

**Zeitschrift:** L'ami du patois : trimestriel romand  
**Band:** 39 (2012)  
**Heft:** 153

**Artikel:** Recette de la "cressin" aux achâres  
**Autor:** Ançay-Dorsaz, Raymond / Anchaï dè Noeüle, Raymond  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1045343>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## RECETTE DE LA «CRESSIN» AUX ACHÂRLES

Raymond Ançay-Dorsaz, Fully (VS), Raymond Anchaï dè Noeüle

*Itchte na rëponche a Anne-G. Bretz-Héritier pouo la kèchtion dè Moucheu B. Vauthier, kë demande d'èchpëlkachon chu na rëchète pouo fir'è la krècheïn i j'achârl'è. Adon vouolâ chin kë n'i trovô è chin k'i pouaï dère...*

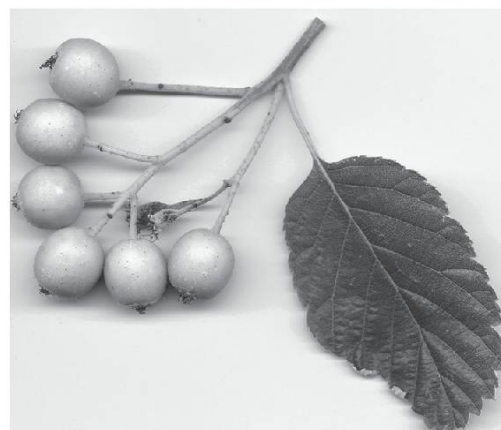
a) l'acharlaï (masc.) - l'alisier

b) l'achârle (fém.), li j'achârl'è - l'alise, les alises (fruits de l'alisier)

1) *La rëchète chè fi toti avoui dè j'achârl'è kë l'on atrapô la premièr'a dzalô.*

2) *Din le tin, on fajai chuto chin d'oeü-ton, pouorchin k'avoui dè j'achârl'è pëchk'è frêts'è, i l'è mèyeu ! Chë, n'avecheïn brâmin amachô, on n'in mètai in rëjërve din on châ pindélô inô i guërnaï u i cholan (a kôj'è di rat'è è, di grè), è li j'achârl'è i chètsëv'on li dedin. Pouaï âdon, a la feïn di kêrême on li trimpâv'è, d'abouo na petchoud'a vouarbête din l'tvouë, pouaï apri, grantin din la goutte dè dzégne (eau-de-vie de marc). Deïnche on pouëjaï fir'è yëne u dâvouë krècheïn a Pâtche. On fajai la krècheïn, d'apri la fachon dè shia k'on fi avoui li rejeïn chè, mi adon itche, on mètai in plach'è di rëjeïn... li j'achârl'è !*

*La rëchète tzandzëv'è on petchou moué d'on-na famëye a l'âtre. Les*



Alises encore vertes et feuille d'alisier. Photo Bretz.

1) La recette se fait toujours avec des *achârles* qui ont « subi » le premier gel (donc l'automne après le premier froid).

2) Autrefois, on faisait d'abord cette recette l'automne, car avec les *achârles* relativement fraîches, c'est meilleur ! Si on en avait assez cueilli, on en mettait en réserve dans un sac que l'on suspendait dans le grenier ou le galetas (à cause des souris et des loirs) et elles séchaient. En fin de carême, on les faisait « regonfler » un court moment avec de l'eau et après, si possible, un bon moment dans l'eau-de-vie de marc... Ainsi, on pouvait faire une ou deux cressins vers Pâques. On y faisait la recette de base, c'est-à-dire d'après celle de la cressin aux raisins secs mais remplacés ici par les *achârles*.

La recette changeait toujours un peu d'une famille à l'autre. Les familles

*famèy'è pâ troua pour'è, faijâv'on la krèchein avoui la farèn'a blantse. Li piè pour'è, i la fajâv'on mèshië : farèn'a blantse è farèn'a dè chaïle, chèche chuto din li velâdz'è inô pè le mon kë chon ânou onkouo vouore : «li Mayin». Rin kè kâkè yâdz'è, on li fajai avoui on-na grôch'a partchia dè chaïle. Mi...rin k'âvouï dè chaïle i l'è mi kè môdjui dè brashië è dè fachênâ è pouaï adon, la krèchein l'è pâmi na pâticheïrî feïne, i l'a jëchkè rin ! Din le mon, di pachô noeü (neu) chin métr'è, i l'érè môdjui dè fir'è mûri dè frëmin. Mi li famèy'è i n'in chênâv'on pëchkë toti kan-mîmouë on petchou moué, din dè kroué petchou tsan,mi bien (beïn) vrëyè di bié di cholai, pouo avai na petchoud'a brëk'a dè shia « farèn'a di rëtse » !*

3) *La famëye dè Michel è, Yolande Ançay-Gentile, di Rëstoran «Le Rëlè di Tsashioeü» inô in Tchëbouë, in n'amou, din la komouëne dè Fouëyë, i m'a fran bien (beïn) rêchu è, to èchplëkô li tsouj'è pouo fire na krèchein u na rëjoeüle (rissole) avoui li j'achârl'è. Mi apri, l'è la boub'a â leu, Miliye, kouëjënâire è, patichiëre di kâfé kë m'a baya la rêchète dè vouore,... kë fi yè. L'è na rêchète kë l'a in-vinchenô yè, avoui la bâje dè la viëy'a. I no j'a ècheplëkô kë l'a pâ tsandza gran tsouje dè la rêchète kë l'avai rêchu di fëmal'è kë i vouo baye le non, a la*

les moins pauvres faisaient cette cressin avec de la farine blanche. Les plus pauvres la faisaient avec une farine mixte : farine fleur et farine de seigle, spécialement dans les villages du Haut de notre commune que l'on nomme encore «Les Mayens». Dans les cas extrêmes, on la faisait avec beaucoup de seigle mais rien qu'avec du seigle le malaxage de la pâte devient difficile et la cressin n'est plus une pâtisserie fine... et de loin ! Dès l'altitude de 900 mètres, il était difficile de faire pousser du froment. Les familles en semaient toutefois un tout petit peu sur un petit lopin très exposé au soleil pour avoir quelque peu de cette « farine de luxe » !

3) La famille de Michel et Yolande Ançay-Gentile du Restaurant «Le Relais des Chasseurs» à Chiboz sur Fully, m'a aimablement et bien renseigné au sujet de cette cressin ou galette. Puis, c'est leur fille Emilie, cuisinière et pâtissière de l'établissement qui m'a aimablement transmis la recette actuelle qu'elle a concoctée sur la base de l'ancienne, mais très peu

rectifiée. La recette ancienne et les indications de base sont celles données par les personnes que je cite en fin de ce chapitre. La recette d'Emilie, on peut la réaliser quand on



Fleurs d'alisier.  
Dessin Valentin Debons.



*feïn di chapitre . La rêchète a Miliye, te poeü la fire kan te voeü, pouorchin kë di kë li j'achârl'è l'on attrapô la prèmiër'a dzalô, on poeü li j'amachâ è on peoü li mètre i kongélateu u yua... dè li lachë chëtsë...*

*Adon, vouor'a, i vouo baye la rêchète a Miliye :*

**\*\* Batre inchinble : 3 kouokon avoui,**

- 1 petchoud'a couyèrô dè chô,
- 8 kouoyèri a chëpe dè chokre (= 135 gram'è),
- 100 gram'è de beure on moué shiape,
- 1 tacha (plén'a) dè lafé taïde,
- 1 vièr'è plin (=on déchì) dè goute dè garjeïn (u vouore, dè grapa achebeïn),
- 1 petchoud'a couyèrô dè kanèle in poeüdre,
- 1 petchoud'a couyèrô dè muchkade mouelâye,
- ½ chitron, in ju (la mètchia d'on chitron...),
- 800 gram'è dè farën'a blantse, avoui,
- 50 gram'è dè farën'a dè chaïle,
- 1 è ½ petchou patchè dè «lèvrè chëts'è» di bouëлиндzë,
- 100 a 150 gram'è d'achârl'è, pou mardjiëlây'è, è, pâ bréyè, vouin, na pouëgna, chin fi guëya (a poupri) trinte achârl'è, mi adon bien bouëgnè din la goute dèvan.

**\*\* mèschiandâ to chin, min pouo fir'è on pan é, lachë rèpoujâ na demioeüre (1/2 h.) chë fi proeü tsô din l'indrai, u adon, i lachë on moué mi.**

veut puisque une fois que les *achârles* ont subi le premier gel, on peut les cueillir et les mettre au congélateur, au lieu de les laisser sécher...

Voici donc la recette d'Emilie :

**\*\* Battre ensemble : 3 œufs avec :**

- 1 cuill. à café de sel,
- 8 cuill. à soupe de sucre (= 135 grammes),
- 100 grammes de beurre ramolli,
- 1 tasse pleine de lait tiède,
- 1 verre (= 1 dl) de marc de dôle (ou de grappa),
- 1 cuill. à café de canelle en poudre,
- 1 cuill. à café de muscade moulue,
- ½ citron (jus),
- 800 grammes de farine blanche +
- 50 grammes de farine de seigle,
- 1 et ½ sachet de levure sèche du boulanger,
- 100 à 150 grammes d'*achârles*, éclatées, mais pas écrasées, = soit une poignée d'environ 30 *achârles*, préalablement trempées dans le marc.

**\*\* mêler le tout comme pour une pâte à pain et laisser reposer env. 1 demi-heure s'il fait assez chaud dans la pièce, sinon un peu plus...**

**\*\* kouaire on n'oeüre a on n'oeüre è  
demië (1 a 1½ h.) (kontrôlâ...)**

**\*\* Bouën'apèti !**

*Pouo chavaï on moué to, i chaï itô  
kèri dè rinchègnèmin vè la Mirè-gran  
Rachèl Ançay-Carron, néy'è in 1917,  
(gran-mam'è dè Miliye), è chtache  
m'a bien (bëin) rèchu. Mîme kè shia  
fèmale l'è brâmin viëye, l'è on-na  
dzin onkouo fran alurâye. I m'a baya  
on fran biô mouomin, plijin è chuto  
plin d'afir'è di patrimouéne, è l'è  
jèchtamin chin kè mè pli, â mè. I m'a  
èchplèkô achebeïn, kè la rëchèt'a di  
j'achârl'è i veïn dërètamin dè shia  
kè l'è fite avoui li rëjeïn chè ; rëchète  
dè la famèye â leu è achebeïn dè Ma-  
dame Alice Bender, mi shia fèmale  
l'è mort'a vouore. Adon vouïn : li  
krècheïn i j'achârl'è, û, shiè, i rejeïn  
chè ?*

*Inô-li i y'a dè j'achârl'è, mi li rëjeïn  
chè, din le tin, i fayiv'è alâ li kèri,  
bâ in Plan-na !...Adon on poeü dère  
kè, i l'è fran avoui shia baj'a-li, kè  
le kâfé : « Le Rëlè di Tsashioeü »  
dè Tsëbouë (=Chiboz), l'a mètu in  
dèvan, la rëchèt'a dè vouore dè la  
krècheïn i j'achârl'è.*

**\*\* cuire 1 heure à 1 heure et demie...  
(contrôler....)**

**\*\* Bon appétit !**

Pour en savoir assez, je suis allé éga-  
lement chercher les renseignements  
chez Grand-mère Rachel Ançay-  
Carron, née en 1917, (grand-mère  
d'Emilie), qui m'a très bien reçu.  
C'est une femme pleine d'allant  
malgré son grand âge. Elle m'a ac-  
cordé un moment convivial et riche  
en affaires de patrimoine, patrimoine  
qui me tient particulièrement à cœur.  
Elle m'a expliqué également que  
la recette de base de la cressin aux  
achârles est bien faite d'après celle  
aux raisins secs; recette provenant de  
leur famille et aussi de celle de Mme  
Alice Bender aujourd'hui décédée.  
Alors voilà : les cressins aux alises  
ou celles aux raisins secs ?

Là-haut il y a des alises, mais au-  
trefois, les raisins secs il fallait les  
chercher en bas, en Plaine !... Ainsi  
on peut vraiment affirmer que c'est  
bien sur cette base qu'est réalisée la  
recette actuelle du Restaurant « Le  
Relais des Chasseurs à Chiboz », pour  
la cressin aux alises.



Alises.

Dessin Valentin Debons