

# Des vieilles recettes valaisannes

/Cathy Premer

**Réhabiliter des habitudes culinaires, faire pousser des légumes oubliés, c'est ce que fait le Valaisan Benjamin Meng en revisitant des recettes valaisannes d'antan !** Ce dernier, aussi cuisinier à l'hôtel de La Prairie depuis six ans, a cette passion qui se propage. Si vous le rencontrez, peut-être vous viendra-t-il l'envie soudaine d'investir votre cuisine pour explorer et retrouver des goûts d'avant ?

## La Maison des Chèvres

Benjamin m'a accueillie dans la Maison des Chèvres, une bâtisse, construite en 1644 et appartenant au patrimoine de la Commune de Lens. C'est dans ce lieu magique, imprégné d'histoire et avec son propre fourneau potager à bois que Benjamin propose des ateliers pour des groupes de 10 personnes maximum. Il présente et cuisine avec l'aide de ses convives des recettes d'époque : *soupe à l'orge, aux orties, soupe aux cailloux, Tsarfion...* Benjamin Meng, originaire de Savièse de par son père et d'Isérables de par sa mère, réhabilite aussi le flon de Savièse ou encore le Sii un gâteau valaisan préparé à base de pain trempé dans du vin rouge ou du jus de raisin, de sirop de sureau...

Ses grands-mères cuisinaient au fourneau potager à bois et, comme beaucoup de grands-mères qui se respectent, lui concoctaient de savoureux petits plats. Benjamin décide par la suite de faire un apprentissage de cuisinier et de voyager pour enrichir ses connaissances culinaires. Île Maurice, Kenya, États-Unis, Angleterre, France et le Japon il y a quelques mois. Mais ce sont principalement des mets rustiques d'autrefois qu'il aime faire renaître !



Rehabilitating culinary habits of olden days, growing forgotten vegetables, this is what Benjamin Meng from Valais has been doing by revisiting the Valais recipes of yesteryear !

Benjamin Meng, also a chef at the Hotel de La Prairie for the past six years, has this passion that has been gaining a foothold. If you should meet him, you might suddenly find yourself wishing to devote your cooking to exploring and rediscovering the tastes of olden days.

## The Maison des Chèvres

Benjamin Meng welcomes me into the Maison des Chèvres, a period building, built in 1644 that is part of the Commune de Lens patrimony. It is in this magical place, imbued with history, with its own wood-burning stove, that Benjamin organises workshops for groups of a maximum of ten people. He presents and cooks, with the help of his guests, olden day recipes : *barley or nettle soup, stone soup, Tsarfion...* Benjamin Meng, whose origins are from Savièse through his father and from Isérables through his mother, also rehabilitates the Savièse flon or the Sii, a Valais cake based on bread soaked in red wine, grape juice or elderberry cordial...

His grandmothers cooked on a wood-burning stove and, just like many other self-respecting grandmothers, they concocted delicious little dishes for him. At a later stage, Benjamin decided to do an apprenticeship as a cook and to travel in order to enrich his culinary knowledge. Mauritius, Kenya, the United States, England, France and Japan a few months ago !

However, it is above all the rustic dishes of yesteryear that he likes to resurrect !