GAL TRADIZIONE DELLE TERRE OCCITANE

LES SAVEURS DE LA BIODIVERSITÉ DES VALLÉES OCCITANES

Produits typiques et variétés locales
CARNET DE VOYAGE

IL TUO TERRITORIO
VIVO
PERCHÉ
VARIO

Benvengut !

Les Vallées Occitanes vous ouvrent leurs portes. Au cœur des Alpes, entre villages d'art et d'histoire, sentiers alpins et forêts, tout est réuni pour répondre à vos envies. Vous découvrirez **un univers de saveurs et de spécialités locales**, intimement liées à la vie des communautés et à leur environnement naturel. Un monde riche et diversifié, à l'image du paysage rural qui l'entoure.

Ce livret vous invite à **explorer cette biodiversité alimentaire**. Ce n'est qu'un premier pas. À vous d'explorer !

LA BEAUTÉ DE LA BIODIVERSITÉ C'EST QUE VOUS EN FAITES PARTIE

Un produit de montagne, une variété ancienne redécouverte ou une race locale, une tradition qui perdure. Ce sont des histoires qui peuvent sembler lointaines, presque oubliées. Et pourtant, elles nous parlent, elles nous touchent. Elles font partie de nous.

Enchantés, nous sommes le GAL. Ce livret est une initiative du Groupe d'Action Locale **Tradizione delle Terre Occitane**, un réseau engagé auprès des territoires ruraux qui réunit collectivités et acteurs de terrain pour accompagner le développement local. Ce projet s'inscrit dans une campagne plus large pour la biodiversité agroalimentaire et les filières locales, portée par les quatre GAL de la province de Coni avec la Chambre de commerce.

La diversité, c'est la vie. Dans les champs, sur les étals, à table

Derrière l'expression « biodiversité alimentaire », il y a un monde de valeurs concrètes et de bienfaits partagés. Dans les produits locaux, on retrouve une agriculture qui **protège la nature**. Dans les pâturages, il y a le bien-être des animaux, la beauté des paysages, la **qualité des aliments**. Dans une alimentation saine et variée, **c'est notre santé** qui est en jeu. Tout est lié.

Du bien pour soi, du bien pour les autres

Les récits réunis dans ces pages célèbrent la durabilité et une relation joyeuse avec la nature. Ils évoquent aussi **le travail et l'entrepreneuriat**, les traditions qui se réinventent pour bâtir l'avenir, ainsi que **la vitalité économique et sociale** d'une communauté. La biodiversité, c'est tout cela à la fois : un sentiment d'appartenance, une culture vivante… et, bien sûr, une source de plaisir.

VALLÉE DE LA STURA P. 6

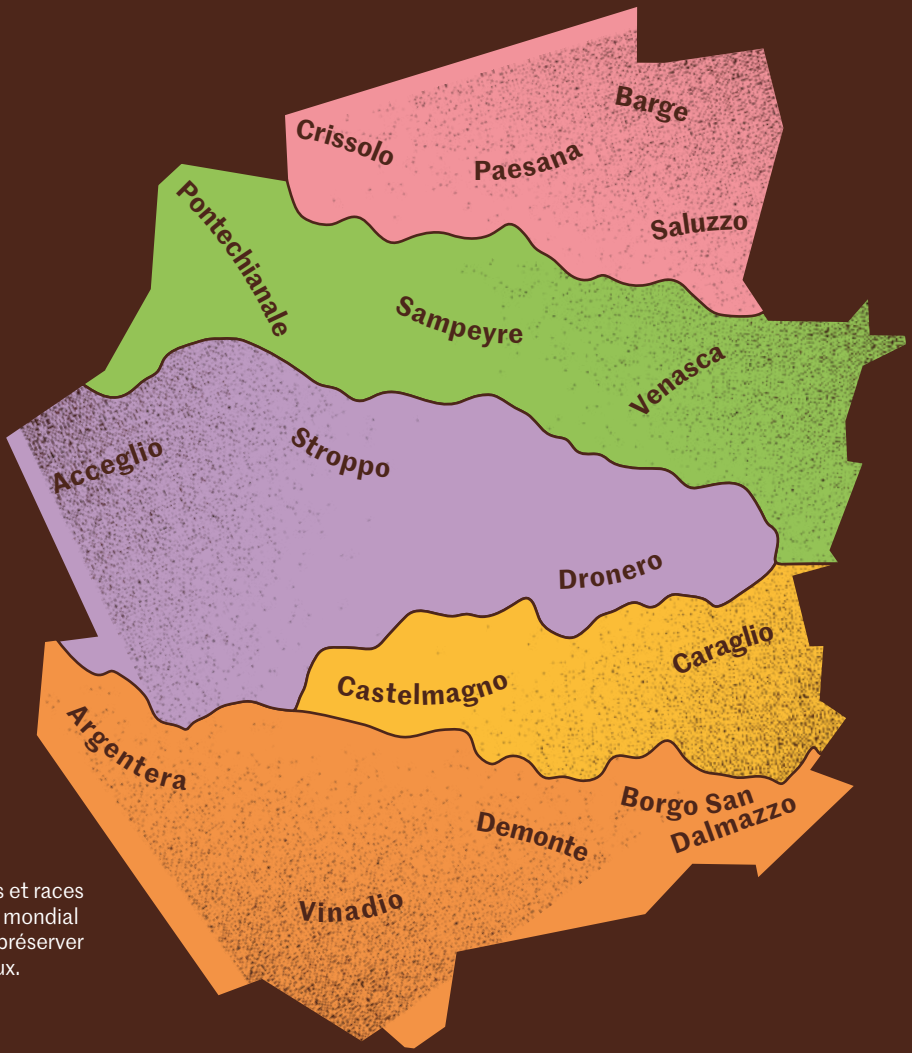
VALLÉE GRANA P. 12

VALLÉE MAIRA P. 18

VALLÉE VARAITA P. 24

VALLÉES PÔ, BRONDA ET INFERNOTTO P. 30

Dans les textes, le symbole @ signale les variétés et races protégées par les Presidi Slow Food — ce réseau mondial de communautés passionnées qui s'engagent à préserver les produits du terroir et les savoir-faire artisanaux.



VALLÉE DE LA STURA

Une terre d'abondance, entre histoire et nature

Certains la visitent pour les **parcs naturels** qui bordent la vallée, celui des Alpes Maritimes ou celui du Gesso et de la Stura, d'autres pour ses **monuments** et son **architecture** : faut-il préférer les forteresses imposantes ou le Sanctuaire de Sainte-Anne, le plus haut d'Europe ? Quel que soit le motif de votre visite, les 60 km vers le Col de la Maddalena révèlent **un paysage où se mêlent histoires**, traditions et panoramas.

À découvrir

FORTIFICATIONS MILITAIRES, du Fort Albertin aux structures du Mur alpin.

ÉCOMUSÉE DU PASTORALISME, au cœur des traditions communautaires.

LOU VIAGE ET LA ROUTO : des itinéraires qui racontent la culture occitane et du pastoralisme.

POUR INFO

Porta di Valle - Valle Stura
Via Nazionale 17, Demonte
+39 328 2032182
portadivalle@vallesturaexperience.it

BREBIS SAMBUCANA@

Difficile de trouver une histoire plus locale. La Sambucana est une **race ovine autochtone**, parfaitement adaptée aux pâturages escarpés des Alpes. Elle est élevée pour sa **viande d'agneau** maigre et délicate, grâce à l'alimentation des brebis à base de foin et d'herbe fraîche. Le **lait** restant est transformé en *toumo*, un fromage local, tandis que la **laine** est appréciée pour ses propriétés thermiques. Rien n'est gaspillé.

Un animal « à part », trois trésors à la clé

Elle risquait de disparaître. Réduite à quelques dizaines, la brebis sambucana a été sauvée grâce à un effort collectif.Aujourd'hui, elle est un atout économique local, protégée par un consortium dédié.

@ Presidio Slow Food

TRUITE SAUMONÉE

Remonter la vallée n'est pas l'apanage des passionnés de montagne ou de vélo. La Stura et ses torrents forment un cadre idéal pour la truite, ce **poisson de rivière** tant recherché. Le plus souvent, ces truites sont élevées en pisciculture, avant d'être délicatement **fumées avec du bois alpin tendre**. La mention « saumonée » fait référence à la teinte rosée de leur chair, due à une alimentation enrichie en pigments naturels.

Quand la biodiversité vient de l'eau

Et les anchois ? Il peut surprendre qu'un ingrédient clé de la cuisine piémontaise (pensez à la *bagna caoda*) vienne de la mer. Cela est dû aux anciens chemins reliant la Ligurie aux vallées de Coni, où le commerce du sel s'est développé autrefois.

ESCARGOTS DE MONTAGNE

Autour de Borgo San Dalmazzo, l'**élevage d'escargots** (ou héliciculture) est une tradition ancestrale : récoltés à la main pendant l'été et nourris d'**herbes aromatiques** jusqu'à l'automne, ils restent un mets délicat pour les palais les plus exigeants. Autrefois, elles étaient une présence incontournable en auberge et une source de protéines pour les voyageurs.

Parmi les spécialités locales, on trouve même un mollusque

Les Crousét, parfaits pour les sauces

10 PERSONNES

① **1 kg de farine**
② **3 jaunes d'œufs**
③ **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
④ **une pincée de sel**
⑤ **½ litre d'eau tiède**

Le mot occitan *crousét* signifie « cavité », en référence à la forme de cette pâte : de petits morceaux de 1-2 cm, roulés et pressés avec le pouce sur une surface rugueuse. Le résultat est une pâte légèrement bombée et pleine de plis. Un conseil : essayez-les avec des poireaux à la crème ou une *bagna grisa*, une sauce à base de fromage affiné et de crème, fondus dans un sauté d'oignon, d'ail et de lait.

VALLÉE GRANA

Vers le Sanctuaire, il y en a pour tous les goûts

Sur la carte, c'est la plus courte, mais la vallée creusée par le torrent Grana **regorge de diversité et de trésors**. Après les vergers de la plaine, la route s'engouffre dans une gorge verdoyante avant de s'ouvrir sur de **vastes pâturages entourés de sommets majestueux**. C'est là, sous son élégant portique, que le sanctuaire dédié à Saint Magne, protecteur du bétail, accueille pèlerins, randonneurs et fins gourmets.

À découvrir

SANCTUAIRE DE SAINT MAGNE, du XVIIIe siècle, à plus de 1 700 m.

ÉCOMUSÉE TERRA DEL CASTELMAGNO, consacré à la culture autour du « roi des fromages ».

CURNIS AUTA, le sentier sur la crête des montagnes.

POUR INFO

Porta di Valle - Valle Grana
Via Matteotti 40, Caraglio
+39 0171 618300
info.emotionalp@gmail.com

AIL DE CARAGLIO@

Doux, délicat et digeste, l'ail de Caraglio est une fierté locale. Cette renommée, on la doit à une ancienne variété au **petit bulbe intensément aromatique**, préservée au fil du temps par une famille du cru qui en a gardé la semence d'origine. Aujourd'hui encore, cette culture, transmise de génération en génération et **travaillée à la main**, est devenue un symbole d'attachement au territoire.

D'une variété précieuse à une réussite exemplaire

Tourner, c'est faire du bien à la terre. L'ail pousse en alternance avec le maïs, les pommes de terre, les lentilles. Cette rotation garde le sol fertile et vivant, sans recours aux produits chimiques.

@ Presidio Slow Food

CÉRÉALES ANCIENNES

Dans la vallée Grana, le grain est une évidence. Et pas seulement le blé : **seigle, orge, avoine, sarrasin**... des céréales précieuses depuis le Moyen Âge, au point d'avoir donné leur nom à la vallée. En semant le blé avec le seigle, on obtient le ***barbarià***, qui signifie « barbarisé », une farine rustique idéale pour le pain, les gâteaux et les pâtes. Par exemple, les *Barbarini*, une variante locale des *Tagliarini*.

Des céréales à redécouvrir, dans des recettes d'hier et d'aujourd'hui

Mieux vaut s'unir en filière. Fermes, ateliers et commerces coopèrent pour valoriser les produits à base de blés anciens. Cette initiative a donné naissance à des projets et entreprises animés par des jeunes.

TRUFFE NOIRE DE QUALITÉ

La recherche de truffes est un travail à six pattes : deux appartiennent au *trifolao*, le chercheur de truffes, et les quatre autres à son chien, dont l'odorat hors pair permet de débusquer ces **précieux champignons souterrains**, prisés pour leur parfum envoûtant. Les truffes elles-mêmes sont le fruit d'un travail d'équipe : leur abondance ne tient pas seulement à la qualité du sol, mais aussi à **la relation symbiotique avec certains arbres** (le noisetier, le charme noir et le chêne pubescent).

Un cadeau caché, fruit de la générosité du bois

Tarte aux poires Madernassa

6 PERSONNES

① **100 g de beurre**
② **100 g de sucre blanc**
③ **2 œufs**
④ **150 g de farine blanche 00**
⑤ **50 g de cacao en poudre**
⑥ **3 poires Madernassa**

Ce qui rend cette recette spéciale, c'est la saveur de la poire Madernassa, une variété rustique du Roero et adoptée par la vallée Grana, connue pour sa chair croquante, idéale à la cuisson. Une partie est intégrée à une pâte au beurre, sucre, œufs, farine et cacao, l'autre décore le dessus. On saupoudre de sucre et on cuit environ une heure.

VALLÉE MAIRA

Parmi les merveilles de la vallée la plus sauvage

S'aventurer à travers canyons et clairières secrètes, à la rencontre d'un **patrimoine naturel et historique** unique. Sous l'emprise des pics rocheux, les bois de chênes et de châtaigniers et les forêts de conifères se mêlent aux **églises médiévales**, aux **villages** et aux **vestiges archéologiques**. Chaque bassin, chaque vallon recèle une promesse de découverte : on vient pour les randonnées, on revient pour le goût, la beauté, la culture.

À découvrir

ROCCA PROVENÇALE,
la corne rocheuse au sommet de la vallée.

SANTA MARIA ASSUNTA À ELVA
et ses fresques du gothique tardif.

PARCOURS OCCITANS,
un circuit de près de 180 km de pistes.

POUR INFO

Ufficio Turistico di Dronero - Porta di Valle
Piazza XX Settembre 3, Dronero
+39 0171 917080
consorzio@vallemaira.org

PATATES DE MONTAGNE

Les pommes de terre ne se ressemblent pas toutes. Celles des vallées occitanes, riches en saveurs, **se conservent bien plus longtemps**. En altitude, les tubercules profitent d'un climat frais et d'un sol perméable et moins compact. Le résultat : moins d'irrigation et **aucun traitement chimique**. Pour les déguster selon la tradition, il ne reste plus qu'à choisir la recette qui vous plaît.

Un incontournable dans son environnement naturel

CHÈVRES ET FROMAGES

À ne pas craindre les pentes et les aspérités, c'est la chèvre, maîtresse des montagnes. Ceux qui se consacrent au pastoralisme l'associent généralement à la **production fromagère**, un univers tout aussi fascinant. Selon les techniques de fabrication et les **durées d'affinage**, les fromages de chèvre servis à table vont des plus acides aux plus doux : la biodiversité appliquée à l'assiette.

La montagne vit grâce au troupeau

Lorsque l'entreprise se diversifie. L'élevage devient le pilier d'une activité diversifiée incluant fromagerie, restauration, hôtellerie et initiatives éducatives, dans une stratégie économique intégrée.

PLANTES MÉDICINALES

Gentiane, achillée, génépi, serpolet… la liste pourrait être bien plus longue. Ces plantes médicinales de la vallée entrent dans la composition de produits pharmaceutiques, cosmétiques, infusions ou liqueurs (dans un tout autre esprit !). Parmi les stars du bouquet occitan, on trouve aussi le **safran des Terres du Monviso** et la **lavande** de la vallée de la Stura, très parfumée… et très photographiée.

Dans leurs arômes, l'essence d'un territoire

La couleur porte la fertilité. Les plantes médicinales, grâce à leurs fleurs, nourrissent les insectes pollinisateurs, ce qui profite aussi aux autres cultures.

Patates de montagne et alhòli

5 PERSONNES

① **10 pommes de terre de taille moyenne**
② **2 jaunes d'œufs**
③ **180 ml d'huile d'olive**
④ **2 gousses d'ail**
⑤ **sel**

Le nom de la recette en dit long : l'*alhòli* est une sauce typique de Provence, réalisée en écrasant l'ail (*alh*), puis en y incorporant les jaunes d'œufs et de l'huile (*ueli* ou *òli*) petit à petit. Lorsque la texture devient aussi onctueuse qu'une mayonnaise, la sauce est prête à sublimer les saveurs des pommes de terre bien cuites. *Bon apetit !*

VALLÉE VARAITA

Voyage au cœur du vert, des vergers à la forêt

Surnommée « **vallée émeraude** », cette région séduit par ses prairies, forêts et pâturages en altitude. La route mène au Col de l'Agnel, troisième plus haut col d'Europe, offrant un panorama saisissant sur **une végétation luxuriante**. Un paradis pour randonneurs et cyclistes – mais les villages, imprégnés de culture occitane et de musique, ne sont pas en reste.

À découvrir

COL DE L'AGNEL,
jusqu'à 2 744 mètres d'altitude.

MUSIQUE ET COSTUMES OCCITANS,
entre fêtes de village et musées.

VALLÉE VARAITA TREKKING :
12 étapes pour 12 jours.

POUR INFO

Segnavia - Porta di Valle Varaita
Via Provinciale, Brossasco
+39 345 7736941
info@visoaviso.it

ABRICOT ROND DE COSTIGLIOLE

D'une douceur exquise et d'un arôme puissant, le Rond de Costigliole séduit par sa **peau jaune vif** et sa chair ferme et juteuse. Véritable merveille d'**adaptation à l'environnement**, cette variété a été cultivée depuis l'antiquité, elle résiste aux températures les plus basses et bénéficie d'une **floraison tardive**, ce qui lui permet d'éviter les gelées printanières. Ainsi, ces abricots peuvent pousser (et quel régal !) même au pied des Alpes.

Une variété ancienne qui révèle ses fruits et son goût

ÉLEVAGE BOVIN

Le tintement des cloches résonne au loin : les vaches arrivent ! Plus qu'une tradition, l'élevage est un symbole de la région de Coni, un fait d'identité. Ici, le lait de vache donne naissance au **Toumin dal Mel**@, en disques parfumés. Mais les troupeaux en pâturage sont une vue familière partout : goûter le **Nostrale**, fabriqué en alpage à base de lait cru, ou le célèbre **Castelmagno**@ de la vallée Grana, est un devoir.

Viande, lait et fromages : la qualité par le bien-être

Les pâturages sont bénéfiques trois fois.
Aux animaux, qui vivent mieux. À nous, les êtres humains, qui recevons une nourriture plus saine et riche. Au paysage, en limitant les espèces envahissantes.

@ Le Toumin dal Mel et le Castelmagno d'alpage sont des Presidi Slow Food.

CHÂTAIGNES DE MONTAGNE

Là où s'élèvent les montagnes poussent les châtaigniers, symbole de fierté locale. La variété la plus répandue est la **Bracalla**, déjà commercialisée au Moyen Âge. Dans la vallée de la Stura domine le **Garrone Rosso**, tandis que la vallée du Pô privilégie la **Ciapastra**. Ces fruits d'automne étaient à la **base de l'alimentation locale**, et aujourd'hui encore, le châtaignier – surnommé à juste titre « l'arbre à pain » – reste une ressource économique pour de nombreux hameaux.

Une source de vie qui garde la forêt vivante

Cela veut dire prendre soin. Les châtaigneraies ont un effet bénéfique direct : nettoyage des forêts et protection des terres, contribuant à prévenir l'instabilité hydrogéologique.

Ravioles, les gnocchis occitans

4 PERSONNES

① **1 kg de pommes de terre**
② **300 g de farine de froment**
③ **1 œuf**
④ **une pincée de sel**
⑤ **250 g Toumin dal Mel**

Les *ravioles* occupent une place d'honneur dans le répertoire culinaire local. On les prépare en mélangeant des pommes de terre écrasées, de la farine, des œufs, du sel et le crémeux Toumin dal Mel. La pâte lisse est roulée en boudins fins, découpée en carrés, puis pincée pour former de petits bâtonnets (de 3 à 4 cm de long). On les plonge dans l'eau bouillante et les sert avec du beurre fondu, de la crème ou du fromage.

VALLÉES PÔ, BRONDA ET INFERNOTTO

Un paysage généreux, aux mille panoramas

La diversité de ce territoire s'exprime à travers sa géographie. La vallée du Pô s'élève **au-delà des forêts et des hameaux en pierre**, sous le regard acéré du mont Viso. La Bronda s'étire entre les douces collines de Saluzzo, terres de vignes et de vergers. L'Infernotto se fond harmonieusement dans les vallées plus septentrionales, enracinées dans l'histoire de la communauté vaudoise. Une constante : **l'alliance entre nature et culture**.

À découvrir

SOURCES DU PÔ à Pian del Re, au cœur du Parc du Monviso.

VILLAGE D'OSTANA et son architecture alpine restaurée.

CICLOVIA DEL VISO, qui monte et descend entre routes et chemins.

POUR INFO

Porta di Valle - Valli Po e Bronda
Via Santa Croce 4, Paesana
+39 0175 94273 / +39 342 9973049
info@visitvallepo.com

Porta di Valle Infernotto
Via Cav. Vittorio Veneto 10, Bagnolo P.te
+39 0175 391121 Bagnolo P.te
+39 0175 347601 Barge
unionemontanabargebagnolo@legalmail.it

Plus d'informations à la **Porta di Valle di Saluzzo e pianura**

LES POMMES ET AUTRES FRUITS

Une pomme par jour… Mais laquelle ? Cette région est le terroir d'élection de nombreuses variétés piémontaises, comme la **Grigia di Torriana**@ idéale au four, et les **Pommes de la vallée Bronda**, à croquer telles quelles. Et la liste pour une bonne salade de fruits ne s'arrête pas là : on y trouve aussi les prunes **ramassin**@ et une variété de **petits fruits** des sous-bois : mûres, framboises, groseilles et myrtilles.

Combien de couleurs a le bien-être ?

L'herbe et l'équilibre des vergers. Dans la vallée de Bronda, une pomme qui tombe atterrit en douceur sur un tapis d'herbe, signe d'un sol vivant et d'un écosystème équilibré.

@ La Grigia di Torriana fait partie du Presidio Slow Food valorisant les Anciennes variétés de pommes du Piémont. Le Ramassin de la vallée Bronda représent un autre Presidio.

POULE BLANCHE DE SALUZZO@

La poule est un animal vraiment intéressant ici. Rustique et de petite taille, elle picore librement dans les prés, exhibant son **beau plumage clair**. La Poule Blanche de Saluzzo est appréciée pour sa chair délicate et tendre, souvent servie dans des salades. Véritable symbole de la **biodiversité animale**, cet élevage propose un modèle loin des pratiques industrielles.

Une garantie de vie en plein air et d'alimentation naturelle

@ Presidio Slow Food

VINS DES COLLINES DE SALUZZO

Les vignes, sur ces pentes aux sols riches en minéraux, étanchaient déjà la soif des Romains. Il a pourtant fallu la passion d'un **petit groupe de vignerons** pour relancer cette tradition, jusqu'à obtenir, dans les années 1990, une **Appellation d'Origine Contrôlée**, gage de qualité. Deux cépages locaux méritent d'être signalés : le *pelaverga* et le *quagliano*.

Dans chaque verre,
la mémoire d'hier
et l'élan d'aujourd'hui

Qu'entendez-vous par « vins héroïques » ?
C'est le nom donné aux vins issus de raisins cultivés dans des environnements extrêmes, en altitude ou sur des pentes abruptes.

Flan de légumes de saison et fondue

6 PERSONNES

① **légumes**
② **4 œufs**
③ **1 verre de bouillon**
④ **25 g de beurre**
⑤ **1 cuillère à soupe de farine de blé**
⑥ **200 ml de lait**
⑦ **100 ml de crème**
sel et épices

Comment oublier les légumes ? Dans les vallées occitanes, il n'y a que l'embarras du choix (poireaux, carottes, choux, courges, courgettes...), à condition que les légumes soient de saison. Après les avoir fait revenir dans un peu de bouillon, il faut les mixer avec des œufs battus et de la béchamel, les réduire en purée, les placer dans des moules et les cuire au bain-marie à 180 °C pendant 30 minutes. La touche finale : une fondue au fromage local.

MIELS DE MONTAGNE

Pour le miel comme pour le lait, le goût du produit dépend de l'alimentation du « producteur », c'est-à-dire des abeilles. Il vaut mieux parler de *miels*, car ici le goût varie considérablement : **miels monofloraux ou millefleurs**, **des miels issus du nectar d'arbres**, comme le miel de châtaignier, au goût plus amer. On trouve aussi les **miels de miellat**, produits à partir des sécrétions d'autres insectes. Certains miels sont très rares : pour obtenir une récolte de miellat de sapin, il faut parfois attendre plusieurs années.

Pourquoi se limiter à un seul goût ?

Les abeilles, alliées et indicateurs.
Elles sont essentielles parce qu'elles facilitent la pollinisation des fleurs. Leur présence signale la santé d'un environnement.

CHAMPIGNONS SAUVAGES

Chiodini, *gallinacci*, langues de bruyère... Au-delà des **cèpes**, il existe bien d'autres trésors. Comme les **ovules** au chapeau orange ou les ***crave***, petites variétés de cèpes. Ces champignons poussent spontanément dans les forêts de conifères et de feuillus, profitant des conditions climatiques idéales, et **enrichissent le sol**. Chapeau !

Un royaume de variétés étonnantes, au service de l'écosystème

Aimez-vous aller cueillir des champignons ?
Ils se trouvent dans toutes les vallées, de la Stura à l'Infernotto. Mais attention : prudence et respect de la réglementation sont de mise !

SPÉCIALITÉS - MON TOP 10

		NOTE
1.	.....	○○○○○
2.	.....	○○○○○
3.	.....	○○○○○
4.	.....	○○○○○
5.	.....	○○○○○
6.	.....	○○○○○
7.	.....	○○○○○
8.	.....	○○○○○
9.	.....	○○○○○
10.	.....	○○○○○

MAS PARAULAS EN OCCITAN

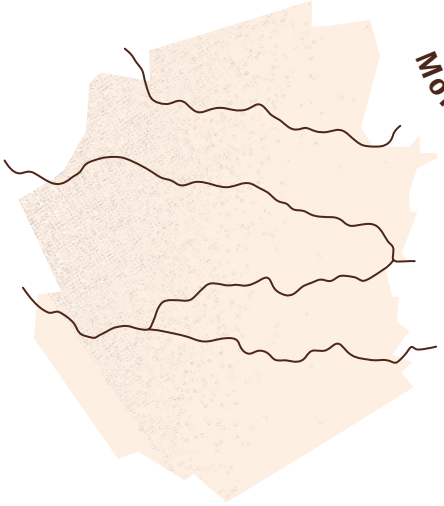
MES MOTS EN OCCITAN

....

....

....

....



Mon itinéraire

Qui j'ai rencontré

.....

.....

.....

.....

Ce que j'ai visité

.....

.....

.....

.....

Ce livret est une production du
GAL Tradizione delle Terre Occitane

dans le cadre de la campagne
Il tuo territorio – Vivo perché vario

Nous remercions les Unions Montagnardes
du territoire du GAL.

Projet éditorial, textes et graphisme
Bellissimo

Crédits photographiques
- Archivio Unione Montana Valle Stura. Photo de Simone Mondino
- Archivio Unione Montana Valle Grana. Photo de Lorenzo Martini
- Archivio Consorzio Turistico Valle Maira. Photo de Daniele Molineris
- Archivio Unione Montana Valle Varaita
- Archivio GAL Tradizione Terre Occitane. Photo de Oscar Bernelli

Pour approfondir la biodiversité agroalimentaire de ces territoires, nous recommandons l'***Atlas des saveurs des Terres du Mont Viso et des Vallées Occitanes***, téléchargeable sur le site de Terres Monviso.

Pour plus d'informations sur les activités du GAL,
visitez **tradizioneterreoccitane.com**

Un projet de

GAL Tradizione delle Terre Occitane

En collaboration avec

CAMERA DI COMMERCIO CUNEO

Financé dans le cadre de

REGIONE PIEMONTE

Sviluppo Rurale Piemonte 2023-2027

GAL Tradizione delle Terre Occitane