



La culture de la Poire à Botzi AOP est exigeante et sa conservation difficile. De plus, elle connaît un rendement incertain, autant dire qu'elle n'est pas un fruit facile. Heureusement, elle dispose d'un ambassadeur de marque: Alain Bächler chef du restaurant Des Trois Tours (18 pts au Gault&Millau). La Confrérie de la Poire à Botzi forte de plus de 100 membres, veille également sur ce patrimoine culinaire savoureux.

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! À la boulangerie Guillaume de Sugiez, le gâteau comporte des «puits d'amour» pour encore plus de douceur.

FESTIN À L'EMPORTER



Les randonnées prennent des allures de petites aventures avec la Picnic Box Fribourg Région. Il suffit de dénicher l'endroit idéal pour déguster votre pique-nique de délices du terroir. La Picnic Box est disponible dans de nombreux endroits du canton. À Fribourg, elle prend la forme d'une Apéro Box en vente auprès de l'office du tourisme. Des paniers sont aussi livrables à la maison via la boutique en ligne de Terroir Fribourg.

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 28 août 2021*, Estavayer-le-Lac organise le concours de la meilleure moutarde du canton de Fribourg.

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 télési nautique 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 @   