



GASTRONOMIE

BÉNICHON, LE MENU GARGANTUESQUE

Impossible de passer à côté des spécialités culinaires du canton de Fribourg. Étroitement liées aux traditions, elles relient les habitant-e-s à leurs racines. Ils et elles ont à cœur de partager leurs produits du terroir qui promettent des instants de délices intenses. Le menu de Bénichon est incontestablement l'un des moments phares de ces traditions gastronomiques. Cette fête en l'honneur de la fin des récoltes et de la saison à l'alpage est aussi l'occasion de grandes retrouvailles familiales. Depuis 1852, le menu est quasiment identique: Cuchaule AOP accompagnée de

sa moutarde de Bénichon, bouilli de viande, Jambon de la Borne AOP, choux, gigot d'agneau aux raisins, Poires à Botzi AOP, purée de pommes de terre, salade de carottes rouges, Gruyère AOP et Vacherin Fribourgeois AOP, bricelets, pains d'anis, beignets, cuquettes et meringues à la double crème de La Gruyère dans son baquet en bois. Le repas de Bénichon est disponible en automne dans de nombreux restaurants. La Bénichon cantonale a lieu *du 29 septembre au 1^{er} octobre 2023* à Gurmels. >>

FRIBOURG, LE PAYS OÙ LE PLAISIR EST ROI



La fondue moitié-moitié – Frotter une gousse d'ail dans le fond du caquelon, râper 400 gr de Gruyère AOP et la même quantité de Vacherin Fribourgeois AOP, ajouter une cuillère à café de fécule de pommes de terre. Faire chauffer 3 dl de vin blanc et y verser le mélange. Faire fondre en remuant délicatement jusqu'à l'obtention d'une masse onctueuse et parfumée. Saupoudrer d'un tour de moulin à poivre et servir avec du pain et des pommes de terre. Bon appétit! >>



En fête – En 2023, Fribourg se mue en Ville du Goût ! Les événements gourmands jalonnent toute l'année, avec un accent particulier lors de la Semaine suisse du Goût *du 14 au 24 septembre*. La durabilité et la valorisation des produits du terroir y seront à l'honneur. >>

PRODUITS CARNÉS AOP



Le Jambon de la Borne AOP est le premier produit carné à recevoir l'Appellation d'origine protégée AOP, en 2021. Il est la star du menu de la Bénichon. La Jambonnière à Mézières, livre également ses spécialités primées par courrier postal! >> Quelques mois après le Jambon de la Borne AOP, le Boutefas, produit de charcuterie cru élaboré à base de viande de porc dans les cantons de Fribourg et Vaud, a également intégré la famille des produits certifiés AOP. >>

CHOCOLAT



Pour le chocolat, les gourmand-e-s ont l'embaras du choix. Incontournable, la Maison Cailler à Broc est l'attraction la plus visitée de Suisse romande, tandis que la nouvelle boutique expérience « La Fabrik » de Chocolat Villars propose à Fribourg des ateliers comme la confection de sa propre tablette. Sans oublier les artisans locaux tels la Chocolaterie de Gruyères, Romain Leemann à Bulle ou Jorge Cardoso à Fribourg. >>

SEISLER BRÄTZELE



Ces accompagnements d'apéritifs à la fois salés et sucrés, croquants et délicats sont typiques de la Singine. Ils sont en vente entre autre au magasin de la ferme de la famille Schwaller, à St. Antoni. >>

UN MATIN AU CHALET



La famille Piller, installée au chalet de Vounetz sur les hauteurs de Charmey, accueille le public à la découverte de l'estive. Les hôtes se rendent dans cet authentique chalet afin de mieux saisir toute la richesse du travail, de la traite des vaches à la fabrication du fromage. Une expérience unique qui se termine par une savoureuse dégustation. Ce type de visite est également possible dans les régions de Schwarzsee et Moléson. >>

POISSONS DU LAC DANS LES ASSIETTES

Les Suisses et Suissesses apprécient le poisson et les Fribourgeois-e-s ne font pas exception. Les eaux des lacs de Morat et de Neuchâtel abritent une vingtaine d'espèces de poissons, dont le plus grand est le silure (poisson-chat). Les plus savoureux sont la perche, le sandre, le corégone ou la truite. Certains pêcheurs, dont Claude et Cyrille Delley ou Pierre Schaer, embarquent des invités à leur bord, les gratifiant généreusement de leur savoir-faire. L'appellation « poisson du lac » se retrouve régulièrement au menu

du jour. Ces spécialités sont présentes au Restaurant du Port ou au Rive Sud d'Estavayer-le-Lac, à l'hôtel-restaurant-cave Bel-Air à Praz, au Restaurant du Port à Môtier, au Restaurant Bad Murtensee à Morat ainsi que dans de nombreux restaurants gastronomiques de Fribourg. Les poissons pêchés soi-même ont toujours meilleur goût! Les enfants apprécieront donc de se rendre à Neirivue dans la vallée de l'Intyamon. Rien de tel qu'une journée dans les reflets de l'eau avec l'espoir jovial d'une belle prise! >>

POIRE À BOTZI AOP



La culture de la Poire à Botzi AOP est exigeante et sa conservation difficile. De plus, elle connaît un rendement incertain, autant dire qu'elle n'est pas un fruit facile. Heureusement, elle dispose d'ambassadeurs de marque non seulement dans le canton de Fribourg et en Suisse, mais aussi à l'étranger. La Confrérie de la Poire à Botzi AOP, forte de plus de 100 membres, veille également sur ce patrimoine culinaire savoureux. >>

ÉVÉNEMENTS



Le 7 mai 2023, la cité médiévale de Gruyères célèbre la Fête du fromage en compagnie des tavi-loneur-euse-s, joueur-euse-s de cor des Alpes et autres artisan-e-s venu-e-s rendre hommage à ce produit du terroir. >> Pour les fines bouches, le salon Goûts et Terroirs à Bulle est un incontournable du 1^{er} au 5 novembre 2023. >> Les amateur-trice-s de sous-bois et de parfums délicats ont rendez-vous du 18 au 19 novembre 2023 au marché aux truffes de Morat. >>

BRASSEURS



Le grand choix de brasseries artisanales fribourgeoises étonne par la qualité et la diversité des mousses. Dégustations, visites, ateliers et musées au programme dans tout le canton. >>

TASTE MY FRIBOURG



La balade gourmande «Taste My Fribourg» réveille vos papilles! On commence par une Cuchaule au café Le Point Commun. À l'heure de l'apéro, dégustez une bière artisanale et une planchette apéro au restaurant Les Trentenaires. Un jus de pomme ou un sirop artisanal vous sera servi aux Marchands Merciers. Le repas vous attend à la Brasserie de l'Épée en Basse-Ville. Une visite gastronomique qui vous donnera l'envie de recommencer! >>

LE VIN, TRAIT D'UNION ENTRE TERROIR ET PLAISIR

Les vignobles des 150 hectares du Vully sont composés de chasselas (41%), pinot noir (28%), gamaret, merlot, pinot gris, chardonnay, mais aussi des cépages emblématiques Traminer et Freiburger, particulièrement valorisés grâce à la Charte du Vully. Du 26 au 28 mai 2023, les Caves ouvertes de la région viticole du Vully permettent de parfaire ses connaissances en vin et de découvrir les merveilles locales. Les deux parcours incontournables, La Route Gourmande du Vully du 24 juin 2023 et la Balade Gour-

mande du 15 juillet 2023 ne manquent pas d'enchanter les papilles. Les accords entre mets et vin y sont à l'honneur, dans un décor magnifique. Du 16 au 17 septembre 2023, le village de Praz célèbre la Fête des vendanges. Toute l'année, les randonneur-euse-s et amateur-trice-s de produits du terroir suivent les trois sentiers thématiques à travers les vignobles du Vully. Une croisière sur le lac de Morat complète cette sortie idyllique. >>

RESTAURANTS GOURMETS



Le Gault&Millau 2023 répertorie 33 restaurants dans le canton de Fribourg, soit six de plus qu'auparavant. Pierrot Ayer du Pérolles et Romain Paillereau, nouveau chef des Trois Tours à Bourguillon, ont obtenu 17 points. Les restaurants La Cène et l'Hôtel de Ville à Fribourg, le Sommet des Montagnards à Broc et la Pinte des Mossettes à Cerniat ont marqué 16 points. D'autres bonnes adresses? Le Com'ça ou L'Ecu (12 points chacun) à Bulle. >>

LA BÉNICHON



D'août à novembre, de nombreux établissements cuisinent le menu de Bénichon. Ce repas, servi à l'origine dans un cadre familial, est notamment proposé au Gasthof zum Schlüssel à Ueberstorf ou au Café Tivoli à Châtel-St-Denis, décor authentique et chaleureuse ambiance assurés. Ici et là, les familles paysannes transforment leur ferme en auberge provisoire. Depuis 2020, de nombreuses boucheries fribourgeoises proposent le menu de Bénichon prêt à l'emporter! >>

SAVEURS BIO



Les Saveurs bio reviennent à Morat pour la deuxième édition *les 22 et 23 septembre 2023*. Une balade sur le thème des légumes bio du Seeland sillonne la vieille-ville, avec une dizaine de stands et l'arrivée sur la place du marché. Réservation obligatoire. >>

BALADE DES LÉGUMES BIO



Dans le grand marais proche du lac de Morat, le Seeland, poussent des produits frais et sains, dont la rhubarbe, l'asperge, la courge et plus de 60 sortes de légumes. A mi-chemin entre slowUp et journée portes ouvertes, la nouvelle balade des légumes bio *du 2 juillet 2023* part à la découverte de plusieurs exploitations maraîchères bio entre Galmiz, Fräschels et Kerzers. Rencontres avec les producteurs-trice-s, partage de connaissances, dégustations... Bienvenue dans ce Pays de Cocagne! Circuit de 17 km à effectuer à vélo, à pied ou en trottinette électrique. >>

DEUX GÂTEAUX LÉGENDAIRES ET LEURS SECRETS

Celui ou celle qui confond simple tarte à la crème, Nidelkuchen et gâteau du Vully risque de s'attirer la foudre des gourmets! Le Nidelkuchen, célèbre pâtisserie de la région, est un art complexe. La pâte levée, légère et gonflée, doit être recouverte de cinq fines couches de crème. L'ensemble généreux est à la fois onctueux et caramélisé. Une exclusivité moelleuse produite par la boulangerie Aebersold depuis trois

générations. >> Le gâteau du Vully se déguste aussi salé grâce aux lardons et au cumin qui garnissent la préparation. Accompagné d'un vin du Vully, l'apéro touche alors à l'excellence, les vigneron-ne-s sont fans! À la boulangerie Guillaume de Sugiez, le gâteau comporte des « puits d'amour » pour encore plus de douceur. >>

MARCHÉS ET FÊTES



Les marchés animent toute la région, lors de rendez-vous hebdomadaires ou de fêtes populaires. Les rues de Fribourg accueillent des dizaines de producteur-trices-s (me, sa), de même que la place de l'Eglise à Estavayer-le-Lac (me, sa) et la place du Marché de Bulle (je, sa), où florissent les marchés folkloriques en été (je). Les brocantes et fêtes religieuses, comme la Foire de la St-Martin de Payerne, ajoutent une touche de gaieté. >>

CUCHAULE AOP



Brioche safranée typique, la Cuchaule AOP reste la reine incontestée du menu de la Bénichon. Elle se déguste aussi tout au long de l'année au petit-déjeuner ou lors de repas gastronomiques. Les Chevaliers du Bon Pain mettent un point d'honneur à assurer la qualité irréprochable des Cuchaules AOP en distinguant chaque année les meilleures lors du concours cantonal. Savez-vous qu'il existe même du safran fribourgeois? >>

MERINGUES



Jamais on n'oublie le goût des meringues à la double crème de La Gruyère. La bouchée est à la fois aérée, crémeuse, moelleuse et craquante, tout un poème! >>

MOUTARDE DE BÉNICHON



La renommée de la moutarde de Bénichon tient à sa saveur énigmatique. On la décrit à la fois piquante et douce. Le vin cuit à base de jus de poires décanté est l'élément principal de la recette. Pour le reste, on parle de farine, de moutarde, d'épices et d'une pincée de mystère. *Le samedi 26 août 2023*, Estavayer-le-Lac organise le concours de la meilleure moutarde de Bénichon du canton de Fribourg. >>

LA FONDUE S'APPRÉCIE PARTOUT

L'avantage indéniable de la fondue est qu'elle s'adapte à toutes les situations. Elle sera audacieuse sur la plage du téléski nautique d'Estavayer-le-Lac, savoureuse au «Freiburger Falle» de Morat, romantique au sommet crépusculaire du Moléson et joviale à la buvette du Vuipay aux Pacots. Elle prendra des airs préalpins aux Gros Chaumiaux à Cerniat et se dévoilera surprenante au fromage de chèvre chez la famille Raemy à Schwarzsee. En calèche au bord du lac de Morat, elle se déguste en mode Far West. Des surprises encore pour «Les trois fondues» servies au Café de l'Ange. Pour une découverte tout à fait traditionnelle, c'est au Café du Gothard à Fribourg que cela se passe. >>

CONTACT

Nous sommes à votre disposition pour toute aide dans vos recherches de sujets médiatiques.

© Union fribourgeoise du Tourisme
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourg.ch
www.fribourg.ch
www.flickr.com/fribourg
#fribourg @ f i n