



Savourer une  
**RECETTE GRISONNE**  
à base de châtaignes?

## RECETTE AUX CHÂTAIGNES «UNE CLOCHE POUR URSLI» Castegna da Chalandamarz



### INGRÉDIENTS

600g	de châtaignes séchées (en vente dans les magasins de produits diététiques) de l'eau
250g	de lard à cuire fumé
4 cs	de sucre
1 cs	de beurre à rôtir
2dl	de crème, fouettée

### PRÉPARATION

1. Faire tremper les châtaignes séchées dans un grand bol et dans l'eau froide durant la nuit.
2. Couper le lard en morceaux.
3. Faire caraméliser le sucre dans une casserole, incorporer le beurre, ajouter les châtaignes et le lard.
4. Mijoter pendant 1 heure à feu doux. Ajouter éventuellement un peu d'eau.
5. Servir avec de la crème fouettée.

### A PROPOS DES CHÂTAIGNES

- Les châtaignes avait et ont toujours une grande importance dans les vallées du sud des Grisons. Introduite autrefois dans le Val Bregaglia par les Romains, elle a rapidement joué un grand rôle dans l'alimentation en tant qu'aliment de base, car aucune céréale ne poussait à cette altitude. On disait qu'un châtaigner nourrissait un membre de la famille.
- On pouvait les faire griller frais sur le feu sous forme de marrons, mais l'on pouvait aussi très bien les conserver en faisant sécher les fruits dans de petites fumoirs, les cascine.
- Les châtaignes séchées peuvent être transformées en farine pour les pâtes. Elles peuvent également être transformées en desserts, petits gâteaux et tartes.
- Dans la cuisine moderne, la châtaigne connaît un grand succès; elle est pauvre en calories, sans gluten et riche en vitamines et en minéraux.
- Aujourd'hui encore, la tradition veut que l'on serve des châtaignes avec de la crème fouettée au repas après le cortège de Chalandamarz.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



MIGGA FALETT