

<b>Zeitschrift:</b>	Folklore suisse : bulletin de la Société suisse des traditions populaires = Folclore svizzero : bollettino della Società svizzera per le tradizioni popolari
<b>Herausgeber:</b>	Société suisse des traditions populaires
<b>Band:</b>	38 (1948)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Un peu de cuisine gruérienne
<b>Autor:</b>	Brodard, Hélène
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1005679">https://doi.org/10.5169/seals-1005679</a>

### **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:** 14.01.2026

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

donc née d'une nécessité double, le besoin de l'homme et la disposition du milieu. La rigoureuse simplicité du rapport qu'elle établit ainsi fait sa beauté.

Une parfaite adaption crée autour de l'unité de fonction un ensemble d'harmonies. Ce n'est pas la science d'un architecte qui a pourvu le chalet du sûr équilibre de son volume bâti et de son toit, qui a calculé l'effet franc de ses ouvertures à même l'auvent court, qui a animé le mur d'une fente par où l'air frais écrème les jattes de lait. C'est une convenance dont le secret est acquis par une vieille expérience que se transmettent des générations; le secret relève davantage du sentiment que d'une science formulée, et davantage du bon sens que d'une recette de procédés. Peut-être est-ce le secret même du métier des hommes.

A l'harmonie de structure se joint une harmonie du matériau. Le matériau y parle son vrai langage; la forme qu'on en tire avoue sa nature. La pierre appartient aux rochers proches. Le bois vient de la forêt toute voisine. Le bois et la pierre sont ici à leur place. Par eux le chalet participe à la nature qui l'entoure et réintègre le milieu d'où la main de l'homme a paru l'extraire. Voyez comment son toit trouve l'accord du paysage: son profil doucement infléchi suit des lignes à l'horizon et les ordonne, son faîte en pyramide pointe sur le cône d'un sapin, les petits bardeaux imbriqués de sa couverture refont les courbes du pâturage. Le chalet de montagne est une maison élémentaire; il est construction de l'homme pour l'homme, mais appartient aussi à l'architecture cosmique.

### Un peu de cuisine gruérienne

par Hélène Brodard, Estavayer.

Chaque pays fournit son monde, on le sait; chaque pays fournit aussi ses spécialités culinaires. La Gruyère n'échappe pas à la loi générale. Là-haut comme ailleurs, les ménagères ont des recettes héritées de leur maman ou d'autres ménagères compétentes, recettes qu'elles gardent jalousement. Certaines sont un secret, d'autres sont d'un usage général.

Ainsi, chaque ménagère vraiment gruérienne sait faire la moutarde de bénichon, et chacune a pour cela une recette bien à elle. Chacune trouve sa moutarde meilleure que celle de la voisine. Et pourtant, il y a moutarde et moutarde. Voici une recette excellente (je parle en gruérienne, évidemment, car pour quiconque n'est pas du pays, la moutarde de bénichon est un affreux mélange d'épices, tandis que pour les gens de chez nous,

il n'y a pas de meilleur moyen de souligner les festivités (fête patronale, bénichon) que de faire de la moutarde. On la mange en guise de confiture, avec du beurre et de la cuchaule).

*Moutarde de bénichon.*

Mettez dans 1 litre et  $\frac{1}{2}$  d'eau, 3 à 4 bâtons de cannelle, 4 à 5 étoiles d'anis, 1 cuillerée à soupe d'anis vert, 250 grammes de sucre candi et 100 grammes de sucre blanc, que vous ferez cuire jusqu'à ce que vous obteniez un liquide d'un beau brun. Passez le tout et remettez dans la casserole en y ajoutant  $\frac{1}{2}$  litre de bon vin cuit (jus de fruits concentré) de préférence de poires à «botsi» dans lequel vous aurez délayé 150 à 175 grammes de farine blanche. Laissez cuire quelques minutes, enlevez du feu et ajoutez la farine de moutarde — 3 bonnes cuillerées à soupe — que vous aurez mise tremper la veille dans une bouteille de vin blanc. Remettez sur le feu, mais ne laissez faire qu'un bouillon.

La moutarde doit avoir la consistance d'une crème assez épaisse, mais pas d'une gelée. Comme elle a tendance à s'éclaircir si vous la transvasez, mettez-la de préférence dans de petits ustensiles : jattes à gelée, bols.

*Borbo aux raves.*

Faites cuire à quantités égales des pommes de terre et des raves coupées très minces. Lorsqu'elles sont cuites, réduisez-les en purée, puis versez dessus un roux *frækachon* (voir ci-dessous).

*Læ frækachon (roux).*

*Læ frækachon* n'est autre qu'un roux. On l'obtient en faisant fondre du beurre (ou autre graisse) dans lequel on met une pointe de couteau de farine qu'on laisse brunir.

On usait autrefois pour faire le *frækachon*, d'un ustensile appelé *læ potson*. Cet ustensile en fer (petite poêle à fond plat à peu près la grandeur d'une louche) avait un long manche recourbé à son extrémité. Il était muni de trois pieds, lorsqu'il devait êtreposé directement sur le foyer (*læ foyidzo*) et sans pieds lorsqu'on l'employait en l'introduisant par la porte du «potager» directement sur la flamme. Ce dernier mode de faire n'était pas sans inconvénient pour des novices. Si la flamme était trop vive, la graisse s'enflammait et, tout était à recommencer.

De nos jours, *læ potson* a disparu, et on fait le *frækachon* dans la poêle à frire. Cela n'a pas le même charme, mais bien le même goût.