

Du safran au coffre

Depuis des siècles, la cuchaule ou pain au safran agrmente la Bénichon, la fête fribourgeoise des récoltes. A la boulangerie Saudan, cette spécialité sort chaque jour du four – en qualité Bio, s'il vous plaît.

TEXTE: CLAUDIA LANGENEGGER | PHOTOS: MIRJAM GRAF | ADAPTATION DE LA RECETTE: MARGARETHA JUNCKER

Une belle couleur dorée illumine le pain que tranche Gérard Saudan. Et pour cause: la cuchaule, spécialité moelleuse et aérée du canton de Fribourg, est relevée de safran. En septembre et octobre, elle a son heure de gloire à la Bénichon, la fête des récoltes, célébrée dans tout le canton.

A la boulangerie Saudan, la cuchaule sort quotidiennement du four. «Chez nous, elle est appréciée toute l'année, indique le maître boulanger. J'en mange tous les jours, généralement pour le petit-déjeuner.» Margrit, sa femme et associée, la préfère comme goûter pour elle et les enfants.

MÉDAILLÉE D'OR

A Fribourg, la cuchaule est connue depuis le XVI^e siècle mais les premières recettes ne firent leur apparition qu'au XIX^e. Elle se caractérise par sa note safranée. Autant l'épice paraît orientale, autant elle est familière de la cuisine helvétique: aux XVIII^e et XIX^e siècles, la Suisse en comptait plusieurs champs. Aujourd'hui, le village valaisan de Mund est le dernier à la cultiver. Chaque année, Margrit et Gérard Saudan produisent plus de 40 000 pièces de leur excellent pain. Une perfection qui leur a valu cinq médailles d'or et deux d'argent au Swiss Bakery Trophy et au Concours Suisse des produits du terroir.

Depuis deux ans, leur cuchaule est certifiée Bio. Une démarche pas si facile. «Nous avons dû prospecter partout en Europe pour trouver un producteur susceptible de nous fournir suffisamment de safran Bio» raconte Gérard Saudan. Leurs recherches les ont menés en

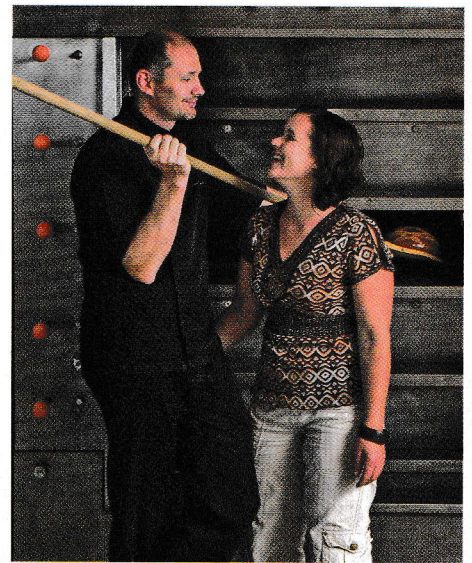
Grèce. Jadis plus chère que l'or, l'épice est aujourd'hui encore très précieuse – les Saudan en transforment chaque année deux kilos, pour un total de 27 000 francs. Un trésor non pas stocké dans le fournil mais dans un coffre-fort.

CONFITURE DE MOUTARDE EN ACCOMPAGNEMENT

Pour la préparation de la cuchaule, Gérard Saudan laisse reposer le safran dans du sucre. Une méthode réservée aux grandes quantités: une semaine est nécessaire pour que sa saveur se diffuse. Pour la fabrication domestique, il recommande de laisser infuser l'épice une nuit dans du lait. Mais l'essentiel est le pétrissage de la pâte: «Il faut la travailler assez longtemps pour que les glutens gonflent et que la pâte s'assouplisse», explique Gérard Saudan.

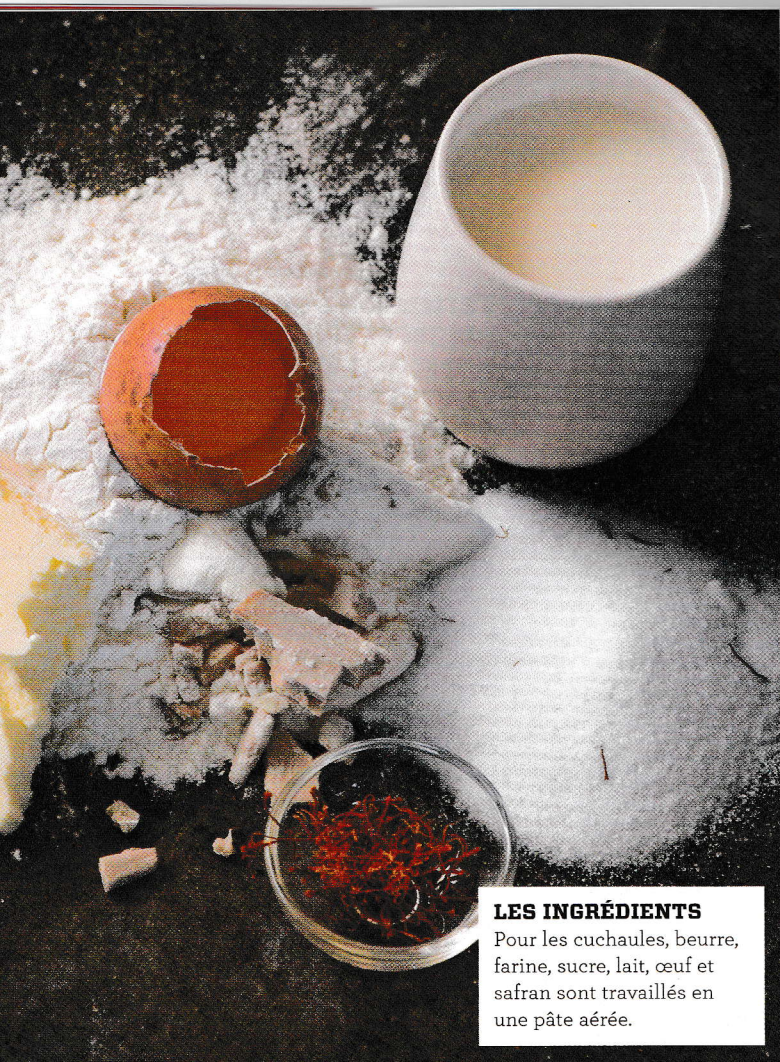
Une fois la pâte levée à température ambiante pendant une heure, il la pétrit à la main pour évacuer le dioxyde de carbone généré par la fermentation. Il façonne ensuite des boules qui doivent reposer plus longtemps, dont 30 minutes au réfrigérateur. «La pâte doit être réfrigérée pour que la croûte conserve son élasticité après incision.»

La cuchaule s'accompagne de moutarde de Bénichon. Pour cette confiture, il faut porter à ébullition de l'eau, du sucre candi, de l'anis et de la cannelle, faire réduire avec du jus de poire concentré et de la farine, puis relever de graines ou de farine de moutarde ainsi que de vin blanc. Les Saudan la fabriquent maison, mais seulement en septembre et octobre quand les fêtes des récoltes fleurissent partout dans le canton. Dans le plus pur respect de la tradition.



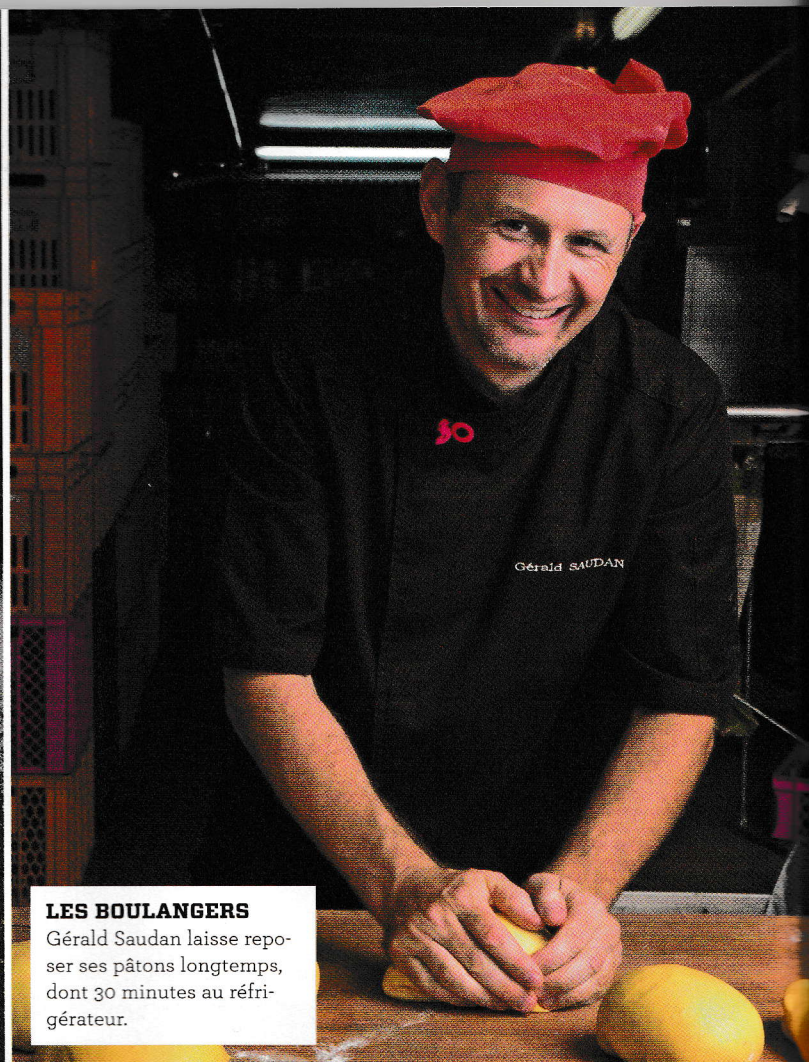
LES BOULANGERS

Margrit et Gérard Saudan, âgés de 36 et 40 ans, dirigent la boulangerie/tea-room Saudan à Fribourg depuis huit ans. Leur carte varie quatre fois par an. Margrit Saudan a grandi à Interlaken, Gérard à Bulle. Les deux boulangers, confiseurs et pâtisseries qualifiés travaillent en équipe: lui le matin, elle l'après-midi. Et inversement pour la garde des enfants.



LES INGRÉDIENTS

Pour les cuchaules, beurre, farine, sucre, lait, œuf et safran sont travaillés en une pâte aérée.



LES BOULANGERS

Gérald Saudan laisse reposer ses pâtons longtemps, dont 30 minutes au réfrigérateur.



LE TEA-ROOM

Pain au safran et plats chauds se dégustent dans le local attenant.



LE PRODUIT

Chaque année, les Saudan transforment 27 000 francs de safran.

Pas à pas jusqu'à la couche parfaite



Laisser infuser le safran dans le **LAIT TOUTE UNE NUIT** pour que la saveur et la couleur se diffusent bien.



PÉTRIR LENTEMENT la pâte, d'abord sans le beurre pour que la farine absorbe l'humidité.



Ajouter le beurre, puis **PÉTRIR VIGOUREUSEMENT** jusqu'à obtention d'une pâte souple.



LAISSER LEVER la pâte pendant quatre heures. Couvrir de film alimentaire pour qu'elle ne dessèche pas.



ENDUIRE les pâtons **D'ŒUF** à deux reprises pour garantir un bel aspect brillant.



Pour le côté visuel, **INCISER** la pâte avec la pointe d'un couteau.

JOUEZ ET GAGNEZ!



Répondez à la question et gagnez!

Cuisine de Saison met en jeu 5 bons d'une valeur de Fr. 40.- chacun à faire valoir à la Boulangerie Saudan à Fribourg. Pour participer, répondez à la question suivante: *Quelle est l'épice qui donne sa couleur à la couche?*

Composez le 0901 908 148 (Fr. 1.- par appel, tarif réseau fixe) et laissez votre réponse ainsi que vos nom, adresse et numéro de téléphone sur le répondeur. Ou envoyez un SMS au 920 (Fr. 1.-/SMS) en indiquant le mot clé EG (espace), votre réponse ainsi que vos nom et adresse. Vous pouvez aussi nous faire parvenir une carte postale (courrier A) aux Editions Cuisine de Saison, Etape gourmande 9/2014, case postale, 8074 Zurich. Date limite d'envoi: 20 septembre 2014, minuit (le cachet de la poste faisant foi).

BOULANGERIE SAUDAN

Route de Villars 38, 1700 Fribourg, tél. 026 424 15 83, www.boulangerie-saudan.ch
Ouverte ma - ve: 6 h 30 - 19 h / sa: 7 h 30 - 18 h / di: 7 h 30 - 17 h

Les gagnants seront avisés par écrit. Le prix ne peut en aucun cas être converti en espèces. La voie juridique est exclue. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du tirage au sort. Le concours est ouvert à tous, à l'exception des collaborateurs des Médias Migros. **Solution** de l'Etape gourmande de Cuisine de Saison 7/2014: **Vincent Klink**. Ont chacune gagné un bon de Fr. 150.- à faire valoir au Schloss Wartegg à Rorschacherberg (SG): Margrit Friker, Gretzenbach; Lisbeth Marolf, Thoune.



Cuchaules

DONNE 3 PAINS AU SAFRAN D'ENV. 500 G

550 g de lait
10 brins de safran (env. 1 pincée)
900 g de farine fleur
20 g de levure
20 g de sel
100 g de sucre
1 œuf
1 cc rase de poudre de levain pour pain de seigle, en vente dans les magasins diététiques*
150 g de beurre mou
Farine pour les moules
Œuf pour la finition

1. La veille, mélanger le lait et le safran. Laisser reposer à couvert une nuit au réfrigérateur.

2. Le jour même, sortir le lait safrané du réfrigérateur et chauffer à 18 °C ou amener à température ambiante. Verser

la farine dans une jatte. Ajouter le lait safrané et les autres ingrédients jusqu'à la poudre de levain comprise. A l'aide d'un fouet électrique, pétrir à puissance minimum env. 8 min. Incorporer le beurre en noisettes. Pétrir à puissance maximum env. 5 min jusqu'à obtention d'une pâte souple.

3. Laisser lever la pâte à couvert env. 1 h. Pétrir et laisser à nouveau lever 1 h. Diviser la pâte en trois. Former trois boules sur un peu de farine. Placer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Laisser lever les pâtons à température ambiante, couverts de film alimentaire durant env. 2 h. Enduire d'œuf. Laisser reposer au réfrigérateur env. 30 min.

4. Préchauffer le four à 170 °C. Enduire à nouveau d'œuf. Inciser plusieurs fois en

croix avec la pointe d'un couteau. Faire cuire env. 40 min au milieu du four. Laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Accompagner, selon les goûts, de moutarde de Bénichon (spécialité fribourgeoise sucrée).

* Pour le pain, Gérald Saudan utilise 50 g de levain maison à la place de la poudre de levain.

PRÉPARATION env. 20 min
+ infusion une nuit
+ repos de la pâte 4 h 30
+ cuisson env. 40 min

Un pain, env. 47 g de protéines, 54 g de lipides, 261 g de glucides, 7300 kJ / 1750 kcal