

SOMMAIRE

Préface par Marc Veyrat	5
Introduction	7
La Cuisine, Cœur de l'Habitation	11
De l'âtre primitif au fourneau jusqu'aux micro-ondes	13
Objets et ustensiles d'hier et d'antan	25
Cuisines d'hier à la montagne et à la ville	39
Mobalpa : une réussite en bois massif	46
Alimentation et Gastronomie	51
Jardins et cultures en Val de Thônes	53
Légumes oubliés	66
Les vergers de la Vallée de Thônes	71
Couvées et cochons : le petit élevage domestique	79
Cueillettes, chasses et pêche : les dons de la nature	89
Le pain	95
Le vin, le cidre et les eaux-de-vie	107
Les fromages	115
Manger tous les jours et faire la fête	122
Marc Veyrat : quand les racines du pays revivent dans l'assiette ..	139
Les Recettes du Val de Thônes	151
Présentation	153
Les soupes	155
Les entrées	160
Les poissons	166
Les viandes	168
Les légumes	180
Les pommes de terre	187
Farcement, farsmin, farçon	192
Pâtes, riz, polenta	198
Le fromage	210
Les desserts et les douceurs	214
Les boissons et alcools	232
Conserves et confitures	243
Glossaire patois	252
Bibliographie	256