

# La Gastronomie alsacienne



**Schlemmertopf**

*Crédit photo : Marc Barrière, mai 2020*

« Selon moi, la gastronomie alsacienne est la contraction de la gastronomie française où l'on mange bien et de la gastronomie allemande où l'on mange beaucoup » résume Gustin, originaire de Russ.

## **SOMMAIRE**

- \_Présentation
- \_Enquête : Quels plats marquent le plus les Alsaciens ?
- \_Plats et mets typiques
- \_Produits marqueurs de l'Alsace

## PRÉSENTATION

L'Alsace est une région enclavée entre les Vosges et la Forêt-Noire, entre la France et l'Allemagne, sur la rive gauche du long fleuve qui relie la Suisse à la Mer du Nord, le Rhin. Cette situation géographique signifie pour le territoire un relief et un climat particuliers qui font son unicité et ont contribué à son identité culinaire. La cuisine alsacienne, empreinte de fortes traditions, a traversé l'Histoire. Elle a évolué selon les époques, tant avec la route des épices qui faisait transiter les marchandises de l'Orient par Strasbourg que par les changements de nationalités successifs entre les deux géants franco-allemands. Il s'agit donc d'un important héritage culturel qui s'est enrichi de chaque côté du Rhin et représente avec la région lyonnaise l'une des traditions gastronomiques les plus riches de France, fameuse en Europe et en dehors du continent. Les Alsaciens sont très fiers de leur cuisine, c'est un vecteur de transmission des valeurs familiales. Certains parlent même d'un refuge, d'un réconfort, de retrouver après un voyage la cuisine de leur enfance, de leur famille. Pâtisseries dégustées chez la grand-mère, spaetzle servis chez les oncles et tantes ou jambon braisé des repas du dimanche, cette cuisine rassemble les Alsaciens autour de leurs proches et de leurs traditions. La pâtisserie régionale est d'ailleurs marquée par les différentes célébrations qui ponctuent l'année, par exemple avec l'agneau pascal, un gâteau cuit dans un moule traditionnel avec la forme de l'animal, ou encore les bredele, fameux petits gâteaux de Noël. « C'est la première recette que mes mamies m'ont appris à confectionner et que chaque année nous reproduisons pour en offrir à toute la famille » déclare Emma, native de Colmar, à propos de ces derniers.

Le partage et la générosité sont les deux valeurs maîtresses de l'univers gastronomique alsacien. Le partage, car c'est une cuisine que l'on déguste à plusieurs. Les mets sont amenés à table dans des plats aux noms imprononçables tels que Schlemmertopfs ou Römertopfs et c'est seulement après que l'on distribue la nourriture dans les assiettes. On trouve de plus en Alsace la fameuse *Stammtisch* ou « table commune » en français. Populaire en Allemagne, cette longue table en bois rassemble les habitués des *winstubs* et *bierstubs* – bars à vin et à bière où l'on peut déguster des plats traditionnels. Elle témoigne elle-aussi de ces notions de rencontre, de convivialité et d'amitié qui sont chéries autour de la table alsacienne. « Nous sommes de grands épicuriens, nous aimons les bonnes choses et cela se traduit par une gastronomie riche et très variée » avoue Margaux, d'Illkirch. Cette cuisine reflète en quelque sorte le caractère des habitants : ils sont généreux et magnifient leurs produits pour les partager avec le plus de monde possible. Tous partagent des souvenirs de fêtes, de repas en famille ou entre amis. La générosité se ressent aussi dans les plats, on la retrouve tant dans les produits que dans les quantités servies. Ce sont des repas qui mettent de bonne humeur, faits avec beaucoup de cœur.

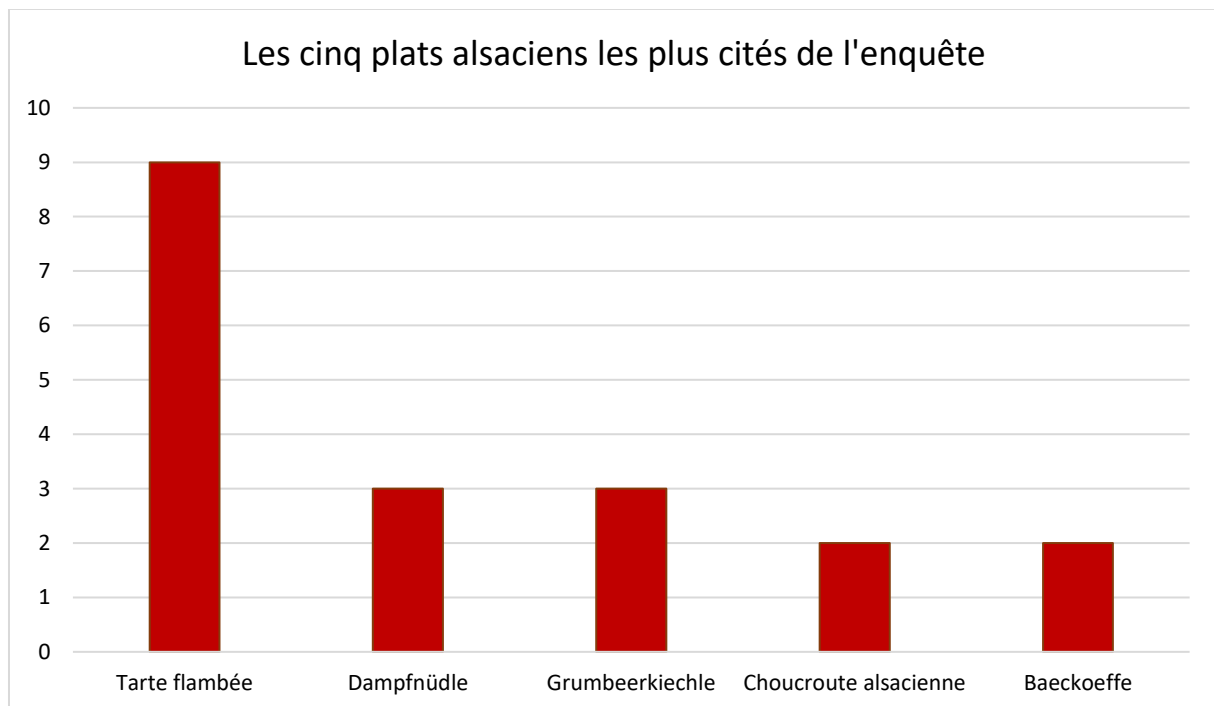
Enfin, on ne saurait occulter la richesse des produits du terroir alsacien. La plaine du Rhin et le massif vosgien ont permis une profusion de denrées variées et de grande qualité. Cela vaut tant pour les viandes et les poissons que pour les nombreux fruits, légumes et plantes qui communièrent ensemble pour créer ce patrimoine culinaire unique, présent sur les tables étoilées comme sur la table familiale. « En tant qu'Alsacien je suis fier d'avoir des produits généreux tels que le chou, les pommes de terre et la wurst car ils sont déclinables de multiples façons. » témoigne Mathéo, qui est né et a grandi à Mulhouse. Et la liste n'est pas exhaustive : porc, bœuf, volailles fermières, gibier, grenouilles, truite, sandre, charcuteries à foison, fromages, pommes, poires, coings, mirabelles, quetsches, ... Sans oublier tout le patrimoine brassicole et viticole qui font la fierté des Alsaciens depuis des siècles. Il y a tant de choses à découvrir que l'on ne sait pas par où commencer.

## ENQUÊTE : QUELS PLATS MARQUENT LE PLUS LES ALSACIENS ?

J'ai réalisé en mars-avril 2020 une enquête auprès de mes connaissances alsaciennes auxquelles j'ai demandé de répondre à deux questions :

- *Que représente pour vous la gastronomie alsacienne ?*
- *Quel plat vous marque ou vous a le plus marqué ?*

Vingt et une personnes participèrent à l'enquête, dont treize étudiants et cinq professeurs du lycée hôtelier Alexandre Dumas d'Illkirch-Graffenstaden. Le plat le plus cité est sans conteste la tarte flambée – à noter que sur les neuf personnes à la placer dans le ou les plats alsaciens qui les marquent le plus, sept sont des garçons et huit des étudiants. Les innombrables soirées passées en famille ou entre amis, les possibilités de garnitures infinies et la simplicité de confection sont autant d'arguments qui lui valent cette notoriété. Plus généralement, ce sont des plats simples liés à des souvenirs familiaux qui ressortent le plus. La tarte flambée, les dampfnüdle, les grumbeerekiechle sont préparés avec peu d'ingrédients. Farine, fromage frais, oignons, lardons, pommes de terre, chou, des produits populaires, locaux et accessibles, travaillés d'une multitude de façons et utilisés dans tous les foyers.



**Enquête Alsace réalisée en mars-avril 2020**

*Crédit : a french hetalian*

## PLATS ET METS TYPIQUES

### ■ ENTREES ■

#### **Harengs marinés**

Le Rhin est depuis des siècles un interface d'échanges entre le nord et le sud de l'Europe et le hareng, poisson des eaux froides, est arrivé en Alsace où on le fait mariner pour sa conservation. Mets typique du Carême, les *Ingeleede Häringe* sont notamment consommés autour de Hoerdts à partir du Mercredi des Cendres. On les prépare généralement avec une marinade à la crème et ils s'accompagnent volontiers de pommes de terre vapeur et d'un verre de Riesling.

#### **Salade de museau**

Dans cette région amatrice de charcuterie, on apprécie la salade de museau (*Mülsàlàt*), qu'il soit de bœuf ou de porc. Tripiers et bouchers parent, habillent, rasent et cuisent cet abat rouge avant de le découper en fines lamelles. C'est la fraîcheur qui fait toute la qualité de ce produit. Il est ensuite accommodé avec une vinaigrette et peut être servi avec une salade de pomme de terre ou bien des pommes de terre sautées s'il s'agit d'un plat principal.

#### **Salade strasbourgeoise**

Salade gourmande à base de pommes de terre (par exemple de la variété Roseval), de saucisses de Strasbourg, de cornichons et d'œufs durs, le tout lié avec de la mayonnaise. Certains rajoutent aussi des olives vertes et des oignons ou de l'échalote. Rapide à réaliser et nourrissante, elle convient aux repas avec beaucoup d'invités.

#### **Tarte à l'oignon**

Une pâte brisée, une migaine, beaucoup d'oignons et un peu de noix de muscade, c'est tout ce qu'il faut pour réaliser cette délicieuse tarte alsacienne, la *Zwiebelkuche*. On la prépare dans la région depuis des siècles, à l'origine avec de la pâte à pain ; elle est citée dans le *Geschichtsklitterung* de Johann Fischart à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle. La tarte à l'oignon s'accompagne volontiers d'un Sylvaner et d'une salade verte.

## ■ PLATS DE POISSON ■

### **Matelote d'Alsace**

Une matelote est un ragoût de plusieurs poissons (souvent d'eau douce), typique des zones humides comme le ried alsacien. On la prépare dans la région avec de la truite, de la tanche, du sandre, du brochet, de la perche ou encore de l'anguille. On utilise bien sûr un vin local comme du Riesling. La Matelote de l'Ill\* est aussi une spécialité de Marc Haeberlin, chef multi-étoilé qui officie à l'Auberge de l'Ill à Illhaeusern, un monument de la gastronomie alsacienne. Monsieur Haeberlin organise d'ailleurs chaque année depuis 2010 le concours de la meilleure matelote d'Alsace.

\* : l'Ill est la grande rivière qui parcourt l'Alsace du sud vers le nord des environs d'Altkirch jusqu'à Strasbourg où elle se jette dans le Rhin.

### **Sandre au Pinot Noir**

Mets encore inconnu jusqu'au XIXe siècle, le sandre a fait son apparition avec la mode de la cuisine russe et les chefs français qui travaillaient dans l'empire du tsar. Ce poisson carnassier ne supportait pourtant que très peu les voyages et il fut décidé de l'introduire dans les rivières françaises, notamment en Alsace. Dans la région, on le cuisine souvent avec du Pinot Noir, le seul cépage local qui donne du vin rouge.

### **Truite au Riesling**

Ce savoureux poisson servi avec une sauce crémeuse au Riesling est un classique de l'Alsace ainsi que des territoires alentours, notamment le Luxembourg. La truite peut aussi être cuite au bleu, c'est-à-dire qu'elle est pêchée ou sortie du vivier juste avant la préparation, assommée et directement pochée dans un court-bouillon vinaigré. L'acidité fait virer le mucus des écailles vers une couleur bleutée, d'où le nom.

## ■ PLATS DE VIANDE ■

### **Baeckeoffe (Bas-Rhin) / Baeckaoffa (Haut-Rhin)**

Plat convivial servi dans une terrine en terre cuite, le *baeckeoffe* est un ragoût de trois viandes (bœuf, porc et agneau) au vin blanc. Il tire son nom de l'allemand *Bäckerofen* qui est le four du boulanger. En effet, dans les familles protestantes luthériennes, le respect de la tradition de chabbat imposait de ne pas faire de feu entre le vendredi et le samedi soir. On préparait donc ce plat le samedi, on le laissait mariner puis on l'amenait chez le boulanger le dimanche matin, où il cuisait à l'étouffée après la cuisson du pain. Le *baeckeoffe* était alors dégusté au déjeuner après la messe dominicale. Il tirerait son origine du *Hamin*, un plat de la cuisine juive traditionnelle préparé lors du shabbat, et était plutôt réalisé chez les familles aisées en raison des trois viandes à utiliser.



**Baeckheoffe dégusté au restaurant S'Zawermer Stuebel à Saverne**

*Crédit photo : a french hetalian, mars 2019*

### **Choucroute alsacienne**

Plat emblématique de l'Alsace maintes fois revisité, la choucroute alsacienne est composée de choucroute, c'est-à-dire de chou fermenté, accompagnée de généreuses pièces de charcuterie alsacienne et de pommes de terre, cuisinée au vin blanc ou à la bière. Parmi la viande, on trouve du lard fumé, de la poitrine de porc, de la palette, du jambonneau et bien sûr de la *knack* de Strasbourg. On sert notamment la choucroute lors des repas de famille, c'est un plat de partage que l'on déguste plutôt l'hiver car il est assez riche.

## **Coq au Riesling**

Inauguré par Jules César lors de la conquête des Gaules, le coq au vin est un classique de la cuisine française qui s'est adapté à de nombreuses régions. Si l'on a tendance à privilégier le vin rouge pour cuisiner cette volaille de caractère, c'est au vin blanc que l'on prépare le *Hahn im Riesling* en Alsace.

## **Fleischschnacka**

De l'alsacien *Fleisch* qui signifie « viande » et *schnacka* « escargot », ces roulés de viande en pâte à nouille sont originaires de la région de Mulhouse. On les préparait autrefois le lundi avec les restes de viande de la veille. La pâte est étalée puis recouverte de farce avant d'être roulée. On obtient alors un gros boudin que l'on découpe en morceaux. Ces derniers sont ensuite cuits à la poêle avec du bouillon de viande ou de la sauce tomate.

## **Hasepfeffer / Civet de lièvre au poivre**

Aussi appelé *Hosapfeffer* dans le sud de la région, le civet de lièvre au poivre est un plat en sauce fort en goût, généralement dégusté à la saison froide. La viande marine plusieurs heures avec du vin et des légumes dans une terrine, avant d'être cuite au four avec la marinade. On lie ensuite la sauce avec le sang et le foie de l'animal. Ce plat s'accompagne bien de *spaetzle* ou de purée de pommes de terre.

## **Oie rôtie et farcie**

Fidèle volaille du réveillon de Noël alsacien, l'oie est farcie avec des pommes, des marrons ou d'autres délicieuses garnitures. Dans la région, les paysans élevaient souvent des oies, non seulement pour récupérer du foie gras à vendre, de la graisse pour cuisiner et des plumes pour remplir les oreillers, mais aussi en prévision des fêtes de fin d'année. La *Gfillt Gàns* est traditionnellement servie avec du chou rouge aux pommes ou bien des pommes de terre.

## **Schiffala / Palette fumée**

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, une cuisinière alsacienne s'est un jour retrouvée avec de l'épaule de porc fumée sans savoir ce qu'elle allait en faire. Usant de créativité, elle décide de la pocher dans un bouillon, créant un plat qui ravit toute la tablée. Elle partage ensuite la recette avec les autres femmes du bourg et la *schiffala* s'est popularisée sur de nombreuses tables d'Alsace. Chaque année depuis plus de cinquante ans est organisée la fête du cochon à Ungersheim, où est élue Miss Schiffala.

### **Tarte flambée**

« La tarte flambée est délicieuse et facile à élaborer avec une renommée internationale et dont beaucoup d'individus effectuent des revisites afin de l'adapter à leur goût. »

*Ludovic, de Strasbourg*

La tarte flambée tire son origine du milieu paysan bas-rhinois du Kochersberg, entre la Bruche et la Zorn. Elle était préparée toutes les deux à trois semaines – jour où on cuisait aussi le pain - par les paysannes pour le déjeuner de leurs maris qui travaillaient aux champs, afin qu'ils reprennent des forces. Si elle est aujourd'hui célébrée dans tous les restaurants traditionnels, il faut en réalité attendre les années 1960 pour la voir conquérir les villes. Selon l'endroit où l'on se trouve et les variantes dialectales, ce mets porte plusieurs noms : *flammekueche*, *flammekuëche*, *flammakuacha*, etc. Il s'agit d'une abaisse de pâte (à l'origine le reste de la pâte à pain) recouverte de *biebeleskäs* assaisonné, d'oignons blancs émincés et de lardons, bien qu'une multitude de garnitures existent aujourd'hui. Elle est cuite très brièvement à très haute température (300°C) et se déguste à la main, en roulant les parts. Plat idéal des repas conviviaux en famille ou entre amis, il est même possible de louer des fours pour préparer ses propres tartes flambées chez soi.



## ■ GARNITURES & ACCOMPAGNEMENTS ■

### **Grumbeerekiechle**

Souvent liée à des souvenirs d'enfance, la galette de pomme de terre à l'alsacienne est préparée avec des oignons, du persil et de la farine. Certains y ajoutent aussi de l'échalote, de l'ail, de la ciboulette ou encore du poireau haché. Elle est cuite à la poêle, où elle est tassée à la cuiller pour prendre une forme ronde. Croustillante à l'extérieur, moelleuse à l'intérieur, elle accompagne de nombreux plats et est très simple à réaliser. Le nom se compose des mots alsaciens *Grumbeere* (« pomme de terre ») et *Kiechle* (« petit gâteau ») et il existe plusieurs variantes selon l'endroit, tel *Artäpfelkiechla* ou *Grumbeere Totsche*.



**Grumbeerekiechle dégustés au restaurant La Coccinelle à Strasbourg, ici servis avec du saumon fumé, des crudités et une sauce à la crème**

*Crédit photo : a french hetalian, juillet 2020*

### **Knepfle (Bas-Rhin) / Knepfle (Haut-Rhin)**

Les *knepfle* sont une variété de pâtes similaires aux gnocchis. Comme toutes pâtes alsaciennes qui se respectent, ils contiennent une importante quantité d'œuf, à hauteur de sept par kilogramme de farine. Ils appartiennent à la famille des *Wasser Striebele*, c'est-à-dire que la pâte est plutôt liquide et que l'on fait tomber des fragments plus ou moins gros dans l'eau bouillante ; ils se distinguent donc des *Nüdle* qui sont détaillées avant la cuisson.

## **Spaetzle**

Autre variété de pâtes alsaciennes que l'on trouve dans tout le monde germanophone, les *spaetzle* ressemblent à des *knepfle* en plus fins et plus allongés. C'est un cuisinier de Stuttgart qui en serait le créateur. Le nom, d'origine souabe, signifie « moineau » en raison de la forme de nid que prennent ces pâtes une fois dans l'assiette. Il faut là aussi tailler des morceaux dans la pâte liquide à mettre de suite dans l'eau bouillante ; c'est la méthode *schaben*. On trouve néanmoins aujourd'hui des presses à *spaetzle*, qui simplifient leur réalisation.

## **Süri Rüewe**

Les navets aigres ressemblent à la choucroute et s'accommodent de la même manière. Ce sont eux-aussi des produits issus de la fermentation malolactique. Les légumes sont épluchés et découpés en longues lamelles avant d'être mis en saumure pour fermenter. Au XVI<sup>e</sup> siècle, le *Kreuterbuch* de Bock décrit déjà la fabrication de ce mets, typique de la région de Colmar, où il est aussi appelé *Suri Riewa*.

## ■ DESSERTS & MIGNARDISES ■

### **Berewecke (Bas-Rhin) / Berawecka (Haut-Rhin)**

Voici une jolie pâtisserie alsacienne caractéristique de la période de Noël. Il s'agit d'un pain agrémenté de fruits secs – pommes, poires, abricots, pruneaux, noix, amandes, raisins, etc. – qui ont marinés dans un mélange de jus de fruits, de vin, d'eau-de-vie et d'épices. On le prépare depuis le Moyen-Âge et il se conserve aussi longtemps qu'un pain d'épices. De même, le *Berewecke* est riche en calories, sels minéraux et fibres et se déguste volontiers avec le foie gras. Il tirerait son origine de la pâtisserie juive, dont la communauté est très présente en Alsace, et le nom viendrait de *Pessa'h* (« Père » en yiddish) et *wecka* (« petit pain » ou « petit gâteau »). D'autres noms existent selon les variantes dialectales : *Hogey*, *Hogei*, *Schnitzwecka*, ou encore *Hutzelbrot*.

### **Bettelmann**

Le *bettelmann* est un délicieux gâteau aux cerises confectionné avec des restes de pain. Vieille recette populaire, il porte aussi le nom de mendiant et permet de ne pas gaspiller le pain rassis. On l'agrémente aujourd'hui de toutes sortes de fruits, des framboises et mûres jusqu'aux prunes et noisettes, de même que l'on y ajoute du rhum ou du kirsch pour apporter plus de goût ; on s'est un peu éloigné de la version originale toute simple avec l'augmentation du niveau de vie, mais cela ne l'a rendu que meilleur.

## **Bredele (Bas-Rhin) / Bredala (Haut-Rhin)**

En Alsace, le marché de Noël est une institution, notamment à Strasbourg où le *Christkindelsmärik* est le plus vieux de France et l'un des plus vieux d'Europe ; il se tient tous les ans depuis 1570. Chaque famille cuisine au cours de l'Avent des petits gâteaux aux épices, tels les *Zimtsterne* (étoiles à la cannelle), les *Schanakala Bredele* (escargots vanille-chocolat), les *Vanille Kipferle* (demi-lunes à la vanille), les *Spritz* et bien d'autres, rassemblés dans de petits paquets colorés dont les parfums et saveurs ravissent petits et grands.

## **Dampfnüdle**

« Ma grand-mère les servait toujours avec les quetsches ou les mirabelles au sirop qu'elle aura préparé pendant l'été alors que mon père le propose avec de la compote de pomme, pêche ou rhubarbe. On peut certainement voir là un écart générationnel assez frappant autour d'un même repas. »

*Lullu, de Strasbourg*

Certains en font un plat salé, d'autres en font un dessert, la base reste la même. Les *dampfnüdle* sont de petites boules de pâtes levées cuites à la vapeur dans un mélange de lait, de sucre et de beurre. La cuisson demande une maîtrise particulière car le feu ne doit pas être trop fort ni les pâtons trop rapprochés pour qu'ils ne collent pas entre eux. La difficulté réside dans l'interdiction de soulever le couvercle une fois qu'il est posé et il faut un bon geste du poignet pour libérer la vapeur une fois la magie opérée. Les *dampfnüdle* se dégustent par exemple avec de la confiture, de la compote ou bien de la soupe aux pois dans une version plus salée. Il s'agit bien évidemment d'un mets assez riche qui s'apprécie plutôt à la saison froide.

## **Kougelhopf**

Emblème pâtissier de l'Alsace avec sa forme si particulière, le *kougelhopf* fait l'objet de bien des légendes. Certains parlent d'un potier de Ribeauvillé du nom de Kügel, qui aurait offert l'hospitalité aux Rois-Mages revenant de Bethléem. Pour le remercier, ces derniers auraient fabriqué dans la nuit un moule spécial et cuit un gâteau dedans. D'autres sont partisans d'un apport autrichien grâce à la reine Marie-Antoinette. Populaire en Europe centrale, il porte parfois d'autres noms, comme *kouglof*, *kugelhof* ou bien encore *gugelhupf* et signifie « turban » en français. Dans tous les cas, il s'agit d'une brioche traditionnellement agrémentée avec des raisins secs imbibés de kirsch ou de rhum et couronnée d'amandes entières, mais il existe aussi des versions salées avec des lardons et des noix par exemple. Le *kougelhopf* est cuit dans un moule en terre cuite émaillée ou en cuivre sous forme de cheminée ; on trouve de même des formes plus originales comme des étoiles de Noël, des cœurs, des poissons ou encore des écrevisses. Nombre de ces moules sont fabriqués à Soufflenheim et Betschdorf.



**Kougelhopf glacé dégusté au restaurant La Maison des Tanneurs à Strasbourg**

NB : ici pas de brioche, mais une glace moulée comme un kougelhopf, avec des raisins secs et arrosée au marc de Gewurztraminer

*Crédit photo : a french hetalian, juillet 2020*

### **Pain d'épices**

L'Alsace, grâce à sa position sur le Rhin, se situait sur l'ancienne route des épices. De la même manière que Nuremberg a développé une culture du *Lebkuchen*, la région et notamment Strasbourg a construit cette tradition du pain d'épices. Son origine se perd entre les civilisations antiques, puisque les Romains, les Egyptiens et même les Grecs connaissaient ce type de mets. En Chine, les soldats mangeaient du Mi-Kong, un pain au miel qui faisait office de rations alimentaires et dont la recette atteint le monde arabe puis l'Europe occidentale avec les croisades. Gingembre, cannelle, cardamome, clou de girofle, toutes ces épices voyagent. En Alsace, ce sont les moines cisterciens qui auraient mis au point au XV<sup>e</sup> siècle la recette avant que les pains d'épiciers ne prennent le relais et ne créent une corporation. On trouve à Gertwiller un musée consacré au pain d'épice, qui ressemble à la maison du fameux conte *Hansel et Gretel*.

### **Stollen, la brioche de Noël alsacienne**

Si le *kougelhopf* est une brioche qui se fait toute l'année, la période de Noël est le moment de préparer le *stollen*. Parfumé avec des épices, garni de fruits confits et d'amandes en poudre, il cuit à une température peu élevée (maximum 180°C) pour éviter la formation d'une croûte trop épaisse. Après la cuisson, on le recouvre de beurre fondu pour préserver l'humidité à l'intérieur, puis de sucre glace pour rappeler le linge blanc de l'Enfant-Jésus.

## PRODUITS MARQUEURS DE L'ALSACE

### **Note sur les labels :**

*AOP : Appellation d'Origine Contrôlée*

*IGP : Indication Géographique Protégée*

*Les labels AOP et IGP protègent des produits au niveau de l'Union européenne et servent à empêcher la contrefaçon. Créés en 1996, ils obéissent à des cahiers des charges stricts (plus rigides pour l'AOP que pour l'IGP) et permettent de perpétuer ces produits dans leur région d'origine selon la méthode de production traditionnelle. Le Label Rouge quant à lui est un label français créé en 1960 qui garantit un produit de qualité supérieure par rapport aux autres produits similaires habituellement commercialisés. Des organismes vérifient régulièrement la conformité vis-à-vis des exigences de qualité.*

Lien vers [Le fromage en Alsace](#)

Lien vers [La charcuterie en Alsace](#)

Lien vers [Les boissons d'Alsace \(hors vin\)](#)

### **Munster / Munster-Géromé (AOP)**

Originaire de la vallée du même nom, le munster est un fromage au lait de vache, à pâte molle et à croûte lavée. On le fabrique en Alsace (Bas-Rhin, Haut-Rhin) et en Lorraine (Meurthe-et-Moselle, Moselle, Vosges), où il est aussi appelé munster-géromé, petit munster ou petit-munster géromé. Son aire de production déborde en Franche-Comté sur les départements de Haute-Saône et Territoire de Belfort.

L'histoire du munster remonte au VII<sup>e</sup> siècle, lorsque des moines irlandais et italiens viennent s'installer à Luxeuil et fondent une abbaye avec des dépendances rurales dans les territoires environnants. L'une de ces annexes était un bourg du nom de Munster, du latin *monasterium*. La transhumance, c'est-à-dire le déplacement saisonnier des troupeaux vers les pâturages, permet la transmission des techniques de fabrication du fromage de l'autre côté du massif vosgien et c'est à Gérardmer, en Lorraine, que s'est établi son centre de commercialisation. Par déformation, le nom Gérardmer devint Géromé et se retrouva accolé au nom du fromage.

A base de lait de vache cru ou pasteurisé uniquement, le caillé est égoutté, moulu et salé avant de subir un affinage d'au moins 14 jours pour les petits modèles (120 g pour 7 à 12 cm de diamètre), 21 jours pour les plus gros (450 g pour 13 à 19 cm de diamètre). Des graines de carvi peuvent être ajoutées au caillé. L'atmosphère de la cave permet le développement de la croûte orangée, grâce à un lavage régulier à l'eau salée. Il contient au minimum 20% de matière grasse et 44% d'extrait sec. AOC depuis 1969, la production s'élevait à environ 6 570 tonnes en 2013. La mention « fabrication fermière » ou « fromage fermier » peut être apposée, elle garantit une fabrication selon des techniques traditionnelles par un producteur agricole avec du lait de son exploitation et sur place.

Le munster peut se déguster avec du carvi (souvent confondu avec le cumin), de la pomme ou de la poire. Il se marie bien avec un pain aux noix ou aux graines et s'accompagne volontiers d'un Gewurztraminer, d'un Pinot Gris ou d'un cidre brut. Les amateurs de bière apprécieront des boissons de caractères plutôt à robe brune ou ambrée, ou bien des blondes assez fortes. En cuisine, le munster relève le goût des tartes et potages et fait des merveilles dans les spaetzle ou avec des courgettes.



Crédit photo : a french hetalian, juin 2020

### **Crème fraîche fluide d'Alsace (IGP et Label Rouge) :**

Le cheptel bovin d'Alsace vit la plupart du temps à l'étable et se nourrit des sous-produits de la ferme issus de la polyculture. Les vaches produisent ainsi un lait très blanc, riche en matières grasses et pauvres en acides gras insaturés. La Coopérative Alsace Lait a un monopole de production de cette crème et environ 220 producteurs alsaciens sont habilités à fournir le lait servant à la fabrication de la crème. Elle est obtenue par écrémage avant d'être pasteurisée ; il n'y a aucun additif ni ferments lactiques. C'est un produit réputé pour son goût et sa capacité à foisonner, c'est-à-dire à prendre du volume une fois battue, par exemple en crème Chantilly.

Reconnue IGP par l'Union européenne en 1996, cette crème est aussi Label Rouge. Elle est commercialisée en pot de 10 cl à 1 litre pour le grand public et en seaux de 5 à 10 litres pour les professionnels.

### **Volailles fermières d'Alsace (IGP et Label Rouge) :**

Les poules, poulets, chapons et autres volailles font partie de la cuisine alsacienne depuis des siècles et figuraient déjà sur les tables des paysans comme des grands seigneurs. Leur commerce gagne en importance au XIXe siècle, notamment avec des poulets réputés, les *Wantzenauermichtkrätzerle*. Ces animaux sont aujourd'hui élevés en plein air, avec une durée minimum de 84 jours (150 jours pour les labellisés IGP). Nourris avec une alimentation riche en céréales, vitamines et minéraux, leur chair possède une qualité de goût exceptionnelle. Ces produits sont commercialisés par l'association Alsace Volaille qui compte une quarantaine d'éleveurs.

Les poulets fermiers d'Alsace, chapons fermiers d'Alsace et les dindes fermières noires d'Alsace bénéficient d'une IGP depuis 1996 en plus du Label Rouge (1988). Les autres volailles, à savoir les poulets jaunes et noirs d'Alsace, ont reçu le Label Rouge en 2018.

### **Miel d'Alsace (IGP) :**

La diversité des miels alsaciens provient de l'écosystème régional et de la biodiversité des fleurs qui s'y trouvent. On trouve ainsi en Alsace une zone montagneuse couverte de résineux, de même que des collines et des plateaux avec des vignes, des prairies, des plaines et des forêts. La production de miel y est attestée depuis le VIIe siècle et un traité d'apiculture, rédigé en 1580, y sert de référence pendant deux siècles. Au début du XXe siècle, on trouve dans la région plus de 50 000 ruches et l'on compte en 2002 près de quatre milles apiculteurs alsaciens. Un concours régional des miels organisé à Colmar témoigne de la vitalité de la production. La traçabilité des miels étant assurée, si la zone de collecte se limite à l'Alsace pour assurer la qualité et la typicité du produit, l'extraction peut se faire au-delà des limites de la zone.

On distingue plusieurs miels alsaciens :

- Le miel de sapin, de couleur brune avec des reflets verts, avec une légère odeur de résine et un arôme balsamique. Sa zone de production est limitée au versant alsacien des massifs vosgiens et jurassiens.
- Le miel de châtaigner, de couleur brun clair à foncé, avec une odeur de pommes blettes et un goût tannique un peu astringent. Il est récolté dans les collines sous-vosgiennes, notamment les forêts de Brumath et Haguenau.
- Le miel d'acacia, de couleur clair, avec une odeur suave de fleur d'acacia, un arôme de robinier et une flaveur de ruche
- Le miel de tilleul, de couleur jaune clair à foncé, avec une odeur et un goût mentholé et une légère amertume. Sa zone de production est limitée aux forêts de la Hardt dans le département du Haut-Rhin.
- Le miel de forêt, de couleur soutenue, avec des arômes subtils dus au mélange de miellats et de nectars. Il bénéficie d'une saveur intense et d'une petite astringence.
- Le miel de fleurs, de couleur clair à sombre, aux arômes complexes dus au mélange ici aussi de miellats et de nectars. Il est très sucré en bouche.

Le miel d'Alsace obtient en 2005 le label IGP qui lui offre une reconnaissance européenne.

### Pâtes d'Alsace (IGP) :



Crédit photo : a french hetalian,  
mai 2020

Les pâtes sont préparées depuis très longtemps en Alsace, vraisemblablement depuis le XVe siècle. Leur spécificité, liée à la forte teneur en œuf, date du XIXe siècle où la fabrication domestique avait souvent lieu dans les fermes où les œufs de la ferme étaient très accessibles.. Toujours commercialisée dans un emballage qui laisse voir tout ou partie du produit, les pâtes d'Alsace sont réalisées selon la recette traditionnelle : un kilogramme de semoule de blé dur de qualité supérieure pour 320 grammes d'œuf frais (soit environ 7 œufs entiers) ce qui offre un équilibre parfait qui fait l'unanimité chez les fabricants alsaciens. L'œuf apporte beaucoup de goût, il facilite le travail de la pâte et assure une meilleure tenue à la cuisson. Elle ne peuvent bien entendu être fabriquées que dans la région. Petite spécificité des *spatzle*, elles sont précuites pour conserver leurs qualités organoleptiques puis rincées afin d'en ôter l'excès d'amidon.

Les pâtes d'Alsace ont obtenu le label IGP en 2005, elles constituaient à l'époque plus de la moitié de la production nationale de pâtes aux œufs.

### Choucroute d'Alsace (IGP) :

Avant d'être un plat, la choucroute est avant tout un chou dont les feuilles ont été transformées par fermentation malolactique, c'est-à-dire par des bactéries naturellement présentes sur le chou. Les feuilles sont préalablement découpées en lanières et salées, sans l'ajout d'aucun autre additif. La choucroute d'Alsace se caractérise par une faible acidité et une faible sucrosité. Elle se déguste crue en salade – excellente pour la santé, comme tous les légumes fermentés – ou bien cuite, éventuellement accompagnée de matière grasse, de vin ou de bière, de bouillon, d'épices et d'aromates. Cette choucroute est également typique de par sa couleur blanche à jaune clair et des lanières fines et longues. Crue, elle offre une odeur franche avec une texture légèrement croquante. Cuite, la texture se raffermi. Il n'y a pas de restrictions quant à la provenance de la matière première, mais toutes les étapes de la transformation du chou à son conditionnement doivent être opérées en Alsace.

Pourquoi cette région en particulier ? L'Alsace est marquée par un climat semi-continental avec des hivers froids et secs et des été chauds et orageux. Les conditions sont très favorables à la culture du chou, notamment car le sol retient l'eau et contient beaucoup de nutriments. Le nom de choucroute dérive par ailleurs de son nom alsacien *Sürkrüt* (en allemand *Sauerkraut*), qui signifie « chou aigre ». Les traces écrites font remonter son existence dans la région au XVIe siècle, la méthode de fabrication est quant à elle pratiquée en Chine depuis le troisième siècle avant J.-C. et a été amenée par les Huns au Ve siècle. La fermentation permet la conservation du produit qui restait disponible tout l'hiver dans les ménages alsaciens et permettait de passer la mauvaise saison. C'est aujourd'hui un produit renommé connu et apprécié bien au-delà des frontières régionales.



La choucroute d'Alsace a obtenu le label IGP en 2018 et sa capitale se situe à Krautergersheim, dans le Bas-Rhin, qui organise au mois de septembre une fête annuelle de la choucroute depuis 1974.

### **Escargots préparés (Label Rouge) :**

Spécialité française connue dans le monde entier, les escargots à la Bourguignonne sont une des originalités de notre pays. La recette, composée d'escargots cuits dans un court-bouillon et farcis avec du beurre, de l'ail et du persil, a été mise au point par le grand cuisinier parisien Antonin Carême au début du XIXe siècle, lors d'un repas en l'honneur du tsar Alexandre Ier de Russie. Le plat subjuga les invités et on le retrouve encore aujourd'hui sur nos tables. Le Label Rouge garantit au produit une qualité supérieure, une traçabilité des chairs garantie depuis la zone de ramassage et un bon équilibre entre chair et farce. Trois espèces rentrent dans les critères du label : les escargots de Bourgogne (*Helix Pomatia*), petits gris (*Helix Aspersa*) et gros gris (*Helix Aspersa Maxima*). Vendus frais ou surgelés, on les trouve selon différents calibres (Calibre moyen, Belle grosseur, Très gros).

C'est grâce à l'entreprise Escal que ces escargots font leur entrée en Alsace en 1976 et l'obtention du Label Rouge en 1995 pour les « Escargots de Bourgogne recette Bourguignonne ».

### **Alisier :**

Les alisiers (*Sorbus Aria*, *Sorbus Torminalis*, ...) sont des arbres de la famille des sorbiers qui poussent relativement bien dans le massif des Vosges en Alsace et en Lorraine et qui peuvent vivre jusqu'à deux cent cinquante ans. Ils donnent un bois homogène, résistant et d'une couleur rosée recherchée. On s'en sert notamment en plaquage décoratif, en ébénisterie et marqueterie. Il est aussi utilisé pour la sculpture ou pour des objets de luxe et des instruments de musique. Les fruits de l'alisiers, les alises, sont de petites baies rouge-orangé de la taille d'un gros pois et remplies d'une pulpe farineuse avec quelques pépins. Elles sont comestibles après le bletissement, c'est-à-dire qu'on les laisse surmûrir, et on en fait une eau-de-vie fine et élégante qui révèle des arômes de pistache et d'amande.

### **Asperges blanches d'Alsace :**

Ce légume raffiné et gourmand pousse à l'état sauvage çà et là autour du bassin méditerranéen et on le déguste d'avril jusqu'à la Saint-Jean. L'asperge reste blanche lorsqu'elle pousse à l'abri du soleil ; exposée, elle se teinte de violet voire de vert. C'est un légume très sain qui est composé à 95 % d'eau et contient de nombreuses vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C et E) ainsi que de nombreux minéraux et oligo-éléments.

Très populaire en Allemagne où elle est un or blanc, on la cultive aussi beaucoup en France et en Alsace, où elle a été introduite en 1873 à Hœrdt par le

pasteur Louis Gustave Heyler au retour d'un voyage en Algérie. Le sol sableux qui caractérise les environs de la Zorn en font un terroir propice à sa culture. Il existe de nombreuses manières de la déguster, notamment accompagnée de jambon et de trois sauces (mayonnaise, vinaigrette et mousseline chaude), ou encore en velouté.

## **Carvi**

Le carvi (*Carum Carvi*) ou anis des Vosges est une plante de la famille des Apiacées que l'on appelle aussi « faux-cumin » et « cumin des prés » en raison de sa ressemblance avec son cousin *Cuminum Cymimum*, bien que ses graines soient plus foncées. En Europe et en Asie occidentale, ses graines constituent l'une des épices les plus anciennement utilisées et ses usages sont nombreux : dans une soupe, avec des pommes de terre ou des légumes comme la betterave et le chou, avec du porc, dans des pains ou des fromages et il sert même à aromatiser l'aquavit, une eau-de-vie des pays scandinaves.

La plante se plaît à pousser en Alsace et elle est beaucoup utilisée en cuisine. On lui prête des vertus digestives, d'où son association avec la choucroute. Le carvi est aussi associé au munster, le fromage représentatif de la région.



Crédit photo : a french hetalian, juin 2020

### **Cuisses de grenouille :**

Emblème de la cuisine française et sujet de raillerie chez les Anglais qui se plaisent à qualifier leurs voisins de « Frogs », les cuisses de grenouilles sont consommées en France depuis le XVI<sup>e</sup> siècle et aujourd'hui à hauteur de 3 000 à 4 000 tonnes par an. Cet animal fut pourtant consommé bien avant par les Grecs, les Chinois et les Aztèques. Il obtient ses lettres de noblesse au XIX<sup>e</sup> siècle grâce à l'illustre chef Auguste Escoffier qui met notamment au point la recette des Cuisses de Nymphe à l'aurore : les cuisses de grenouille sont cuites dans un court-bouillon aux plantes avant d'être enrobées avec une sauce au paprika rose. On trouve de très nombreuses recettes régionales avec des cuisses de grenouille.

En Alsace, elles font la renommée de la ville de Herrlisheim-près-Colmar dans le Haut-Rhin, où chaque année est organisée en juillet la Fête de la Grenouille. Les amphibiens apprécient les prés humides qui entourent la ville près de la Lauch de la Thur, où leurs coassements marquent la saison des amours.

### **Foie gras d'Alsace :**

La Ville-libre impériale de Strasbourg est conquise par la France en 1681 et le roi Louis XIV en fait une ville de garnison où stationnent 10 000 soldats. Les paysans finissent à force par en avoir assez que l'on réquisitionne tout leur avoine pour nourrir les chevaux de l'armée. Ils firent donc pousser du maïs et en gavèrent des oies. Le foie gras d'oie d'Alsace était né.

Jusqu'à devenir une grande spécialité du sud-ouest français, c'est d'ailleurs d'Alsace que venait la majeure partie du foie gras produit dans le pays. On créa par exemple à Strasbourg, à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, le pâté Maréchal des Contades : une recette de pâté de foie gras d'oie recouvert d'une farce de veau haché et aromatisé à la truffe du Périgord. Le foie de l'oie a une saveur plus délicate que celui du canard, mais ce dernier est plus facile à élever et les amateurs lui concèdent un caractère plus prononcé. En 2013, le canard représentait 96% du marché du foie gras dans l'Hexagone (*Les Echos*, 2013).

## Genièvre :

Surnommé le « poivre du pauvre », le genévrier commun (*Juniperus communis*) est un arbuste de la famille des conifères qui peut vivre plus de mille ans. Il produit de petits cônes (et non des baies malgré l'apparence trompeuse et les appellations faussées que l'on trouve dans le commerce) au goût très aromatique oscillant entre une certaine sucrosité et une légère âcreté. Ils sont assez difficiles à récolter car les branches sont recouvertes d'épines. Cette plante peut survivre dans des conditions climatiques difficiles et est présente dans l'hémisphère nord sur tous les continents. C'est le conifère le plus répandu sur la planète.

Du point de vue de la pharmacopée, cette plante est une véritable panacée puisqu'elle possède de nombreuses propriétés. Le genièvre est en effet très bon pour la digestion : il agit comme un tonique digestif et revitalise le système digestif lorsqu'il est fatigué, après une maladie ou chez les personnes âgées qui produisent moins de sucs gastriques. Les levures et bactéries qui produisent des gaz sont aussi détruites sous son action. Autre propriété du genièvre, il est un bon diurétique et contribue à réduire les problèmes de rétention d'eau et à désinfecter le système urinaire. Il est aussi en usage dans les traitements des problèmes articulaires et pulmonaires.

En Alsace, on utilise les baies de genièvre en cuisine, notamment dans la choucroute. La cuisine riche de la région en fait un ingrédient de choix pour stimuler les systèmes digestifs. Elles entrent bien sûr dans l'élaboration du gin, par exemple à la distillerie Meyer, et d'eau-de-vie de genièvre, à l'instar de chez Metté ou Bollenberg. On en retrouve de même dans certains fromages, comme dans la tomme fermière d'Alsace aux baies de genièvres de chez Dischinger.



Crédit photo : a french hetalian, mars 2020



Crédit photo : a french hetalian, mai 2020

### **Houblon Strisselspalt :**

Le houblon (*Humulus lupulus*) est l'un des quatre ingrédients principaux qui entrent dans la composition de la bière avec l'eau, le malt et la levure. C'est une plante grimpante vivace de la famille des Cannabinacées, cultivée dans des houblonnières. Les cônes femelles, récoltés fin août-début septembre, sont chargés d'une substance jaunâtre appelée la lupuline utilisée par les brasseurs : elle apporte des arômes et une certaine amertume à la bière et possède un pouvoir de conservation – le houblon préserve en effet la fraîcheur de la boisson. Aujourd'hui, les producteurs de bières peuvent utiliser le houblon sous différentes formes, comme les cônes, les pellets ou l'extrait de houblon.

Cette plante est cultivée en Alsace dès le début du XIX<sup>e</sup> siècle et connaît un véritable âge d'or dans l'Entre-deux-guerres. Du houblon de Bohême est importé dans la région et mute pour devenir une variété locale, le Strisselspalt, cultivé dans le Bas-Rhin surtout autour de Haguenau et Brumath et aujourd'hui géré par la Coopérative du houblon d'Alsace, abrégée en Cophoudal. Premier producteur de houblon français, la coopérative exporte aussi à l'étranger, notamment en Belgique où le Strisselspalt sert à produire l'Orval, une célèbre bière trappiste, mais aussi en Amérique du Nord, au Japon ou encore en Nouvelle-Calédonie et au Vietnam. Le houblon alsacien est devenu une variété classique assez prisée et se caractérise par une grande finesse, avec des arômes fruités qui rappellent le citron.

### **Moutarde d'Alsace :**

La moutarde est un condiment tiré des graines de la plante du même nom, c'est l'un des plus anciens d'Europe. Le nom vient du latin *Mustum Ardens* qui signifie « moût ardent » car les Romains utilisaient des graines moulues pour créer une sauce avec du moût de raisin, c'est-à-dire du jus en fermentation. Au Moyen-Âge, elle est très répandue dans le Saint-Empire et en France, notamment spécialité de Dijon en Bourgogne, et s'exporte en Angleterre avant d'atteindre plus tard le continent américain où elle s'acclimate très bien. Sa composition n'a pas vraiment changé aujourd'hui. La moutarde est préparée avec des graines de moutarde broyées, du vinaigre, de l'eau, du sel et des épices. C'est un phénomène chimique, la fermentation synapique, qui confère sa saveur piquante à ce condiment fort apprécié, troisième à être consommé dans le monde après le sel et le poivre. Il existe plusieurs variétés de moutardes qui offrent des goûts différents : la moutarde blanche / jaune (*Sinapis Alba*), la moutarde brune (*Brassica Juncea*), la moutarde noire (*Sinapis Nigra*) ou encore la moutarde des champs (*Sinapis Arvensis*), cette dernière étant dépréciée car considérée comme une mauvaise herbe.

La moutarde d'Alsace est attestée au moins depuis le XIX<sup>e</sup> siècle. Ce condiment est un savant mélange équilibré de moutarde jaune et brune. Les passages successifs de la région dans les giron allemands et français contrarient néanmoins la production car les législations sont différentes et la moutarde jaune n'est alors pas reconnue en France. L'entreprise de Jean Stumpf fondée à Lingolsheim près de Strasbourg en 1873, qui devient Alélor en 1939 – contraction d'Alsace et de Lorraine – tient pourtant le coup et élabore ses produits avec des graines importées du Canada, premier producteur au monde. En 2006, la fabrique des frères Stumpf est rachetée par Raifalsa avant leur fusion en 2009. L'entreprise organise la réintroduction de la plante

dans la région, avec en 2016 cinq producteurs, pour 42 hectares. Ainsi est répartie cette culture plus que centenaire et diverses déclinaisons existent, comme la moutarde au Riesling, à la bière ou au raifort, qui accompagnent avec délice choucroutes, knacks et palettes à la diable.

### **Oignons jaunes de Mulhouse :**

On produit dans le sud de l'Alsace le Jaune de Mulhouse, une variété régionale qui donne des oignons allongés caractérisés par une couleur jaune cuivrée. Variété vigoureuse, elle a même sa fête annuelle organisée en septembre dans cette même ville, la « S'Milhuser Zwewalafàscht ». Il garnit volontiers les tartes à l'oignon alsaciennes.

### **Prunes :**

#### **Quetsches**

Les quetsches sont de petites prunes oblongues, aussi appelée « prunes de Damas ». Leur peau est violette et la chair est jaune, acidulée et sucrée. On en trouve dans l'est de la France, mais aussi notamment en Allemagne et en Suisse. En Bavière, la confiture de quetsche sert à préparer les fameux Zwetschgenbavesen, sorte de pain perdu.

#### **Mirabelles**

Les mirabelles sont de petites prunes rondes jaunes orangées, riches en jus et en sucre. Symbole de la Lorraine où elles bénéficient d'une indication géographique protégée, elles poussent aussi en Alsace où elles sont très appréciées.

## **Raifort :**

Le raifort (*Armoracia Rusticana*) est une racine d'origine est-européenne dont l'usage se rapproche de la moutarde, consommé généralement râpé ou en sauce. De la famille des Brassicacées, c'est le cousin occidental du wasabi japonais. Il est très présent dans les cuisines germaniques tant en Allemagne (en allemand *Meerrettich*, soit « radis de mer ») que dans les pays scandinaves et au Royaume-Uni (en anglais *Horseradish*, soit « radis de cheval »), où il relève les sauces et les viandes. Il est aussi cultivé en Amérique, notamment dans l'Illinois aux Etats-Unis, premier producteur mondial. Son nom vient de *raiz*, un mot du vieux français qui vient du latin *radix* pour « racine », auquel on a ajouté *fort* pour marquer la puissance en bouche de ce végétal. Ses bienfaits sur la santé sont divers : le raifort contient plus de vitamine C que la carotte, c'est pourquoi il était souvent consommé lors des voyages en mer pour éviter le scorbut. Il est aussi riche en vitamines B1, B2, B6, en magnésium et en phosphore. On lui attribue aussi des propriétés antiseptiques, antispasmodique, diurétiques et stimulantes.

Le *Meerradi* est très populaire en Alsace, où l'entreprise Alélor, spécialisée dans la production de moutarde d'Alsace, est depuis sa fusion avec Raifalsa en 2009 la seule firme française de transformation de raifort. Le climat sec et froid du nord de la région est favorable à sa culture, aujourd'hui encadrée par la coopérative Alsaraifort avec une production d'environ 150 tonnes par an (Alélor, 2017).

## **Sureau :**

Les sureaux sont des plantes aux nombreuses vertus. On utilise principalement le sureau noir (*Sambucus Nigra*), mais il en existe plus de 150 variétés. Consommé depuis le néolithique, c'est un ingrédient fort utile pour de nombreuses préparations. Utilisé en teinture ou pour sculpter des flûtes chez les Celtes et les Grecs – le mot vient d'ailleurs du grec *Sambuka* qui signifie « flûte » - ou encore en cuisine chez les familles de la plèbe romaine, Hippocrate et Pline l'Ancien louaient déjà ses propriétés thérapeutiques. La fleur de sureau est diurétique et sudorifique, de même que les baies ont des effets anti-inflammatoire, antioxydant, antiviral et antigrippal. D'autres sureaux peuvent de même être utilisés, comme le sureau rouge (*Sambucus Racemosa*).

Cru, le sureau reste cependant un puissant vomitif et laxatif, voilà pourquoi il a mauvaise réputation. Dans le folklore occidental, ses baies noires symbolisent la mort et on dit que c'est à un sureau que Judas se serait pendu. De plus, le sureau est associé au chiffre 13 et il a longtemps représenté le mal pour les Chrétiens du Moyen-Âge. C'est une plante fascinante qui concentre mythes et légendes. Attention à ne pas consommer le sureau yèble (*Sambucus Ebulus*) qui est le seul totalement toxique de la famille.

Le sureau est utilisé dans de nombreuses préparations culinaires. Les fleurs donnent notamment un sirop délicieux et elles peuvent aussi être frites en beignet. On fait de la gelée avec les fruits, et certains en font de l'alcool à l'instar de la célèbre Sambuca, un anisé italien parfumé au sureau. En Alsace, de nombreuses distilleries proposent de l'eau-de-vie de fleur de sureau, à l'instar de Bollenberg, Metté ou Hagmeyer. Les fleurs se récoltent en mai.

### **Vinaigre au miel Melfor :**

Le mot *vinaigre* vient de l'association de « vin » et de « aigre » car il s'agit d'un vin qui s'est acidifié, utilisé pour agrémenter des salades, dans des préparations culinaire et même pour faire le ménage. En Alsace, on trouve un produit très typique sous la forme d'un vinaigre au miel. L'entreprise Melfor a été fondée à Mulhouse dans le Haut-Rhin par Fernand Higy en 1922 et le succès ne s'est jamais démenti : aux épices, au citron-basilic, typé balsamique ou même sous forme de vinaigrette ou de moutarde, l'entreprise n'a eu de cesse d'élargir sa gamme de vinaigres.

La recette originale est bien sûr gardée secrète, on sait juste que le vinaigre Melfor est un mélange unique de vinaigre d'alcool de betterave à 96° avec du miel et un infusion de plantes. Il se caractérise par un goût aigre-doux équilibré. D'un point de vue nutritionnel, il est plus intéressant que les vinaigres de miel car moins sucré donc moins calorique. Il contient d'ailleurs plus d'acide acétique, qui contribue à réguler la glycémie et est donc indiqué dans les cas de régime ou de diabète. Comme tous les vinaigres, il se conserve dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.



Crédit photo : a french hetalian, juin 2020



**Tilleul :**

La famille des tilleuls (*Tilia*) regroupe plusieurs arbres aux utilisations multiples : fleurs, feuilles et bractées en infusion ou en salade, boutons floraux dégustés comme des câpres, fruits dont on peut croquer les graines (goût d'amande), etc. Les infusions de tilleuls sont indiquées pour calmer l'anxiété et faciliter le sommeil, ainsi que pour traiter l'irritation des bronches. Les feuilles sont peu fibreuses, riches en protéines et minéraux. Attention à un léger effet laxatif.

Le tilleul est un arbre important en Alsace. Le miel de tilleul est labellisé Indication Géographique Protégée (IGP) et à Bergheim, le long de la Route des Vins, se trouve l'arbre le plus vieux de la région, un tilleul planté il y a plus de sept cents ans. Haut de dix-sept mètres, on le surnomme le « tilleul de la danse » car sous ses branches étaient souvent organisées des fêtes populaires.

**Pour terminer, voilà un petit dicton alsacien à méditer :**

*Solang ass d'r Kirschbaum bliejt, kann's noch Kirsche gann !*

« Tant que le cerisier fleurit, il y aura des cerises ! »

**Sources :**

- ACADEMIE DU GOUT SAS (no date) *Cuisses de grenouilles*. Levallois-Perret : academiedugout.fr [online]. Disponible à : [https://www.academiedugout.fr/ingredients/cuisses-de-grenouille\\_458](https://www.academiedugout.fr/ingredients/cuisses-de-grenouille_458) [Consulté le 04 mai 2020] (français)
- Agriculture innovante (2016) *La moutarde d'Alsace : un produit, une culture*. YouTube : Agriculture innovante [online]. Disponible à : <https://www.youtube.com/watch?v=c9ewh7b61I8> [Consulté le 09 mai 2020] (français)
- Alimentarium (2020) *Moutarde, condiment*. Vevey : alimentarium.org [online]. Disponible à : <https://www.alimentarium.org/fr/savoir/moutarde-condiment> [Consulté le 09 mai 2020] (français)
- alsace (2013) *Les asperges d'Alsace*. Youtube : alsace [online]. Disponible à : <https://www.youtube.com/watch?v=bYQz2g8TJkM> [Consulté le 02 mai 2020] (français)
- Alsace Lait (2019) *L'alsace à votre table : la schiffala*. Hoerdt : alsace-lait.com [online]. Disponible à : <https://www.alsace-lait.com/lalsace-a-votre-table-la-schiffala/> [Consulté le 1<sup>er</sup> juin 2020] (français)
- Alsace Lait (2017) *Tout savoir sur la crème label rouge*. Hoerdt : alsace-lait.com [online]. Disponible à : <https://www.alsace-lait.com/savoir-creme-label-rouge/> [Consulté le 27 avril 2020] (français)
- Alsace Qualité (no date) *Volailles fermières Label Rouge*. Schiltigheim : alsace-qualite.com [online]. Disponible à : <http://www.alsace-qualite.com/produits-alsaciens-de-qualite/volailles-fermieres-label-rouge> [Consulté le 27 avril 2020] (français)
- ASS DEV PROM PROD ASPERGE FRUIT LEGUME (2020) *L'Asperge d'Alsace, bon pour la forme, bon pour les formes !*. Schiltigheim : asperge.alsace [online]. Disponible à : <https://asperges.alsace/bon-pour-la-forme/> [Consulté le 02 mai 2020] (français)
- Association des Fermes-Auberges du Haut-Rhin (no date) *Petit dictionnaire des spécialités de nos fermes-auberges*. Colmar : fermeaubergealsace.fr [online]. Disponible à : <https://www.fermeaubergealsace.fr/index.php/fr/les-fermes-auberges-haut-rhin/14-petit-dictionnaire-des-specialites-de-nos-fermes-auberges> [Consulté le 1<sup>er</sup> juin 2020] (français)
- ASSOCIATION LE RIED PAYS DE LA MATELOTE (no date) *Route de la matelote page d'accueil*. Dambach-la-ville : route-matelote.com [online]. Disponible à : <https://www.route-matelote.com/fr/> [Consulté le 29 mai 2020] (français)

- Association Loisirs et Animations de Krautergersheim (A.L.A.K.) (2018) *Krautergersheim, la capitale de la choucroute : c'est aussi la fête*. Krautergersheim : capitale-de-la-choucroute.fr [online]. Disponible à : <https://www.capitale-de-la-choucroute.fr/> [Consulté le 28 avril 2020] (français)
- Aux pieds dans l'eau (2019) *Les cuisses de grenouilles, un plat typiquement français ?*. Rochetaillée-sur-Saône : restaurant-auxpiedsdansleau.fr [online]. Disponible à : <http://restaurant-auxpiedsdansleau.fr/les-cuisses-de-grenouille-un-plat-typiquement-francais-2/> [Consulté le 04 mai 2020] (français)
- BERNARD, C., (2019) *Genévrier et genièvre (juniperus communis) : digestion, cystites, bronchites*. YouTube : Christophe BERNARD [online]. Disponible à : [https://www.youtube.com/watch?v=fShU\\_iXDv4s](https://www.youtube.com/watch?v=fShU_iXDv4s) [Consulté le 06 mai 2020] (français)
- BONFILLON, P.-O., (2011) *Bières du monde*. Gennevilliers : éditions PRISMA.
- BOURGE, M., (2018) *la choucroute d'Alsace obtient son IGP au niveau européen*. San Pellegrino Terme : finedininglovers.fr [online]. Disponible à : <https://www.finedininglovers.fr/blog/news-et-tendances/choucroute-alsace-igp/> [Consulté le 28 avril 2020] (français)
- Cedric (2017) *Les raiforts*. Mietesheim : alelor.fr [online]. Disponible à : <https://alelor.fr/fr/raiforts/> [Consulté le 10 mai 2020] (français)
- CHIN, N., (2014) *J-30 // Le pain d'épices, histoire de cet incontournable gâteau de Noël*. Saint Julien en Genevois : treezmas.com [online]. Disponible à : <https://treezmas.com/histoire-pain-epices-incontournable-gateau-noel/> [Consulté le 05 juin 2020] (français)
- CROUZEVIER, F., (2019) *Il était une fois... les origines de la tarte flambée*. Strasbourg : pokaa.fr [online]. Disponible à : <https://pokaa.fr/2019/12/22/il-etait-une-fois-les-origines-de-la-tarte-flambee/> [Consulté le 1<sup>er</sup> juin 2020] (français)
- CRPF Lorraine Alsace (2005) *L'Alisier torminal*. Le Ban Saint-Martin : grandest.cnpf.fr [online]. Disponible à : [https://grandest.cnpf.fr/data/fiche\\_alisier\\_1.pdf](https://grandest.cnpf.fr/data/fiche_alisier_1.pdf) [Consulté le 03 mai 2020] (français)
- DE HODY, C., (2017) *Tilleul, tout sur ses usages*. YouTube : Le Chemin de la Nature [online]. Disponible à : <https://www.youtube.com/watch?v=a03tGPekjmc> [Consulté le 13 mai 2020] (français)
- DURAND, J., (2018) *Genièvre, la baie des anges*. Paris : next.liberation.fr [online]. Disponible à : [https://next.liberation.fr/food/2018/01/11/genievre-la-baie-des-anges\\_1621271](https://next.liberation.fr/food/2018/01/11/genievre-la-baie-des-anges_1621271) [Consulté le 06 mai 2020] (français)

- ESCAL (no date) *Notre maison*. Strasbourg : escal-escargots.com [online]. Disponible à : <https://www.escal-escargots.com/notre-maison/> [Consulté le 29 avril 2020] (français)
- GISSINGER, R., (2019) *L'arbre du mois: le Sureau noir, Sampéquier, Grand sureau partie 1/2*. Alsace : naturealsacebossue.over-blog.com [online]. Disponible à : <http://naturealsacebossue.over-blog.com/2019/09/l-arbre-du-mois-le-sureau-noir-sampequier-grand-sureau.html> [Consulté le 12 mai 2020] (français)
- GISSINGER, R., (2019) *L'arbre du mois: le Sureau noir, Sampéquier, Grand sureau partie 2/2 légendes et propriétés médicinales*. Alsace : naturealsacebossue.over-blog.com [online]. Disponible à : <http://naturealsacebossue.over-blog.com/2019/09/l-arbre-du-mois-le-sureau-noir-sampequier-grand-sureau-part1/2-legendes-et-proprietes-medicinales.html> [Consulté le 12 mai 2020] (français)
- Heimbürger S.A.S (2018) *Les pâtes d'Alsace*. Saverne : patesgrandmere.com [online]. Disponible à : <https://www.patesgrandmere.com/les-pates-dalsace> [Consulté le 5 juin 2020] (français)
- Heimbürger S.A.S (2018) *Qu'est-ce que les spätzle ?*. Saverne : patesgrandmere.com [online]. Disponible à : <https://www.patesgrandmere.com/quest-ce-que-les-spatzle#:~:text=Le%20sp%C3%A4tzle%20est%20le%20produit,et%20particulier%20appre%20appr%C3%A9ci%C3%A9%20en%20Alsace>. [Consulté le 5 juin 2020] (français)
- INA (2016) *Recette : oie farcie au marron accompagnée de chou | Archive INA*. YouTube : Ina Les Recettes Vintage [online]. Disponible à : <https://www.youtube.com/watch?v=rjC6atgTL08> [Consulté le 31 mai 2020] (français)
- Interprofession des Fruits et Légumes d'Alsace (no date) *Navets blancs confits prêts à cuisiner*. Alsace : fruits-legumes-alsace.fr [online]. Disponible à : [http://www.fruits-legumes-alsace.fr/wp-content/uploads/2018/01/livret\\_recettes-4.pdf](http://www.fruits-legumes-alsace.fr/wp-content/uploads/2018/01/livret_recettes-4.pdf) [Consulté le 05 juin 2020] (français)
- JDS (2020) *Un Hasepfeffer de tradition*. Mulhouse : jds.fr [online]. Disponible à : [https://www.jds.fr/gastronomie/recettes/recette-du-hasepfeffer-le-civet-de-lievre-au-poivre-a-l-alsacienne-7031\\_A](https://www.jds.fr/gastronomie/recettes/recette-du-hasepfeffer-le-civet-de-lievre-au-poivre-a-l-alsacienne-7031_A) [Consulté le 31 mai 2020] (français)
- JDS (2020) *Histoire des tartes flambées d'Alsace*. Mulhouse : jds.fr [online]. Disponible à : [https://www.jds.fr/gastronomie/actu-gastronomie/recettes-des-tartes-flambees-d-alsace-flammekueche-21305\\_A](https://www.jds.fr/gastronomie/actu-gastronomie/recettes-des-tartes-flambees-d-alsace-flammekueche-21305_A) [Consulté le 1<sup>er</sup> juin 2020] (français)

- JDS (2020) *Les navets salés (Suri Riewa)*. Mulhouse : jds.fr [online]. Disponible à : <https://www.jds.fr/gastronomie/recettes/les-navets-sales-suri-riewa-87864> A [Consulté le 1<sup>er</sup> juin 2020] (français)
- JIPEBK (2018) *Salade de museau de bœuf*. Wordpress : trucapapy.com [online]. Disponible à : <https://trucapapy.com/salade-de-museau-de-boeuf/> [Consulté le 28 mai 2020] (français)
- KOROBOVA, E., ZEGIERMAN-GOUZOU, F., (2016) *Berawecka (végétalien, vegan)*. France : francevegetalienne.fr [online]. Disponible à : <https://francevegetalienne.fr/blog/2015/12/17/berawecka-vgtalien-vegan> [Consulté le 5 juin 2020] (français)
- KOROBOVA, E., ZEGIERMAN-GOUZOU, F., (2016) *Grumbeerekiechle ou galettes aux pommes de terre (végétalien, vegan)*. France : francevegetalienne.fr [online]. Disponible à : <https://francevegetalienne.fr/blog/2016/5/5/grumbeerekiechle-ou-galettes-aux-pommes-de-terre> [Consulté le 5 juin 2020] (français)
- La Maison du Sureau (2018) *Le sureau : qu'est-ce que c'est ?*. Changé : lamaisondusureau.com [online]. Disponible à : <https://www.lamaisondusureau.com/le-sureau,pa2.html> [Consulté le 12 mai 2020] (français)
- Les Carnets de Julie (2016) *Recette : Stollen de Christine – Les carnets de Julie – Le repas de Noël*. YouTube : Les Carnets de Julie [online]. Disponible à : <https://www.youtube.com/watch?v=NCGAsRMpiXU> [Consulté le 05 juin 2020] (français)
- LÉBOUCQ, V., (2013) *Le foie gras alsacien fait de la résistance*. Paris : lesechos.fr [online]. Disponible à : <https://www.lesechos.fr/2013/11/le-foie-gras-alsacien-fait-de-la-resistance-331690> [Consulté le 03 mai 2020] (français)
- Made in Alsace (2018) *Fête de l'Oignon – 12 septembre à Mulhouse*. Hoerdts : madeinalsace.com [online]. Disponible à : <https://www.madeinalsace.com/fete-de-loignon-12-septembre-a-mulhouse/> [Consulté le 29 mai 2020] (français)
- Made in Alsace (2018) *recette d'Alsace : Fleischschnaka*. Hoerdts : madeinalsace.com [online]. Disponible à : <https://www.madeinalsace.com/recette-dalsace-tarte-a-loignon/> [Consulté le 29 mai 2020] (français)
- Made in Alsace (2018) *recette d'Alsace : la tarte à l'oignon*. Hoerdts : madeinalsace.com [online]. Disponible à : <https://www.madeinalsace.com/recette-dalsace-fleischschnaka/> [Consulté le 31 mai 2020] (français)
- Mairie de Herrlisheim-près-Colmar (no date) *Histoire des grenouilles de HERRLISHEIM*. Herrlisheim-près-Colmar : herrlisheim-pres-colmar.fr [online].

Disponible à : <http://www.herrlisheim-pres-colmar.fr/les-grenouilles-de-herrlisheim,11095,fr.html> [Consulté le 04 mai 2020] (français)

- Mairie de Mittelschaeffolsheim (no date) *La culture du houblon et son histoire*. Mittelschaeffolsheim : mittelschaeffolsheim.fr [online]. Disponible à : <https://mittelschaeffolsheim.fr/notre-commune/la-culture-du-houblon-et-son-histoire/> [Consulté le 07 mai 2020] (français)
- Maison du pain d'Alsace (no date) *Le kougelhopf : connaissez-vous son histoire ?*. Sélestat : maisondupain.alsace [online]. Disponible à : <https://maisondupain.alsace/animation-estivale-24082016/> [Consulté le 05 juin 2020] (français)
- MELFORT SAS (no date) *Notre histoire*. Mulhouse : melfor.com [online]. Disponible à : <http://www.melfor.com/histoire/> [Consulté le 13 mai 2020] (français)
- MORGENTHALER, S., (2017) *Les harengs marinés à la façon de Hoerd de René Wolfhugel*. Bas-Rhin : francebleu.fr [online]. Disponible à : <https://www.francebleu.fr/emissions/cuisine-ensemble-avec-france-bleu-elsass/elsass/rene-wolfhugel-les-harengs-de-hoerd> [Consulté le 28 mai 2020] (français, podcast en alsacien)
- Musée historique de la ville de Strasbourg
- NIEL, E., (2017) *Vinaigre de miel ou melfor : Lequel choisir ?*. Montpellier : asso-cadredevie.fr [online]. Disponible à : <https://asso-cadredevie.fr/vinaigre-de-miel-ou-melfor-lequel-choisir/> [Consulté le 13 mai 2020] (français)
- Nusbaumer (no date) *Alisier*. Steige : jos-nusbaumer.com [online]. Disponible à : <https://www.jos-nusbaumer.com/fr/alisier.html> [Consulté le 03 mai 2020] (français)
- PAQ (no date) *Crème fraîche fluide d'Alsace IGP*. Paris : paq.fr [online]. Disponible à : <https://www.paq.fr/portfolio-view/creme-fraiche-fluide-dalsace/> [Consulté le 27 avril 2020] (français)
- PAQ (no date) *Escargots préparés Label Rouge*. Paris : paq.fr [online]. Disponible à : <https://www.paq.fr/portfolio-view/escargots-prepares-label-rouge/> [Consulté le 29 avril 2020] (français)
- Plaisir et Equilibre (2012) *Pain de Noël aux épices – Berawecka*. Wordpress : plaisirtequilibre.wordpress.com [online]. Disponible à : <https://plaisirtequilibre.wordpress.com/2012/12/16/pain-de-noel-aux-epices-berawecka/> [Consulté le 05 juin 2020] (français)
- Ressources digitales de la Commission Européenne (Bruxelles) disponibles à : [https://ec.europa.eu/agriculture/quality/door/list.html?&recordStart=0&filter.dossierNumber=&filter.comboName=&filterMin.milestone\\_mask=&filterMin.milest](https://ec.europa.eu/agriculture/quality/door/list.html?&recordStart=0&filter.dossierNumber=&filter.comboName=&filterMin.milestone_mask=&filterMin.milest)

[one=&filterMax.milestone\\_mask=&filterMax.milestone=&filter.country=Multi-country&filter.category=&filter.type=&filter.status=](#) [Consulté entre le 27 avril et le 06 juin 2020] (français)

- SAS Nouvelles Gastronomiques (2011) *Herrlisheim : les cuisses de grenouilles sous les projecteurs*. Ammerschwihr : alsace.nouvellesgastronomiques.com [online]. Disponible à : [https://alsace.nouvellesgastronomiques.com/Herrlisheim-les-cuisses-de-grenouilles-sous-les-projecteurs\\_a1804.html](https://alsace.nouvellesgastronomiques.com/Herrlisheim-les-cuisses-de-grenouilles-sous-les-projecteurs_a1804.html) [Consulté le 04 mai 2020] (français)
- SAS Nouvelles Gastronomiques (2015) *Mendiants aux cerises noires dit « Bettelmann » en Alsacien*. Ammerschwihr : alsace.nouvellesgastronomiques.com [online]. Disponible à : [https://alsace.nouvellesgastronomiques.com/Mendiant-aux-cerises-noires-dit-Bettelmann-en-Alsacien\\_a5282.html](https://alsace.nouvellesgastronomiques.com/Mendiant-aux-cerises-noires-dit-Bettelmann-en-Alsacien_a5282.html) [Consulté le 05 juin 2020] (français)
- SAS Nouvelles Gastronomiques (2011) *Recette de la Matelote à l'Alsacienne par Pascal Lanoix*. Ammerschwihr : alsace.nouvellesgastronomiques.com [online]. Disponible à : [https://alsace.nouvellesgastronomiques.com/Recette-de-la-Matelote-a-l-Alsacienne-par-Pascal-Lanoix\\_a711.html](https://alsace.nouvellesgastronomiques.com/Recette-de-la-Matelote-a-l-Alsacienne-par-Pascal-Lanoix_a711.html) [Consulté le 04 mai 2020] (français)
- SCHWAB, M., (2016) *La tarte à l'oignon*. Paris : idée-cuisine.com [online]. Disponible à : <https://www idee-cuisine.com/tarte-oignon/> [Consulté le 29 mai 2020] (français)
- TERROY, M., (2012) *Le raifort, c'est quoi ?*. Paris : l'express.fr [online]. Disponible à : [https://www.lexpress.fr/styles/saveurs/le-raifort-c-est-quoi\\_1228244.html](https://www.lexpress.fr/styles/saveurs/le-raifort-c-est-quoi_1228244.html) [Consulté le 10 mai 2020] (français)
- Visites privées (2017) *La choucroute – Visites privées*. YouTube : Visites privées [online]. Disponible à : <https://www.youtube.com/watch?v=xPd0reRCdoQ> [Consulté le 31 mai 2020] (français)
- Wolfberger (no date) *Eau-de-vie d'Alisier*. Eguisheim : boutique.wolfberger.com [online]. Disponible à : <https://boutique.wolfberger.com/eau-de-vie-dalisieer> [Consulté le 03 mai 2020] (français)
- WUCHNER, A., (no date) *Strisselspalt*. Hochfelden : comptoir-houblon.fr [online]. Disponible à : <https://www.comptoir-houblon.fr/7-houblon-strisselspalt-alsace> [Consulté le 07 mai 2020] (français)
- YL (2017) *Bergheim : un tilleul de 700 ans reconnu « arbre remarquable »*. Paris : france3-regions.francetvinfo.fr [online]. Disponible à : <https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/bergheim-tilleul-700-ans-reconnu-arbre-remarquable-1288221.html> [Consulté le 13 mai 2020] (français)

- ZEGIERMAN, F., (2010) *La moutarde d'alsace*. Paris : keldelice.com [online]. Disponible à : <https://www.keldelice.com/guide/specialites/la-moutarde-dalsace> [Consulté le 09 mai 2020] (français)