



Eau, huile de tournesol, seigle aplati, farine d'épeautre complète, lin et sel constituent les ingrédients de ces galettes, agrémentées de graines de tournesol, de courge et de flocons d'avoine.



© PHOTOS GABRIEL MONNET

DE SAISON Connue pour ses chalets en bardeaux, la région de Gryon (VD) compte une boulangerie qui s'est inspirée de cette tradition et en a tiré le nom d'une de ses spécialités: des tavillons croquants.

Des galettes à base d'épeautre et de seigle pour affronter les frimas

«**L**e pain qui peut être cassé», tel est le sens littéral du mot *knäckebröd*, cette galette typique de la table scandinave. Perché à 1000 mètres d'altitude à l'entrée du village de Gryon, dans les Préalpes vaudoises, la boulangerie Charlet s'est réapproprié cette spécialité. «Un jour, une cliente suédoise nous a demandé si on pouvait en faire pour un événement privé. On a essayé et elle a été satisfaite de notre recette. On a ensuite décidé de tester sa commercialisation et ce produit a directement connu un joli succès», explique Adrien Charlet, boulanger dans l'enseigne familiale que tiennent ses parents, Ghislaine et Didier, depuis plus de trente ans.

Un clin d'œil régional

Si les premiers *knäckebröds* produits dans les Alpes vaudoises ont d'abord été vendus sous leur appellation d'origine, ils bénéficient depuis deux ans d'une

dénomination plus helvétique. «J'ai eu l'idée de les disposer dans le paquet sous forme de toit triangulaire pour que ce soit plus élégant. Lorsque mon frère a vu cela, il a trouvé que ça ressemblait à des tavillons, d'où leur nouveau nom», poursuit l'artisan. Désignant un bardeau utilisé pour recouvrir les toits et façades des chalets, le terme «tavillon» vient du mot patois «tavé», qui signifie «planchette de bois». Cette technique ancestrale est inscrite au patrimoine bâti suisse et s'avère encore bien vivace dans la région. Ainsi, dans le hameau de Taveyenne, la loi exige que toute rénovation y ait recours. «Y faire référence dans le nom de nos galettes était donc une évidence!»

Délices très digestes

Côté recette, aucun ingrédient miracle. Mais une matière première presque exclusivement locale: eau, huile de tournesol, seigle aplati, farine d'épeautre complète,

lin et sel, ce dernier provenant des mines de Bex, en contrebas de Gryon. Le tout est agrémenté de graines de tournesol, de lin, de courge et de flocons d'avoine. «Ce produit est particulièrement bénéfique pour le transit intestinal mais s'avère aussi très intéressant pour les personnes intolérantes au gluten», précise Adrien Charlet. En effet, les céréales que nous utilisons sont naturellement pauvres en gluten par rapport au froment. De plus, le seigle étant aplati et la farine d'épeautre complète, le taux en est encore réduit.»

Pour la préparation, le boulanger-pâtisier commence par mélanger tous les ingrédients dans une cuve. Puis il dépose la masse sur des plaques de cuisson et l'étale avec une spatule afin d'aplatir la surface de manière régulière. Il parseme le tout de graines, avant d'enfourner cinq minutes, de sorte à les faire sécher légèrement, tout en conservant une pâte assez molle pour la découper en rectangles. Et c'est reparti pour une cinquantaine de minutes dans le four rotatif. Une fois cuit, le pain est refroidi en extérieur, à l'air frais des montagnes. La dernière étape est orchestrée par les vendeuses qui disposent délicatement les galettes en forme de toit de tavillons.

Idéales pour le petit-déjeuner ou l'apéro, Adrien Charlet recommande de les déguster avec du fromage blanc et une tranche de saumon.

Offre diversifiée

Créatifs et complémentaires, les Charlet gèrent leur entreprise en famille. Ici, chacun a un rôle bien défini: la mère est

UNE RECETTE MILLÉNAIRE

Le *knäckebröd* - *knäcke* pour casser et *bröd* pour pain - est consommé en Suède depuis le Moyen Âge. Cette galette croquante est originellement faite à base de farine de seigle, mais il existe également des versions au blé et à l'avoine. Autrefois présentée sous forme de grande rondelle, percée en son milieu et pendue pour être séchée, elle a fini par prendre une forme plutôt rectangulaire afin de faciliter la disposition dans les emballages. Sa longue conservation à long-temps été et demeure une de ses qualités essentielles.

chargée de la vente, le père de la logistique, Adrien, l'aîné, de la partie boulangerie et son frère cadet Guillaume est à la pâtisserie. Au fil des années et des agrandissements successifs, l'établissement a étendu son offre pour se convertir en une enseigne aux multiples facettes: boulangerie, pâtisserie, confiserie, chocolaterie, salon de thé et vinothèque. Sans oublier la dernière nouveauté de 2022: une épicerie fine proposant plusieurs sauces maison en bocaux. Le savoir-faire et la vaste gamme de produits proposés ont su fidéliser les clients, qui pour beaucoup sont des habitués. Quant aux fameux tavillons de Taveyenne, ils comptent depuis leur création, en 2015, parmi les standards de l'enseigne et représentent une part importante de la production globale, avec plus de 3000 ventes par an.

LIANA MENÉTREY ■

+ D'INFOS Boulangerie Charlet, place de Barboleuse 10, 1882 Gryon, tél. 024 498 00 50.

LE PRODUCTEUR ADRIEN CHARLET

Aîné d'une famille de trois enfants, Adrien Charlet intègre formellement l'entreprise familiale en 2009, même s'il y participe dans les faits depuis le début. «À sa création, en 1988, j'avais un an. J'ai grandi dans les pattes de mon père au magasin et dans la cuisine. Et pour moi, c'était une évidence de poursuivre dans la lignée de mes parents». Les heures passées dans la boulangerie pendant son enfance consolident sa vocation et le conduisent vers un apprentissage de pâtissier-confiseur en 2003. Une fois son CFC en poche, il quitte ses montagnes vaudoises et sa cuisine en 2008 pour l'autre bout du monde. Pendant quelques mois, il met son savoir-faire de pâtissier à profit dans un restaurant suisse en Chine lors des Jeux olympiques. À son retour au pays, il effectue dix mois d'armée et y devient chef cuisinier. C'est ensuite qu'il rejoint le giron familial à Gryon en tant que chef de la boulangerie. Avec, quelques années plus tard, une cerise sur le gâteau: l'obtention de son brevet fédéral en 2012.



DE SAISON Au Domaine de la Perrole, à Aigle (VD), Pierre-Alain Schweizer produit depuis une dizaine d'années la truffe du Canada. Si ce légume possède de nombreuses vertus, sa culture reste toutefois marginale.

Longtemps oublié, le topinambour s'est implanté en terres vaudoises



Dans le Chablais, Pierre-Alain Schweizer cultive des tubercules rosés. La récolte intervient entre octobre et février, avant les premiers signes de sécheresse des tiges.



© PHOTOS CAMILLE SALADIN/ADOBE STOCK

Le soleil éclaire une parcelle où des tiges asséchées s'élancent en rangs serrés vers le ciel. À moitié caché par la végétation, la fourche à la main, Pierre-Alain Schweizer déterre des topinambours, en espérant que la collecte sera généreuse. Car impossible de mesurer le volume de la récolte avant d'avoir fouillé le sol en quête de ces délicieux tubercules rosâtres et charnus. «Tous les ans, on attend de voir ce qu'on trouvera, et on prend ce qui vient», confie le Vaudois, qui en cultive depuis dix ans au Domaine de la Perrole, à Aigle (VD). Sur les 2 hectares dévolus au maraîchage, près de 300 mètres carrés sont réservés à ce légume oublié. Originaire d'Amérique du Nord, celui que l'on appelle aussi «artichaut de Jérusalem», ou «truffe du Canada», a connu son heure de gloire lors de son

arrivée en Europe au XVII^e siècle, avant d'être supplanté par la pomme de terre. Longtemps associé aux périodes de disette dues aux guerres, il n'a été remis au goût du jour qu'au XXI^e siècle. «Ce n'est pas pour autant une culture phare, précise Pierre-Alain Schweizer. La demande reste faible et ce légume a encore mauvaise réputation, car il peut s'avérer difficile à digérer.» En cause, sa richesse en fibres solubles. Excellentes pour la santé intestinale, celles-ci peuvent occasionner certains désagréments chez ceux qui n'ont pas l'habitude d'en consommer régulièrement. Rustique et très résistant au froid, le topinambour se cultive sans trop de difficulté, même dans des sols peu fertiles. Blanc, rosé, rougeâtre: il se décline en de nombreuses variétés. À Aigle,

Pierre-Alain Schweizer n'en produit que des rosés. La plantation intervient vers le mois de mars, de préférence dans des buttes afin de faciliter la récolte, qui a lieu de mi-octobre à février, avant les premiers signes de sécheresse de la tige. «S'il gèle, le tubercule peut être difficile à déterrer, et s'il fait trop chaud, il germe. Ces dernières années, avec les dérèglements climatiques, les résultats ont été maigres.»

Il n'aime pas la concurrence

Au Domaine de la Perrole, les récoltes sont destinées à la vente directe. Une petite partie est toutefois conservée afin d'être replantée. «Lorsqu'on installe du topinambour quelque part, on en a presque pour le reste de sa vie. Même en mettant une seule rondelle en terre, il repousse l'année suivante!» s'exclame Pierre-Alain Schweizer. Ses tiges robustes peuvent mesurer 3 mètres de haut. Ce légume ne tolère cependant pas le partage des surfaces qu'il occupe et génère des substances toxiques empêchant la germination de nombreuses graines, dont le blé. En Suisse, il a le statut de plante invasive, car il s'échappe facilement des potagers pour coloniser les rives des cours d'eau, et accroît l'érosion des berges en laissant le sol hivernal nu.

DES BIENFAITS POUR LE MICROBIOTE

Avec la chicorée, le topinambour est l'une des seules plantes régulièrement consommées riches en inuline, un glucide complexe qui agit comme prébiotique intestinal; il sert de nourriture aux bactéries bénéfiques du microbiote, telles que les bifidobactéries. Ainsi, il permet d'améliorer le confort, de réduire l'inflammation et de lutter contre les troubles du transit. Mais ce n'est pas tout! L'inuline diminue les taux de sucre et de lipides sanguins, lutte contre le diabète et accroît la résistance aux pathogènes intestinaux.

Malgré sa tendance envahissante, il est attractif. Avec un goût délicat, qui fait penser à l'artichaut, à la noisette ou à la noix de Grenoble, il se consomme cru ou cuit, avec ou sans sa peau, en salade, en velouté, en gratin ou encore en purée. Il se conserve quelques mois au frigo, à condition de ne pas être débarrassé de la terre qui l'enrobe. Riche en vitamines et en sels minéraux, c'est un véritable atout santé... mais pas seulement! Avec son haut rendement, il est également connu comme fourrage pour le bétail et utilisé pour produire du biogaz.

CAMILLE SALADIN ■

LE PRODUCTEUR PIERRE-ALAIN SCHWEIZER

L'agriculteur vaudois a repris en 2000 la ferme de son père, qui l'avait lui-même héritée de son grand-père. Et depuis quatorze ans, Pierre-Alain Schweizer cultive en production biologique plus d'une centaine de variétés de légumes, des plus classiques aux plus originaux, ainsi que des céréales anciennes comme l'engrain, l'amidonner noir ou l'épeautre. Quant à l'orge, une partie sert à la fabrication des bières artisanales de la brasserie La Mine, à Bex (lire la page 21). Le producteur établi à Aigle (VD) propose également de l'huile de colza, de caméline ou de tournesol. Il est un pionnier de la vente directe dans la région.

+ D'INFOS www.pourlaperrole.ch



PUBLICITÉ

Toujours de l'air frais.

Avec la ventilation automatique Minergie, vous pouvez contrôler la qualité de l'air ambiant et le niveau de polluants. Laissez sortir l'air vicié et faites entrer l'air frais.

minergie.ch/airfrais

MINERGIE®
Mieux construire. Mieux vivre.

