



De la céréale au pain, une trajectoire 100% valaisanne. WVP

# LE SEIGLE, SI AUTHENTIQUEMENT VALAISAN

Producteurs, boulangers, consommateurs, tous succombent au dieu seigle. Comme si cette céréale rustique, mais non sans noblesse, coulait dans nos veines. Immersion dans un univers qui fleure bon nos origines valaisannes.

**L**es Valaisans consomment dix fois plus de pain de seigle que les autres cantons. L'escorte préférée des apéros et planchettes est de toutes les tables, y compris celles des grands chefs. La seule typicité du goût de la céréale n'explique toutefois pas sa popularité. Le seigle nous transmet une formidable histoire en termes de traditions ancestrales et de savoir-faire artisanal.

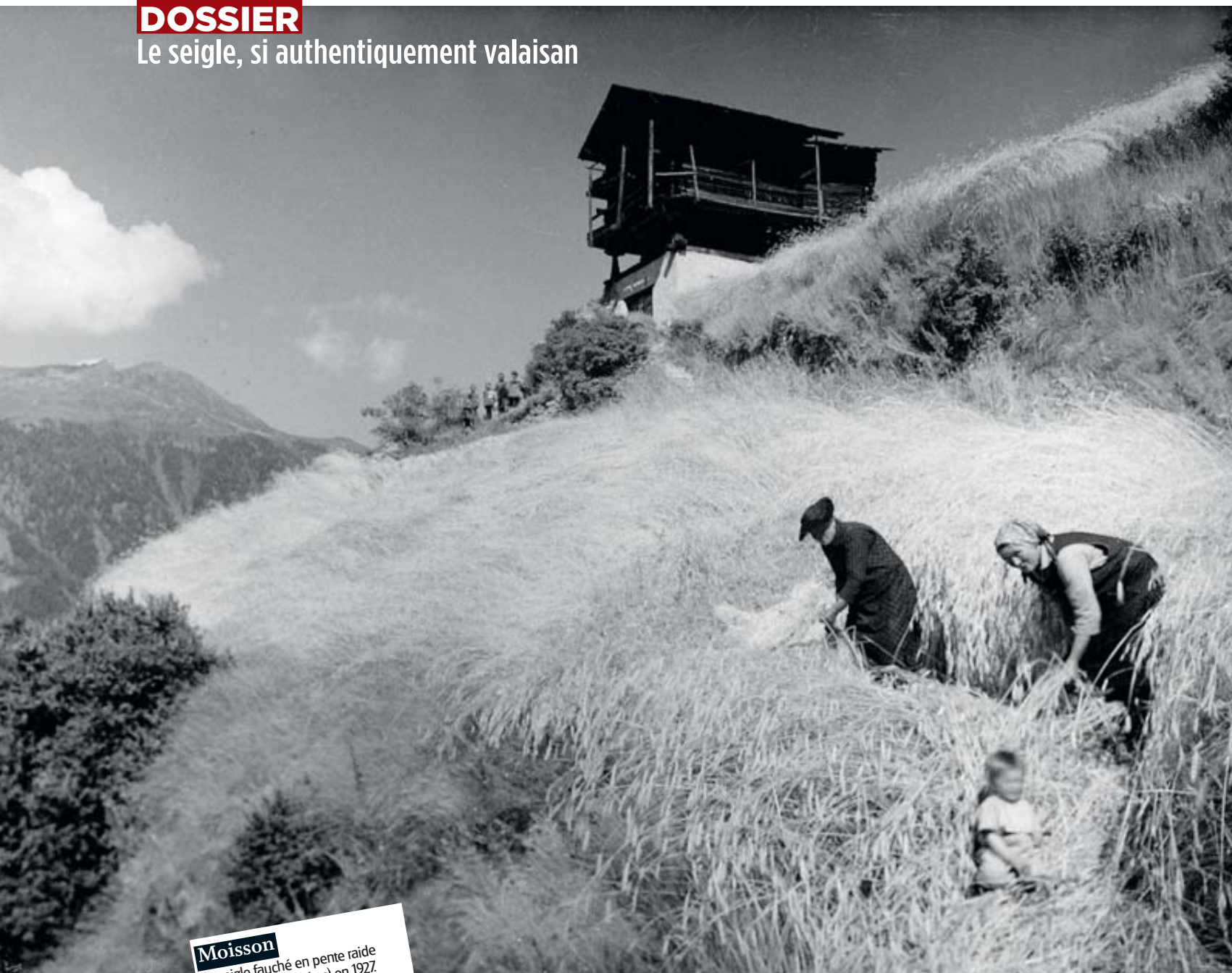
Bien que le seigle ait assuré l'autosubsistance de multiples générations montagnardes, nos anciens n'auraient sans doute jamais imaginé voir un jour leur pain noir accéder au panthéon des fleurons valaisans. Ni

— JOËLLE ANZÉVUI

même projeté qu'il serait le premier pain du monde à bénéficier d'une appellation d'origine protégée (AOP).

## PREMIER PAIN AOP DU MONDE

Sous couvert de ce label, l'authenticité du Pain de seigle valaisan est strictement réglementée, contrôlée et préservée depuis 2004. Cinquante-deux boulangeries certifiées l'élaborent dans les règles de l'art, tout en sublimant parallèlement la céréale sous formes de chips, de perles, de croustilles et de tourtes. Découvrez les atouts séduction du seigle dans ce dossier, clos, comme il se doit, par quelques invitations gourmandes. ○○○

**Moisson**

Le seigle fauché en pente raide à Tsan-Plan (Saint-Luc) en 1927.  
Charles Krebsler, Médiathèque Valais/Martigny

## LE PAIN DES PAUVRES

Les Valaisans ne vivaient pas mais survivaient à une époque où le pain de seigle leur garantissait pitance et autosubsistance.

— JOËLLE ANZÉVUI

La saga du pain de seigle démarre très simplement en altitude, avec une céréale et des pollens bavards. Loquaces au point de révéler la présence du seigle en Valais, au début de notre ère. Sa panification dans les Alpes est ensuite attestée par Pline l'Ancien dès l'époque romaine et son importance dans l'alimentation des Valaisans, confirmée par des écrits datant de 1209. Nul doute: le seigle a clairement

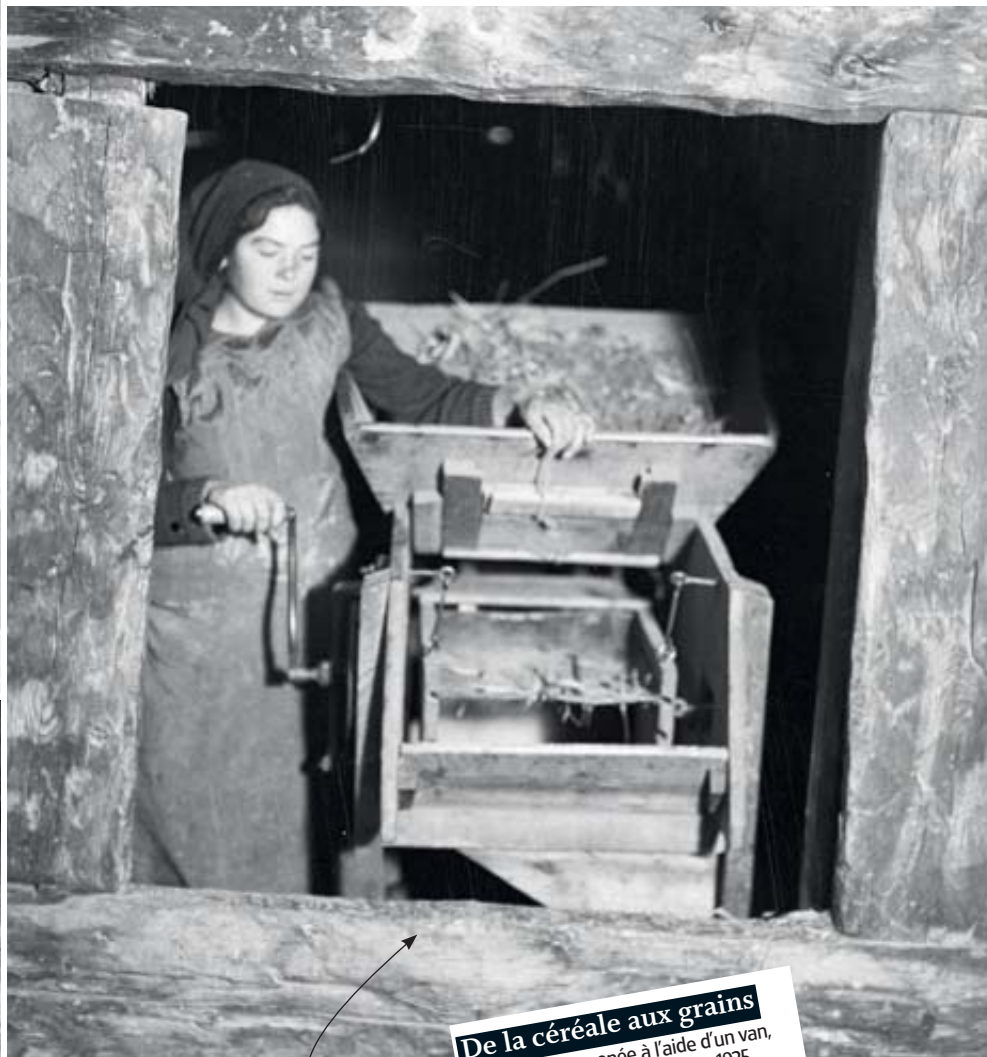
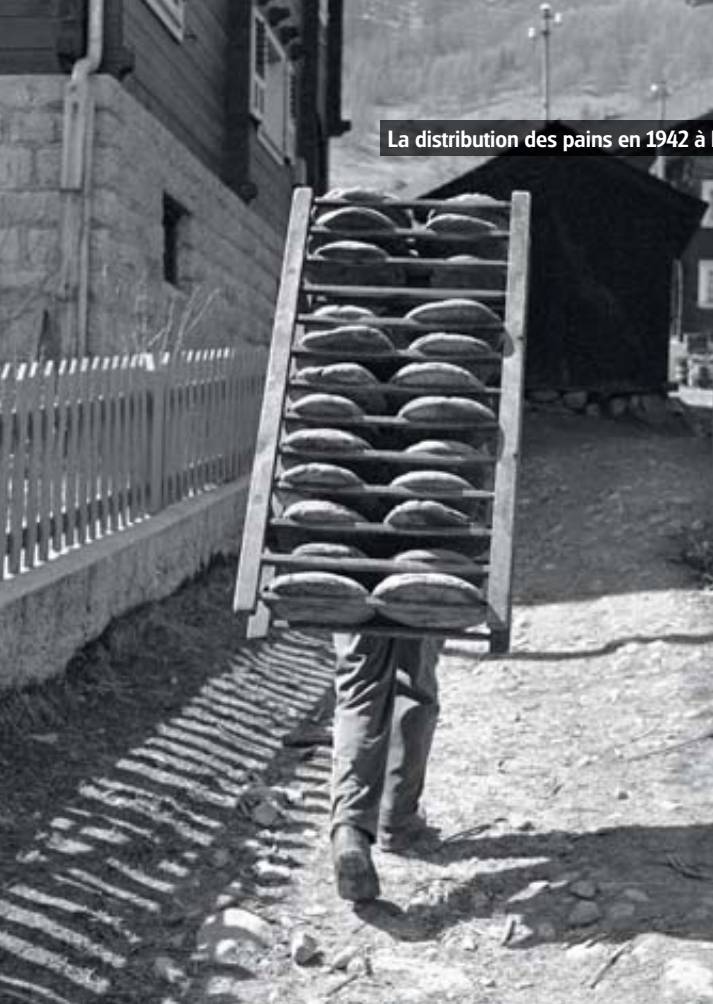
trouvé en Valais des conditions topographiques et climatiques favorables. À Findelen, il est même cultivé jusqu'à 2 200 m d'altitude au pied du Cervin.

### DURS COMME DE LA PIERRE

Le seigle a joué un rôle majeur dans la survie des populations isolées aux exigences frugales. Depuis les champs agrippés aux pentes, les familles transportaient leur moisson jusqu'au moulin du village.

Une fois les grains réduits en farine, panification et cuisson au four banal s'enchaînaient. Le feu n'étant allumé que deux ou trois fois l'an, les volées de miches se succédaient. Empilées ou suspendues, elles se conservaient longtemps, comestibles et sans moisissures... mais aussi dures que la pierre au bout de six mois. Pour les attendrir, les familles les détaillaient à coup de «piolette» ou de hache. Trempés dans du café, de l'eau ou de la soupe, les

La distribution des pains en 1942 à Blitzingen. Max Kettel, Médiathèque Valais/Martigny



**De la céréale aux grains**  
Une opération menée à l'aide d'un van, tel que celui-ci à Saint-Luc, vers 1925.  
Charles Krebser, Médiathèque Valais/Martigny



Cuisson au four banal de Verbier en 1940. Max Kettel, Médiathèque Valais/Martigny

Le seigle a clairement trouvé en Valais des conditions topographiques et climatiques favorables.

quignons rassis escortaient d'autres produits de garde, dont de vieux fromages et de la viande séchée.

**UN ÉTAT D'ESPRIT «TERROIR»**

Les cultures de seigle ont suivi l'exode des populations en plaine. Après la Seconde Guerre mondiale, la production de seigle s'est réduite comme peau de chagrin face à la concurrence de céréales d'un rendement supérieur. Il faut finale-

ment attendre les années 1990 pour qu'un sursaut d'intérêt en faveur des produits locaux et traditionnels ne ramène le «pain des pauvres» sur le devant de la scène. «Manger sain et terroir» est dans l'air du temps. Et c'est tout bénéfique pour le pain de seigle, désormais estampillé AOP (Appellation d'origine protégée) en 2004. Cette reconnaissance donne un coup de fouet à une production valaisanne de seigle exsangue. ◦

**500**

tonnes en moyenne de seigle AOP sont actuellement produites en Valais par an.



**QUESTION DE GOÛT**

Dans le Haut-Valais et en Suisse alémanique, les pains de seigle acidulés, tels que l'excellent produit AOP et slowfood de la boulangerie et tea-room Arnold au Simplon, cartonnent. Ailleurs en Suisse, le goût moins piquant et plus neutre du pain de seigle est plébiscité.

# LA SAGA DE L'AOP

L'association du Pain de seigle valaisan veille au grain pour pérenniser l'authenticité d'un exceptionnel produit du terroir.

— JOËLLE ANZÉVUI

La certification AOP revient à l'association du Pain de seigle valaisan, présidée par Jacques-Roland Coudray. L'ensemble de la filière est concerné par cette labellisation. Boulangers, meuniers, producteurs composent dès lors avec un cahier des charges ultra-précis que l'OIC (Organisme intercantonal de certification) veille à faire respecter à la lettre par de fréquents

contrôles. Parmi les exigences, relevons que la culture des céréales, le stockage de la récolte, la transformation en farine au moulin et la panification s'effectuent uniquement sur territoire valaisan. Le Pain de seigle valaisan AOP se doit d'être exclusivement constitué au minimum de 90% de farine complète de seigle, au maximum de 10% de farine de blé, de levain ou levure, de sel et d'eau.

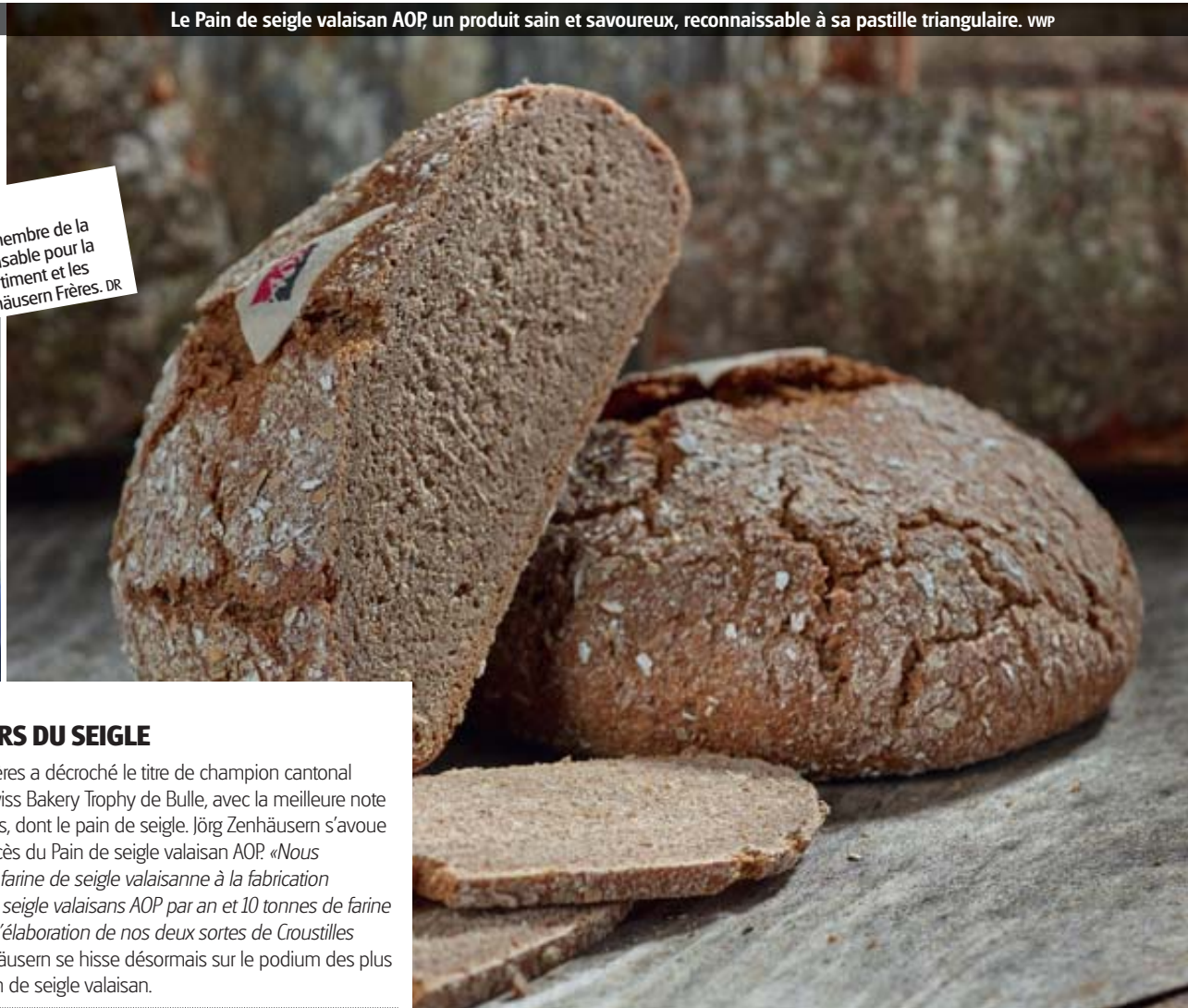
**LES SECRETS DU LEVAIN**

L'utilisation de levain caractérise le pain de seigle, dont il rallonge la durée de fraîcheur, tout en lui conférant une acidité particulière. Une longue fermentation d'au moins douze heures explique son aspect typiquement craquelé. Au-delà de ces spécificités, les boulangers certifiés conservent toute latitude pour personnaliser le goût de leur production, en jouant notamment

Le Pain de seigle valaisan AOP, un produit sain et savoureux, reconnaissable à sa pastille triangulaire. vwp

**Champion**

Jörg Zenhäuser, membre de la direction et responsable pour la fabrication, l'assortiment et les créations de Zenhäuser Frères. DR

**LES AMBASSADEURS DU SEIGLE**

L'entreprise Zenhäuser Frères a décroché le titre de champion cantonal en automne dernier au Swiss Bakery Trophy de Bulle, avec la meilleure note cumulée pour cinq produits, dont le pain de seigle. Jörg Zenhäuser s'avoue surpris par l'incroyable succès du Pain de seigle valaisan AOP. «*Nous consacrons 100 tonnes de farine de seigle valaisanne à la fabrication d'environ 150 000 Pains de seigle valaisans AOP par an et 10 tonnes de farine de seigle séduoise pour l'élaboration de nos deux sortes de Croustilles de Sion.*» L'entreprise Zenhäuser se hisse désormais sur le podium des plus grands producteurs de Pain de seigle valaisan.

1 million

de pains de seigle valaisan AOP  
de 500 gr vendus par an.

### Histoire de passion

A Saint-Luc, depuis 60 ans, des passionnés façonnent le pain de seigle à l'ancienne avec des pommes de terre. Délicieux mais non AOP! Sacha Bittel



sur le temps et la température de fermentation. Au nombre de 52, ces artisans représentent aujourd'hui 80% de la force boulangère valaisanne. «C'est peu, prévient Jacques-Roland Coudray, vu la conjoncture actuelle: une boulangerie disparaît chaque semaine dans notre pays.»

### POURQUOI PAS EUX?

Pain de seigle aux noix ou aux figues et abricots séchés ne sont pas concernés par l'AOP. Ni les variantes élaborées avec du maïs, des pommes de terre ou cumin. «Vu l'impossibilité d'introduire autant de versions, l'AOP n'est attribuée qu'aux seuls pains de seigle nature», commente Nelly Claeyma Dussex, secrétaire de l'association du Pain de seigle valaisan.

### CONTRÔLE ET DÉGUSTATION

Une fois par an, l'association du Pain de seigle valaisan organise un ramassage de seigle auprès des boulangeries certifiées. S'ensuit une dégustation à l'aveugle menée par une commission de boulangers et consommateurs. Une opération mise en place de concert avec la Confrérie valaisanne des chevaliers du bon pain, responsable de la taxation annuelle de trois pains, dont le seigle. D'autres contrôles sont encore opérés, de façon inopinée, à chaque stade de la filière, chez tous les partenaires concernés. Que dire encore si ce n'est que ce label tant convoité est également attribué aux pains de seigle de la grande distribution. Le Pain de seigle valaisan AOP de la Migros est ainsi produit dans le strict respect du cahier des charges à la boulangerie Jowa à Martigny. ◉

### Pionniers

Le comité de l'association du Pain de seigle valaisan lors de la conférence de presse du 1<sup>er</sup> mars 2004, après l'obtention de l'AOP DR



### INFOS PRATIQUES

[www.paindeseiglevalaisan.ch](http://www.paindeseiglevalaisan.ch)



### Artisans

Chaque boulanger certifié se doit de respecter le cahier des charges AOP mais garde toute liberté d'exprimer son talent et son savoir-faire. Association suisse des AOP-IGP

ooo

## DOSSIER

### Le seigle, si authentiquement valaisan

Il est aussi possible de réaliser son pain de seigle chez soi en achetant son sac de seigle au moulin. DR



Proche du four banal de Grimentz, le moulin est en activité en période estivale. Sacha Bittel

# DES FOURS PEU BANALS!

Ces lieux, autrefois utilisés par les villageois pour la cuisson des pains, ont repris du service.

— JOËLLE ANZÉVUI

Les vieux outils, hérités de la culture et la transformation du seigle par les anciens, figurent souvent sur les étagères des musées. Mais pas seulement. Bon nombre de fours banals, restaurés par des comités de passionnés, perpétuent la tradition de la cuisson collective du pain de seigle. Une activité conviviale qui séduit les touristes. À Grimentz dans le val d'Anniviers, l'officiant de l'animation reproduit les gestes des anciens avec des outils d'époque. Quelque 500 kilos de pain sortent chaque année de la gueule noire de ce four d'altitude. «Il est question de labelliser ces fournées, à condition que la pâte soit réalisée par un boulanger certifié, comme c'est déjà le cas par ailleurs», relève le président de l'association, Jacques-Roland Coudray. ◉



## REVISITER LES TRADITIONS DE FAÇON LUDIQUE

Le Chemin du Pain, initié par la société de développement de Saint-Luc, vous invite à découvrir un pan du patrimoine annivier, par le biais de cultures céréalières et de constructions traditionnelles. Le parcours, émaillé de panneaux didactiques, est situé sur le chemin qu'empruntaient autrefois les Lucquérands pour se rendre des Moulins de Saint-Luc au four banal du village. On y découvre plusieurs plantations de céréales en format mouchoir de poche, dont une parcelle de seigle traditionnel ancien. Ce lopin est semencé chaque année fin avril ou début mai. Les épis mûrissent jusqu'à fin octobre et sont alors fauchés

manuellement. Les gerbes ne termineront pas leur parcours aux Moulins mais alimenteront l'une ou l'autre étable. Deux fois par semaine en juillet et août, les moulins en activité sont accessibles au public. L'occasion d'apprécier l'ingéniosité des anciens avec les moyens d'époque. Il est encore possible de façonner son pain de seigle à partir d'un pâton, préparé par le boulanger Albert Salamin. Le Chemin du Pain est accessible d'avril à novembre et se parcourt en une heure.

### INFOS PRATIQUES

Anniviers Tourisme / Bureau de Grimentz  
Tél. 027 476 17 00

### Pétrissage

Tous les jeudis de juin à septembre et vendredis de mi-décembre à mi-avril, rendez-vous est donné au four banal de Grimentz. Objectif de l'animation: travailler des pâtons de seigle pour repartir in fine, après cuisson au feu de bois, avec son pain chez soi.  
Suisse Tourisme



### Estampillage

Chaque boule de seigle est entaillée et griffée d'une marque de reconnaissance pour que les participants puissent repérer leur œuvre au sortir du four. S'ils ne sont pas estampillés AOP, ces pains remplissent néanmoins les exigences du cahier des charges. Suisse Tourisme



### Repos

Les pains de seigle reposent avant d'être enfournés pour quarante minutes à 280 degrés. Le temps d'un apéro valaisan.  
Suisse Tourisme



# CULTIVONS COMME AUTREFOIS

Des associations s'attachent à sauvegarder le savoir-faire ancestral en revitalisant des parcelles de seigle et en invitant le public à assister au processus de transformation, du grain au pain.



Une fois moissonné, le seigle sèche au champ en «tas» ou en «toblè» pour éviter les moisissures. ACAM, Manu Rey

— JOËLLE ANZÉVUI

L'association Au champ et au moulin (ACAM) œuvre sur un autre plan. Son but? Revitaliser d'anciennes parcelles de seigle à 1300 m d'altitude à Chiboz (Fully). Quelques vestiges de murs en pierre sèche témoignent encore de cette culture d'autrefois. L'association travaille deux parcelles de 300 mètres carrés, sans objectif de production, mais plutôt dans l'intention de sauvegarder le savoir-faire traditionnel lié aux techniques culturelles et la transformation.

## DU CHAMP AU MOULIN

Le déchaumeur, destiné à enfouir les chaumes et restes de paille des récoltes précédentes, est de fait tracté par l'âne, avant que le seigle ne soit semé à la volée. «Ça talle bien, explique Claudia Degen, présidente de l'association et agronome à

la Haute École des sciences agronomiques, forestières et alimentaires (HAFL). *Autrement dit, la graine va former plusieurs tiges avec plusieurs épis. Cette céréale couvrante concurrence bien la mauvaise herbe.*»

À Chiboz, la moisson se pratique à la faucille ou à la faux. «Les anciens fauchaient "vert" pour éviter que les graines ne tombent au champ. Donc idéalement, un matin de rosée quand le grain est encore tout gonflé.»

Les gerbes de seigle sèchent ensuite sur place une semaine durant. Elles seront battues au fléau ou à l'aide d'une vieille batteuse avec courroie. Une fois débarassé de la paille, le grain est versé dans un van mécanique qui souffle les poussières et sépare le grain de l'ivraie. L'association récolte en moyenne 200 kilos de seigle, acheminés au moulin à eau de Randonnaz-Chiboz-Beudon. La cuisson est réalisée dans les fours banals de Vollèges

## Flora indigène

Les anciennes techniques culturales du seigle favorisent la réapparition d'une flore indigène liée à la culture du seigle. Avec le temps, le bonheur peut-être de redécouvrir la trop rare Buplevre à feuilles rondes. DR



## VARIÉTÉS ANCIENNES OU HYBRIDES?

Si les variétés anciennes de seigle sont encore cultivées et conservées dans le Haut-Valais à Erschmatt, l'association Au champ et au moulin (ACAM) privilégie en revanche des «variétés de population» ou «populations variétales» à Chiboz. Ces semences sont issues d'une fécondation croisée de lignées génétiquement semblables, mais leur rendement reste nettement inférieur aux variétés hybrides. Ces dernières résultent du croisement de deux lignées génétiquement très différentes. Résultat: plus de rendement et plus d'homogénéité au niveau de la culture. Mais dans ce cas, impossible de ressemer les graines issues de la récolte sans perdre ces deux avantages car elles sont incapables de s'autoréplicier parfaitement. Mais alors, pourquoi maintenir des variétés anciennes? «Elles jouent un rôle extrêmement important pour garder un pool génétique large, primordial dans la sélection moderne, explique Claudia Degen. L'humain ne peut créer un gène de résistance contre une nouvelle maladie fongique mais doit le chercher dans les variétés existantes. Le sélectionneur identifie et croise une ancienne variété résistante avec une autre à haut rendement pour réunir les deux avantages. Les variétés utilisées en agriculture possèdent déjà plusieurs de ces résistances naturelles et garantissent ainsi une meilleure stabilité de rendement sans chimie.»

et de Fully, notamment dans le cadre des Passports Vacances. L'association offre aussi la possibilité au public de participer ou d'assister aux moissons, ou de découvrir l'ensemble du processus lors de la journée des Moulins, le samedi suivant l'Ascension, soit le 27 mai en 2017. ◉

## INFOS PRATIQUES

[www.seigle.ch](http://www.seigle.ch)

Les moissonneuses-batteuses ont remplacé le dur labeur des hommes lors des moissons. Christian Hofmann



## LE SEIGLE ÉLARGIT SON CHAMP

Cultiver du seigle AOP reste un choix exigeant malgré le caractère rustique et résistant de cette céréale.

—, JOËLLE ANZÉVUI

L'AOP du Pain de seigle a directement impacté la production de céréales. Stéphane Pillet de Vétroz fait partie de ces producteurs qui accordent une place de choix à cette culture ancestrale. Membre actif du comité de l'association du Pain de seigle valaisan, l'homme travaille 30 hectares de seigle, représentant 30% de ses cultures céréalières. Conformément au cahier des charges AOP, il pratique une culture «extenso». «C'est-à-dire sans aucun insecticide ni raccourcisseur de croissance. Seul l'herbicide est admis, explique-t-il. Les contrôleurs surgissent à l'improviste pour prélever des épis et vérifier en labo qu'il n'y a pas de triche.»

### LE MEUNIER RESTE AUX COMMANDES

Dans cette exploitation de la plaine du Rhône, le seigle est semé sous litière ou dans un labour, en fonction des cultures précédentes, compte tenu de la rotation

triennale des cultures de seigle. «Le seigle doit être livré à 14 degrés d'humidité. Il faut bien calculer son coup les jours de moisson.» Mis à part cette contrainte, le seigle relève de «la culture du pauvre»: «Il est rustique et résistant. Nul besoin d'une terre trop riche, sous peine de le voir verser plus facilement.» In fine, la récolte sera réceptionnée, contrôlée et séchée au centre collecteur de Collombey, avant de rejoindre le moulin de Naters. «Le meunier ne porte plus de sacs, sourit Hubert Jaquet, responsable des Moulins de Sion SA. Mais dans cet univers désormais informatisé et automatisé, les réglages sont toujours effectués par la main de ce professionnel du moulin.»

Et le cycle repart de plus belle avec les boulangers. Au terme de ces rencontres et propos pour le moins enthousiastes en faveur du pain de seigle, l'avenir de ce noble produit valaisan semble tout tracé. La boulangerie mobile (prochainement relookée!) de l'association du Pain de seigle valaisan reprend du service, sillonnant les foires et grandes expo suisses. Ainsi que diverses manifestations dont la Fête du goût à Sion, dans le but de sensibiliser les jeunes générations au goût unique du pain

6500 kg

par hectare correspond  
au rendement du seigle contre  
7000 kg pour le froment.



### LES AMBASSADEURS DU SEIGLE

«L'AOP offre un sacré coup de pouce aux agriculteurs et meuniers, en contribuant au maintien d'une culture spécifique de proximité, commente Hubert Jaquet. La traçabilité du seigle AOP est assurée de A à Z.»



Meunier moderne  
Hubert Jaquet, responsable des  
Moulins de Sion SA. Sacha Bittel

de seigle et d'assurer la relève des consommateurs conquis. Il y a comme qui dirait du pain sur la planche. «Rien n'est jamais acquis, conclut Jacques-Roland Coudray, c'est un peu la guerre du pain vu la multiplication des produits de boulangerie. Le pain de seigle a toujours sa place, mais il n'est pas le seul!»