

# Le pain de seigle valaisan: une nourriture pour les pauvres?

Le pain de seigle valaisan AOP, produit dans le strict respect de directives spécifiques, porte néanmoins la signature de chaque boulanger. Il a la même apparence aujourd'hui qu'il y a 800 ans et est tout aussi savoureux et riche en fibres qu'autrefois. Les conditions de production et de fabrication sont strictement contrôlées par un organisme de certification indépendant.

**A**u Moyen Age, le seigle était déjà cultivé et transformé en pain dans la région alpine européenne. L'importance du pain de seigle en Valais est attestée par des écrits remontant à 1209. A cette époque, il était l'ingrédient principal de l'alimentation quotidienne dans les villages valaisans, le seigle étant la seule céréale capable de survivre aux conditions climatiques extrêmes de montagne. Le four, qui servait à la production collective de pain dans le village, n'était allumé que deux ou trois fois par an. Il était alors nécessaire de produire un pain de garde.

Le pain de seigle au levain répondait parfaitement à ces exigences, le levain permettant au pain de rester frais plus longtemps. Mais au fil du temps, avec le développement d'autres céréales, le pain de seigle est devenu le symbole des pauvres. Les surfaces de seigle cultivées en Valais ont alors fortement diminué. L'obtention de l'AOP (Appellation d'origine protégée) en 2004 a permis de revitaliser cette filière artisanale.

### Sain et savoureux

Le pain de seigle valaisan a une forme ronde avec un fond plat. Sa couleur est gris-brun. Sa texture présente une porosité compacte et un aspect humide. Son goût est légèrement acidulé (dominance d'acide



**Ce pain complet est un élément important d'une alimentation équilibrée.**

lactique ou acétique) selon le mode de fabrication. Ce pain complet est un élément important d'une alimentation équilibrée: il est pauvre en sucre et en graisses, riche en fibres et contient de nombreuses vitamines. La farine complète est fabriquée à partir du grain entier, y compris les couches extérieures et le germe du grain: cela permet de préserver les vitamines et les fibres.

La pâte est réalisée avec de l'eau, du sel, de la farine (90% de seigle et 10% de froment) et des levures. Tous les ingrédients sont mélangés, puis pétris afin d'obtenir une pâte homogène. Celle-ci doit reposer jusqu'à doubler de volume avant qu'on en fasse des pâtons en forme de cônes pour les tourner dans la farine. Les pâ-

tons sèchent ensuite jusqu'à ce qu'ils se déchirent clairement, les déchirures étant accentuées par un léger écrasement du cône avec la paume de la main juste avant l'enfournage. La cuisson du pain de seigle valaisan a lieu dans un four à sole pendant une heure environ. Du fait du tour de main de l'artisan boulanger, chaque pain a un goût légèrement différent.

Le pain de seigle valaisan est délicieux au petit-déjeuner ou comme en-cas, tartiné de miel ou de confiture, ou encore à l'apéritif, servi avec de la viande séchée du Valais. Il est également utilisé comme ingrédient dans certaines recettes de cuisine. Il est possible de conserver ce pain plusieurs jours ou de le congeler. ■

CARLA ANGYAL

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

GROS PLAN

### Exclusivement en Valais

L'aire géographique de la production du «Pain de seigle valaisan AOP» est le Valais. La culture du seigle et du froment, le stockage de la récolte, la transformation en farine dans les moulins, ainsi que la fabrication du pain dans les boulangeries se déroulent dans ce canton. Les céréales sont produites selon des méthodes respectueuses de l'environnement.

## VENTES

**Abri**  
Diffusion sàrl

Tentes pliantes - Tentes de réception  
Halles et tunnels de stockage - Tous styles, toutes dimensions

Avenue Gennecy 29 - 1237 Avully - Tél.: + 41 79 332 19 78  
[contact@abridiffusion.ch](mailto:contact@abridiffusion.ch) - [www.abridiffusion.ch](http://www.abridiffusion.ch)

## LOCATIONS



**PARTY PARTNER S.A.**  
LOCATION DE CHAPITEAUX  
ET DE MATERIEL DE FÊTE

- ✓ Chapiteaux pour manifestation
- ✓ Cocktail ✓ Exposition
- ✓ Inauguration
- ✓ Stockage
- ✓ Aménagement intérieur
- ✓ Eclairage indirect
- ✓ Décoration florale ✓ Chauffage

Route de Cartigny 17 - 1236 Cartigny  
Tél.: + 41 22 756 32 00 - + 41 79 332 19 78  
[info@party-partner.ch](mailto:info@party-partner.ch) - [www.party-partner.ch](http://www.party-partner.ch)