

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

**Artikel:** Recette de la "cressin" aux achârles  
**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 Anchâï de Noeüle

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

- 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 prèmièr' a dzalô.*

2) *Din le tin, on fajai chuto chin d'oeüton, pouorchin k'avoui dè j'achârl'è pëchk'è frèts'è, i l'è mèyeu ! Chè, n'avechein brâmin amachô, on n'in mètaï in rëjèrve din on châ pindélô inô i guërnaï u i cholani (a kôj'è di rat'è è, di grè), è li j'achârl'è i chètsëv'on li dedin. Pouai âdon, a la feïn di kâréme on li trimpâv'è, d'abouo na petchoud'a vouarbète din l'ivouë, pouai apri, grantin din la goute dè dzégne (eau-de-vie de marc). Deïnche on pouëjai fir'è yëne u dâvouë krèchein a Pâtche. On fajain la krèchein, d'apri la fachon dè shia k'on fi avoui li rejeïn chè, mi adon itche, on mètaï in plach'è di rejeïn... li j'achâl'è !*

*La rëchète tzandzèv'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 krècheïn avoui la farèn'a blantse. Li pië pour'è, i la fajâv'on mèshië : farèn'a blantse è farèn'a dè chaile, chèche chuto din li velâdz'è inô pë le mon kë chon ânou onkouo vouore : «li Mayin». Rin kë kâkè yâdz'è, on li fajaï avoui on-na grôch'a partchia dè chaile. Mi...rin k'âvoui dè chaile i l'è mi kë môdjui dè brashië è dè fachènâ è pouai adon, la krècheïn l'è pâmi na pâtichèri 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 chènâv'on pëchkë toti kan-mîmouë on petchou moué, din dè kroué petchou tsan, mi bien (beïn) vrëyè di bié di cholai, pouo avaï na petchoud'a brëk'a dè shia « farèn'a di rëtse » !*

*3) La famèye dè Michel è, Yolande Ançay-Gentile, di Rèstoran «Le Rèlè di Tsashioeü» inô in Tchëbouë, in n'amou, din la komouëne dè Fouëyë, i m'a fran bien (beïn) rèchu è, to èchplékô li tsouj'è pouo fire na krècheïn u na rejoeüle (rissole) avoui li j'achârl'è. Mi apri, l'è la boub'a â leu, Miliye, kouëjënaïre è, patichière di kâfé kë m'a baye la rëchète dè vouore,... kë fi yè. L'è na rëchète kë l'a in-vinchenô yè, avoui la bâje dè la viëy'a. I no j'a ècheplékô kë l'a pâ tsandza gran tsouje dè la rëchète kë l'avaï rèchu di fëmal'è kë i vouo baye le non, a la*



Fleurs d'alisier.  
Dessin Valentin Debons.

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*

*feïn di chapitre. La rëchète a Miliye, te poeü la fire kan te voeü, pouorchin kë di kë li j'achârl'è l'on attrapô la prèmièr'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 rëchète 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 déchi) dè goute dè garjeïn (u vouore, dè grapaachebeïn),
- 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 farëن'a blantse, avoui,
- 50 gram'è dè farëن'a dè chaïle,
- 1 è ½ petchou patchè dè «lèvurè chëts'è» di bouélindzë,
- 100 à 150 gram'è d'achârl'è, pou mardjièlây'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 demioëüre (1/2 h.) chë fi proeü tsô din l'indraï, 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...**

\*\* *kouai're on n'oeüre a on n'oeüre è demië (1 a 1½ h.) (kontrôlâ...)*  
 \*\* *Bouën'apèti !*

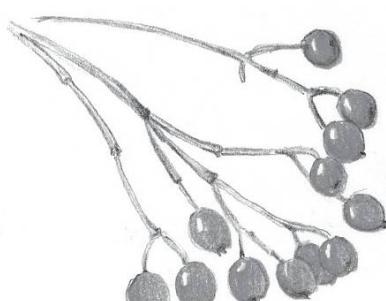
*Pouo chavaï on moué to, i chaï itô kéri dè rinchègnèmin vè la Mirè-gran Rachèl Ançay-Carron, néy'è in 1917, (gran-mam'è dè Miliye), è chtache m'a bien (bëin) rèchu. Mîme kë shia fëmale l'è brâmin viëye, l'è on-na dzin onkouo fran alurâye. I m'a baya on fran biô mouomin, plijin è chuto plin d'afir'è di patrimouéne, è l'è jëchtamin chin kë mè pli, â mè. I m'a èchplëkôachebeïn, kë la rèchët'a di j'achârl'è i veïn dërëtamin dè shia kë l'è fite avoui li rèjeïn chè ; rèchète dè la famèye â leu èachebeïn dè Madame Alice Bender, mi shia fëmale l'è mort'a vouore. Adon vouin : li krècheïn i j'achârl'è, û, shiè, i rejeïn chè ?*

*Inô-li i y'a dè j'achârl'è, mi li rejeïn chè, din le tin, i fayiv'è alâ li kéri, bâ in Plan-na !... Adon on poeü dëre kë, i l'è fran avoui shia baj'a-li, kë le kâfé : « Le Rëlè di Tsashioeü » dè Tsëbouë (=Chiboz), l'a mètu in dèvan, la rèchët'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 également 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 accordé 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 autrefois, 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