



GAZETTE

LA CUCHAULE AOP
N° 16 - SEPTEMBRE 2023



LES ACTUS DE LA CUCHAULE AOP

CONCOURS DE LA CUCHAULE AOP

Cette année, le concours de la Cuchaule AOP change de date et de lieu. Fribourg a été élue Ville du Goût pour cette année 2023 et plusieurs activités sont liées à ce titre. Parmi elles se trouve la Bénichon organisée en ville de Fribourg. C'est dans ce cadre-là que se tiendra le 5ème concours de la Cuchaule AOP, avec la taxation le vendredi 15 septembre et la remise des prix le dimanche 17 septembre. C'est une belle occasion de changer les dates du concours, qui avait jusqu'alors toujours lieu début novembre, et également de l'organiser dans un autre lieu que Bulle

DES PASTILLES BIO POUR LA CUCHAULE AOP

De nouvelles pastilles AOP bio ont été créées pour les quelques artisans qui réalisent des Cuchaules AOP bio, et se différencient notamment par leur couleur brune. Elles peuvent dès à présent être commandées auprès de notre secrétariat.

LA CUCHAULE AOP PARTENAIRE DU LIVRE DE CUISINE DE MRS MARTINEZ

Pour les éditions de la Gazette de la Cuchaule AOP de cette année, l'Interprofession collabore avec Héroïse Martinez, connue sous le pseudonyme Mrs Martinez Cooks sur les réseaux sociaux. Cette fribourgeoise, maman de quatre enfants, est passionnée de cuisine et de photographie. Elle réalise chaque jour de délicieuses recettes, qu'elle partage avec ses plus de 13'000 abonnés sur instagram.

Elle lance cet automne un nouveau projet : un livre de cuisine regroupant de nombreuses recettes au fil des saisons, intitulé « Alors, bon appétit ! ». Notre Interprofession fait partie des partenaires du livre et deux recettes autour de la Cuchaule AOP y figureront.



PORTRAIT

BOULANGERIE RIEDO & DEFFERRARD, GURMELS



Roland Riedo et Bénédict Defferrard sont associés depuis plus de 20 ans et gèrent la boulangerie de village à Gurmels. Dans la région, la Cuchaule AOP n'est pas forcément dégustée toute l'année, et c'est durant la période de la Bénichon que la boulangerie en fabrique et en vend le plus. Cette année, avec la Bénichon du Pays de Fribourg qui prendra ses quartiers à Gurmels du 29 septembre au 1er octobre, les deux associés se préparent à accueillir plus de clients que d'habitude.

Après son apprentissage et quelques années de travail à Fribourg, Roland Riedo a rejoint la boulangerie de Gurmels il y a presque 40 ans déjà, dans un premier temps en tant qu'employé. De son côté, Bénédict Defferrard a toujours travaillé dans la boulangerie de Gurmels depuis la fin de son apprentissage. L'établissement est dans sa famille depuis de nombreuses

années, acheté par son grand-père pendant la deuxième guerre mondiale. Son oncle l'a ensuite repris et agrandi, y ajoutant également un magasin.

C'est en 2002 que Roland Riedo et Bénédict Defferrard se sont associés pour reprendre la boulangerie ainsi que le magasin : « Une personne avait repris pendant cinq ans après mon oncle, mais ne voulait plus s'en occuper. Il a fallu prendre rapidement une décision et en trois mois nous avons dû tout mettre en place. » C'était une évidence de se mettre à deux, par rapport à la charge et au rythme de travail d'une part, la boulangerie étant ouverte sept jours sur sept, mais également d'un point de vue financier : « Nous avons dû faire beaucoup d'investissements pour la reprise. Nous avons ensuite fait petit à petit certains travaux pour moderniser les installations. »

La collaboration entre les deux associés fonctionne bien, ils ont réussi à mettre en place une répartition des tâches qui leur convient et peuvent se relayer en cas de congés et de vacances. Leurs épouses sont également impliquées dans l'entreprise, Madame Defferrard s'occupant de la partie administrative et Madame Riedo du magasin. Être deux a aussi été utile lors de périodes plus difficiles : « Durant toutes ces années, nous avons eu pas mal de changements dans le personnel, entre les départs et les retraites, et c'est toujours un défi. Le magasin demande également une gestion importante, que ce soit dans la collaboration avec les enseignes ou encore la pression toujours plus forte de la concurrence des grandes surfaces et des shops. »

À Gurmels, la Cuchaule AOP n'est pas forcément une spécialité qui se déguste tout au long de l'année. C'est surtout durant la période de la Bénichon qu'elle prend une place privilégiée sur les tables des consommateurs : « Le samedi du premier week-end d'octobre, il y a toujours un grand marché de la Bénichon à Gurmels et nous avons un stand devant la boulangerie. C'est à ce moment-là que nous vendons le plus de Cuchaules AOP, ainsi que nos autres spécialités de la Bénichon, comme nos beignets et nos bricelets. » Le passage à l'AOP s'est fait assez facilement

pour les deux associés, dont la recette était déjà presque identique à celle du cahier des charges.

Cette année, la Bénichon du Pays de Fribourg prendra ses quartiers à Gurmels, du vendredi 29 septembre au dimanche 1er octobre. Le samedi, les visiteurs pourront profiter du traditionnel marché, avec sa soixantaine d'exposants, dont la boulangerie Riedo & Defferrard. Les deux associés s'attendent ainsi à accueillir encore plus de clients que les années précédentes et à augmenter quelque peu leur production. Le dimanche, la grande fête aura lieu à la Tribune, la salle de gymnastique de Gurmels. La boulangerie a été contactée afin de fournir les Cuchaules AOP, mais la quantité demandée était trop importante : « Le marché du samedi nous demande déjà beaucoup de travail. Nous n'avons malheureusement pas les ressources ni l'espace pour assurer également les quantités demandées pour le dimanche. » Malgré cela, ils se réjouissent de cette fête et d'accueillir les curieux pour leur faire découvrir leurs spécialités de la Bénichon.

Anaïs Bourbia



CUCHAULE AOP À LA CRÈME PÂTISSIÈRE

UNE RECETTE DE MRS MARTINEZ COOKS



Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et récolter les grains en grattant avec la lame d'un couteau. Verser 4 dl de lait dans une casserole et laisser mijoter pendant 15 min avec la gousse et les grains de vanille.

Pendant ce temps, battre les jaunes d'œufs avec le sucre et la maïzena diluée dans 1 dl de lait.

Porter brièvement le lait à ébullition et retirer la gousse de vanille. Verser encore brûlant sur le mélange aux œufs tout en fouettant. Remettre dans la casserole et chauffer sur feu doux en remuant avec une spatule en bois jusqu'à obtenir une crème pâtissière épaisse. Attention toutefois à ne pas trop chauffer pour éviter les grumeaux. Filmer ensuite au contact puis laisser refroidir complètement au réfrigérateur pendant 4h.

Découper un chapeau à chaque mini Cuchaule AOP. Creuser le fond en retirant la mie.

Verser la crème pâtissière dans une poche à douille et en garnir chaque fond de mini Cuchaule AOP. Refermer avec le chapeau. Remettre au frais jusqu'au moment de servir.

Faire fondre le chocolat au bain-marie et en décorer les assiettes. Déposer les Cuchaules AOP sur le chocolat fondu.

Bon appétit !

Recette pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Temps de repos : 4h

Cuisson : 20-25 min

INGRÉDIENTS

- 1 gousse de vanille
- 5 dl de lait
- 5 jaunes d'œuf
- 150 g de sucre
- 30 g de maïzena
- 4 minis Cuchaules AOP
- 60 g de chocolat noir

REPORTAGE

LE SAFRAN POUSSE AUSSI À FRIBOURG

Si le safran nous fait plutôt penser au Moyen-Orient, cette épice est pourtant parfaitement capable de pousser sous nos latitudes. C'est le cas à Grolley, dans l'exploitation de Fabien Fragnière, qui cultive du safran depuis maintenant 10 ans. Cuisinier et viticulteur de métier, il élabore plusieurs produits avec du safran, permettant ainsi aux clients de découvrir les multiples utilisations possibles.

Cuisinier de profession, Fabien Fragnière a toujours apprécié les épices et leur utilisation. En 2012, après avoir vu une émission sur la culture du safran en France, il s'intéresse de près à cet or rouge et achète quelques bulbes en Bourgogne : « Je trouvais l'idée intéressante d'en faire pousser dans le canton de Fribourg, où le safran est de tout même assez connu et populaire grâce à la Cuchaule. » Il a d'abord essayé de les planter sous serre, mais l'humidité était trop élevée. Il a ensuite recommencé, plantant 500 bulbes en pleine terre dans son jardin : « Cette fois, cela a bien fonctionné et nous avons eu une jolie floraison. »



Après avoir habité deux ans dans le Vully et réalisé une formation de viticulteur, tout en continuant la culture et le commerce de safran à côté de son travail, Fabien Fragnière est revenu à Grolley, reprenant la ferme familiale : « Les fermiers parlaient à la retraite



et nous devons trouver une solution. » Il a modifié l'exploitation, remplaçant les vaches laitières et les cultures par son safran, ainsi que des volailles : « Nous avons des poules pondeuses, ainsi que des canards Coureurs indiens qui mangent les limaces dans nos champs. » Ils sont également en train de planter de nombreux arbres fruitiers et ont mis une parcelle à disposition de jeunes maraîchers. Quant au safran, depuis trois ans, ce sont 6000m² qui sont dédiés à sa culture : « Notre but serait d'augmenter à un hectare d'ici deux ans. »

Le safran est toujours extrait du *Crocus sativus*, aussi bien au Moyen-Orient qu'en Suisse : « Il existe tout de même des différences dans le goût. Le nôtre a des arômes floraux et fruités, celui du Moyen-Orient est souvent plus piquant car il est séché au soleil. » Le *Crocus sativus* se reproduit par multiplication végétative, c'est-à-dire que de nouveaux bulbes se forment sur les anciens. Au bout de quatre à cinq ans, il faut les déplacer et les replanter dans un autre terrain. La plantation se fait durant l'été, puis la floraison a généralement lieu d'octobre à novembre : « Une fois sortie, la fleur ne dure que 24 heures avant de faner. Nous devons donc les cueillir tous les jours à la main. »



laboration avec d'autres producteurs fribourgeois, comme les pâtes ou le miel. » Ces produits montrent aux clients tout ce qui peut être fait avec du safran, tout en permettant à Fabien Fragnière de continuer à utiliser ses compétences en cuisine et de développer de nouvelles recettes.

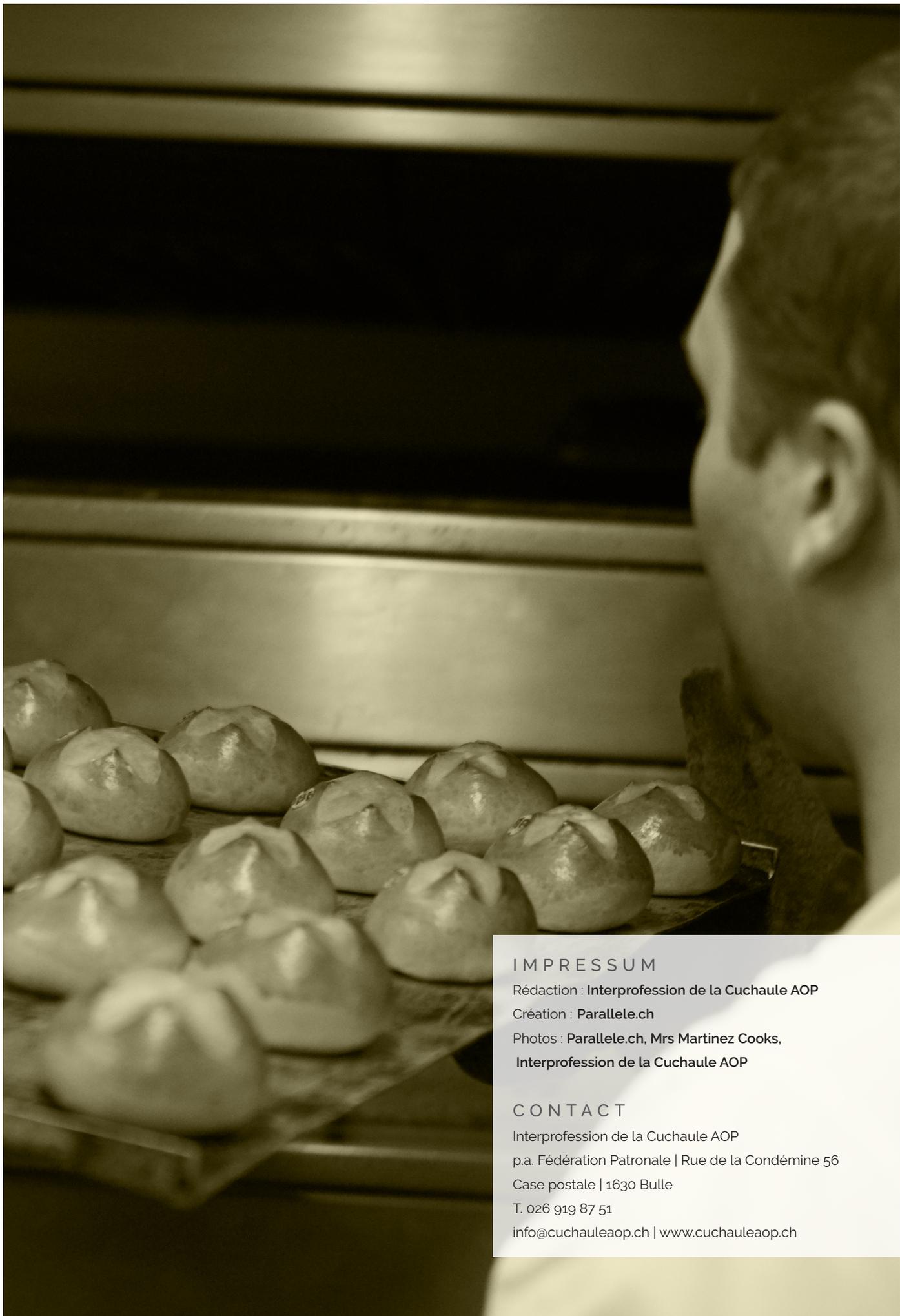
Avec le bouche-à-oreille, la demande pour le safran de Fabien Fragnière, labellisé « Fribourg – regio.garantie », et les produits transformés augmente chaque année. La majeure partie est vendue à des particuliers, notamment grâce à la collaboration avec Terroir Transport, qui permet aux produits de Fabien Fragnière d'être vendus dans de nombreuses épiceries, y compris dans d'autres cantons. La deuxième partie de la clientèle est composée d'artisans et de restaurateurs qui utilisent le safran fribourgeois dans leurs créations : « Je suis aussi toujours motivé à travailler avec des boulangeries qui cherchent du safran régional pour leurs Cuchaules AOP ou autres spécialités. »

Anaïs Bourbia

Une fois les fleurs cueillies, il faut ensuite les ouvrir afin de récolter les stigmates qui seront séchés au déshydrateur : « C'est beaucoup de travail, tout se fait à la main. Nous avons des saisonniers qui viennent nous aider dans les champs, ainsi que des amis et de la famille. Nous recherchons chaque année des bénévoles pour nous donner un coup de main. » La production de safran est un travail fastidieux et il faut environ 200 fleurs pour obtenir 1g d'or rouge.

Le but pour Fabien Fragnière n'est pas seulement de vendre le safran pur, mais également toute une gamme de produits transformés, tels que des confitures, des biscuits ou encore des pâtes : « Nous faisons pratiquement tout maison ou alors en colla-





IMPRESSUM

Rédaction : **Interprofession de la Cuchaule AOP**

Création : **Parallele.ch**

Photos : **Parallele.ch, Mrs Martinez Cooks,**
Interprofession de la Cuchaule AOP

CONTACT

Interprofession de la Cuchaule AOP

p.a. Fédération Patronale | Rue de la Condémine 56

Case postale | 1630 Bulle

T. 026 919 87 51

info@cuchauleaop.ch | www.cuchauleaop.ch