Zeitschrift: Le messager suisse : revue des communautés suisses de langue française

Herausgeber: Le messager suisse

Band: - (1999)

Heft: 119

Artikel: Les secrets d'une bonne fondue

Autor: Vidoudez, Michel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-847553

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: 13.07.2025

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

Les secrets d'une bonne fondue

Les mélanges à fondue tout prêts sont à la mode et d'aucuns voudraient les imposer partout... C'est tellement plus pratique ! Pas étonnant dans un pays où les statisticiens dénombrent, bon an, mal an, plus de 20 millions de portions de fondue mijotées dans les caquelons helvétiques.

Michel Vidoudez

Sur le plan véritablement gastronomique, la fondue répond à un grand principe incontournable : au même titre que l'on ne saurait mélanger sur une même brochette des viandes de bœuf, de porc et de veau (pour la bonne raison que l'une d'elles serait trop cuite, l'autre pas assez et la troisième peut-être juste à point), on ne saurait mettre à la fois dans un caquelon et chauffer ensemble des pâtes aussi différentes qu'un gruyère (ou jura), qu'un bagnes, qu'un appenzell ou qu'un vacherin fribourgeois. De nos jours, les très bonnes fondues tournées dans nos restaurants sont hélas devenues rares. Et souvent, elles ne « tiennent pas le coup » jusqu'au fond du caquelon, huilant, se séparant ou granulant. Tout simplement parce que le principe énoncé plus haut n'est pas respecté.

À ce dernier, il faut en ajouter un second : on n'obtient pas une bonne fondue crémeuse, équilibrée, à partir d'une seule sorte de fromage (à moins qu'elle ne soit entièrement au vacherin, mais ceci est une autre chanson !). il faut trois ou quatre sortes de fromages qui fondent, on l'a vu plus haut, plus ou moins rapidement. Il convient donc de verser d'abord dans le caquelon celui dont la pâte est la plus dure (gruyère ou jura, l'emmenthal étant à proscrire, à notre avis, en raison de ses saveurs par trop doucereuses). Puis vient le tour des pâtes mi-dures, le choix est large : bagnes, simplon, conches, combier, appenzell, etc. Enfin seulement, on termine avec le vacherin, génériquement pâte mi-dure également, mais qui possède la pâte la plus molle, donc la plus rapidement fondue. En tournant votre fondue, attendez donc chaque fois que le fromage précédent ait entièrement fondu et que la masse soit homogène avant de rajouter le fromage suivant.

Comme on ne le sait peut-être pas toujours, la fondue fribourgeoise au vacherin a la particularité de ne faire intervenir ni vin, ni kirsch dans ses ingrédients : elle se fait avec de l'eau. Il faut en compter 2 dl environ pour 800 g de vacherin (de trois provenances, au moins). On y incorpore une gousse d'ail pressée que l'on a préalablement fait revenir à feu doux dans 10 g de beurre, sans lui laisser prendre couleur. Attention : la fondue fribourgeoisne ne doit cuire sous aucun prétexte, car elle se

« séparerait » ! Pendant le repas, placez donc le caquelon sur un réchaud à flamme réduite ou mieux sur un chauffe-plats.

Fondues « fantaisie »

Véritable plat national, la fondue au fromage a engendré depuis quelques décennies, différentes « variantes ». Entendez par là qu'on incorpore aux différents fromages certains ingrédients. Il y a tout d'abord la fondue aux tomates, résolument valaisanne puisqu'elle trouve ses origines à l'époque pas aussi lointaine qu'on ne le croit, des surplus de tomates. Pour préparer une fondue aux tomates, comptez 2 tomates pas trop grosses pour 4 personnes. Enlevez-en la peau et les pépins, puis coupez la chair en petits dés. Passez cette chair de tomates avec un peu de beurre à la poêle et à feu vif pendant 3 minutes, de manière à en faire sortir l'eau. Préparez votre fondue comme expliqué plus haut, puis ajoutez la tomate au dernier moment tout en remuant bien.

On peut également relever une fondue classique de morilles séchées. Pour 4 personnes, il faut compter 25 g de morilles séchées que vous ferez tremper pendant 6 heures au moins dans un mélange de lait et de crème. Puis vous les égoutterez soigneusement en les pressant dans la main. Emincez-les en petits tronçons et faites-les également sauter au beurre pendant trois minutes. Incorporez ces morilles à votre fondue lorsque le gruyère est fondu, de manière qu'elles aient le temps de donner leur goût à la fondue.

Et puis, il y a aussi celle que certains gourmets appellent un peu lyriquement la « fondue provençale », une version normale au fromage à laquelle on incorpore au départ de l'ail, de l'échalote, des herbes (persil, ciboulette, thym, basilic, etc.) et même parfois un peu de flocons de piments séchés. Les proportions de cet apport « provençal » sont laissées à l'appréciation des convives, mais il faut se souvenir que l'ail est un peu la nitroglycérine de la cuisine et qu'il faut s'en servir avec précaution !

Quelques conseils pratiques

Pour lier la fondue, il faut préférer la farine à la fécule. Pour la bonne raison que ses structures un peu moins fines se marient mieux à la composition du fromage. Donc pour commencer (fondue pour 4 personnes), mettez votre gruyère (râpé grossièrement, de préférence à la râpe à roesti) à froid au fond du caquelon et saupoudrez-le d'un pleine cuillérée à soupe de farine.

Versez le vin blanc par-dessus, pressez une gousse d'ail au presse-ail, mélangez bien le tout à la spatule et commencez à chauffer.

L'erreur la plus fréquente consiste à exagérer la proportion de liquide par rapport au poids du fromage. Par portion de 200g de fromage par personne, il ne faut pas compter, au départ, plus de 8 cl de vin, soit l'équivalent d'un petit verre à vin blanc vaudois (gobelet). Si vous aimez une fondue parfumée au kirsch, pensez à soustraire le volume du kirsch de celui du vin !

Procéder de la façon que nous venons de vous décrire, bien sûr cela prend un petit peu plus de temps et de peine que de tourner une fondue à partir d'un mélange tout prêt... Mais la différence sera au rendez-vous et la satisfaction des convives aussi !

Le poète n'a-t-il pas suggéré que ce qui fait la valeur d'une rose, c'est le temps qu'on y consacre ?

Article tiré du numéro de janvier 99 de Plaisirs Gastronomie

Santé

Les ressources du pamplemousse

Le pamplemousse qui arrive dans nos assiettes vient essentiellement d'Israël et de Floride. Fusion du vrai pamplemousse, très amer, et d'une orange, ce pomelo regorge de vitamine C, de magnésium, de phosphore et de potassium. Bien que son nom signifie " citron enflé ", (" pampelmoes " en néerlandais), il n'est pas plus calorique qu'une pomme (aux 100g). Le pamplemousse rose, moins acide que son homologue blanc, contient également plus de minéraux et de fibres, ce qui le met sur un pied d'égalité avec les haricots verts ou les pommes. Depuis quelques années, le pamplemousse, ou plus exactement l'extrait de pépins de pamplemousse, est connu pour ses propriétés antibactériennes. Comme de nombreuses découvertes, celle-ci est due au hasard : en 1980, un jardinier constata que les pépins de pamplemousse de son compost ne pourrissaient pas. L'histoire aurait pu s'arrêter là, si ce résident de Floride n'était autre qu'un médecin physicien. Il décide alors de poursuivre des études sur ce fruit étonnant et met en évidence une action antibactérienne, antifongique (contre les champignons) et antivirale des extraits de pépins. Serait-ce l'ère d'une " nouvelle race " d'antibiotique ? Il est difficile de répondre à cette question car peu de pays utilisent l'extrait. Au Danemark, dans l'élevage biologique, le produit est mélangé à l'alimentation des porcs, des chevaux, des vaches, pour prévenir les maladies infectieuses. En Thaïlande et en Amérique du Sud, on commence à remplacer le chlore par de l'extrait de pépins dans l'assainissement de l'eau. L'industrie cosmétique aux USA introduit timidement l'extrait comme conservateur à la place de produits plus toxiques. Enfin, depuis peu, l'huile de pépins de pamplemousse apparaît dans toutes les échoppes diététiques suisses. L'utilisation est fort simple pour le commun des mortels : prendre régulièrement 10 gouttes 2 à 3 fois par jour durant la période hivernale dans un verre d'eau afin d'éloigner les microbes indésirables... et ça marche !

Dr Françoise Roesch