

HOMMAGE A LA FONDUE

Leimgruber Anik et Chuard Carmen

Mots-clés : fondue, fromage, Suisse

La fondue, plat traditionnel typiquement suisse, est le repas convivial par excellence. Quoi de plus chaleureux que de se retrouver, en hiver, autour d'une table pour tremper un morceau de pain dans le fromage onctueux demeurant bien chaud dans un caquelon placé au centre de la table et accessible à tous les convives.

L'histoire de la fondue et les multiples croyances liées à ce mets vous sont présentées ainsi que les produits que le marché propose. La valeur nutritionnelle de ce plat si apprécié en Suisse vous est donnée et commentée.



(Tiré de : Société suisse de nutrition, 2006, 2 juin)

HISTOIRE

Il existera toujours un grand débat sur l'origine de la fondue. Est-elle suisse ou savoyarde ? Une chose est certaine, les armaillis (bergers des alpages) qui vivaient relativement isolés dans les montagnes se nourrissaient en grande partie de produits laitiers et de pain. Ce sont eux qui créèrent, il y a plusieurs siècles, la fondue en utilisant le pain rassis et le fromage qui leur restaient. Plébiscité à l'époque pour son côté nourrissant et économique, ce plat s'est rapidement répandu dans les foyers. (4)

Pendant les années 50 du siècle passé, la fondue fut introduite dans l'armée et acquit le rang d'un mets national. Les soldats suisses la rapportèrent dans leur famille après leur service militaire. Aujourd'hui encore, dans beaucoup de familles, ce sont les hommes qui la préparent.

Puis sont apparues les fondues prêtes à l'emploi, en 1955 par Zingg SA, Gerber en 1960 et Tiger en 1968. A l'époque, les mets prêts à l'emploi étaient peu convoités mais malgré cela, la fondue toute prête connut rapidement un grand succès.

ECHANTILLONS SUR LE MARCHÉ

La préparation d'une fondue est simple. Il suffit de faire fondre du fromage avec du vin blanc dans un caquelon. Afin de garantir une consistance onctueuse, on peut y ajouter de la fécule de maïs. Cette recette est celle de la fondue « maison » pour laquelle du fromage déjà râpé peut être acheté chez le fromager.

Dans les commerces, il existe aujourd'hui encore plus rapide et plus simple : les fondues prêtes à l'emploi. Ces produits, à base de fromage (50%) et d'autres ingrédients (vin blanc, fécule de pommes de terre, kirsch, etc.) sont obtenus sous l'action de la chaleur et d'un processus d'émulsification.¹ Elles contiennent des sels de fonte (E339 et E 452) et un stabilisant (E410). Pour certaines d'entre elles, le mélange est déjà fondu et il ne reste qu'à le transvaser dans un caquelon. L'Ordonnance impose des normes strictes concernant l'extrait sec et l'amidon contenu dans les fondues prêtes à l'emploi.

Les amateurs qui apprécient ce plat aussi en solo peuvent acheter des portions individuelles, appelées « mini-fondues » se réchauffant au micro-onde. Ces dernières se vendent également en version allégée contenant du fromage ½ gras à pâte dure et un émulsifiant (E 471). Les fromages les plus souvent utilisés dans tous ces produits sont le gruyère et le vacherin fribourgeois, suivi de l'Emmental.

¹ Ordonnance du Département fédéral de l'intérieur sur les denrées alimentaires d'origine animale du 23 novembre 2005 (Etat le 1^{er} janvier 2009), art. 44.

h e d s		Février 2008
Haute école de santé Genève		Filière Diététique

Les additifs cités ci-dessus ne sont pas nocifs pour la santé ; ils permettent une meilleure conservation et améliorent la texture de l'échantillon. Cependant, pour certains consommateurs, ces produits « tout prêts » rompent le charme de la préparation de la fondue « maison ».

VALEUR NUTRITIONNELLE

Le tableau ci-dessous présente les valeurs nutritionnelles (relevées sur les emballages des produits) de trois types de fondue : une fondue prête à l'emploi, une fondue allégée micro-onde et un mélange de fromages râpés pour fondue (100% fromage).

Type de fondue (100g)	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Prix au 100 g Frs
Fondue prête à l'emploi	237	14	16	3	1.44
Fondue allégée micro-onde	153	16	9	3	1.60
Mélange de fromages râpés	409	26	34	<1	2.16

Le mélange de fromages râpés est le plus calorique car celui-ci contient 100 % de fromage alors que la fondue prête à l'emploi ne contient que 50% de fromage, le reste étant de l'amidon et du vin blanc déshydrogéné principalement. Composée de fromage ½ gras, la fondue allégée toute prête contient presque moitié moins de lipides que son homologue non allégée. Cette alternative peut se révéler intéressante pour les personnes qui doivent surveiller leurs apports en graisses. Le mélange de fromages râpés est le produit le plus cher car il contient 100% de fromage fraîchement râpé.

Un repas, « fondue maison », composé de 200 g de fromage râpé et 100 g de pain (env. 15 morceaux) apporte plus de 1000 kcal, 63 g de protéines, 70 g de lipides et 75 g de glucides. L'apport calorique est impressionnant ; plus de la moitié des besoins énergétiques journaliers d'une femme et presque la moitié des besoins d'un homme. Ces valeurs élevées en calories et en lipides sont dues au composant principal ; le fromage. Pour une journée, les recommandations nutritionnelles sont de 30 g de fromage à pâte dure à l'un des deux repas principaux, or ce plat en apporte 200 g. Les glucides sont apportés par le pain. Le vin (et éventuellement le kirsch) ne figurent pas dans l'analyse car ils sont partiellement évaporés lors de la cuisson. Ainsi la fondue conserve l'arôme de l'alcool sans apport énergétique notable.

La fondue est, comme on le dit souvent, « une bombe énergétique ». Pour éviter d'ajouter des calories supplémentaires, il est préférable d'accompagner ce mets de thé chaud et de limiter la consommation de vin. En dessert, une salade de fruits est très appréciée pour sa fraîcheur et sa légèreté.

Il ne faut pas bannir la fondue de nos habitudes alimentaires car, en général, elle reste un plaisir occasionnel de l'hiver. Une consommation de 1 à 2 fois par mois est raisonnable car l'équilibre alimentaire se fait sur la semaine et non pas sur une seule journée.

COUTUMES ET TRADITIONS

Il existe diverses traditions pour préparer la fondue ainsi que des coutumes sur l'art de la déguster. Pour des questions de goût, certains amateurs de fondue recommandent de frotter le caquelon d'ail. Les estomacs fragiles peuvent rendre la fondue plus digeste en y ajoutant une pincée de bicarbonate de soude juste avant de servir.

La fondue connaît aussi de multiples coutumes quant à la manière de la déguster (13). Par exemple :

- faire tourner la fourchette en huit dans le caquelon afin de conserver au fromage sa consistance
- tremper le pain dans le kirsch avant de le passer dans le fromage
- accomplir un gage choisi par les convives si l'on perd un morceau de pain dans le fromage (9).

h e d s Haute école de santé Genève		Février 2008 Filière Diététique
--	--	------------------------------------

En conclusion, la fondue est un plat très apprécié, surtout pour l'aspect convivial que représente sa dégustation. Sa valeur nutritionnelle riche en graisses est estompée par son caractère occasionnel et saisonnier. Les fondues allégées en matière grasse sont une alternative intéressante à la fondue traditionnelle. Selon ses priorités, nutritionnelle ou gustative, traditionnelle ou rapide, il revient à chacun de faire son choix parmi les divers types de fondues proposés sur le marché. La fondue au fromage est un plat qui réchauffe les corps et les cœurs quand dehors il fait froid et qui rappelle fièrement nos origines suisses.

REFERENCES

Ouvrages :

1. Bourquenoud, G. (1989). *Historique du Vacherin fribourgeois*. Fribourg : Fribourg illustré
2. Dard, P. (1985). *Les Fondues*, Québec : Les Editions de l'Homme
3. Julan, S. (1999). *La fondue, un mets sans histoire*. Bulle : Cahier du Musée gruyérien

Document publié :

4. *Ordonnance du Département fédéral de l'intérieur sur les denrées alimentaires d'origine animale du 23 novembre 2005*. Berne : Chancellerie fédérale.

Documents non publiés :

5. Feuz, A. et Orsat E. (2005). *Composition nutritionnelle des aliments*. (Polycopié). Genève : Haute Ecole de Santé. Filière Diététique.

Documents électroniques :

6. Emmi fondue AG (2006, 25 mars). Histoire fondue. Gerber Gala, un élan de fraîcheur [page Web]. Accès : <http://www.gerbercheese.ch/fr/fondue.f/fondue-gesc.htm>
7. Raclette-fondue (2006, 20 juin). Raclette-Raclette cheese-fondue. [page Web]. Accès : <http://www.raclette-fondue.com/>
8. Société suisse de nutrition (2006, 2 juin). Envoi SSN n°37-décembre 2005. Société suisse de nutrition. [page Web]. Accès : http://www.sge-ssn.ch/f/prestations_de_services/service_aux_medias/newsletter/mailings/envoi_21_2005.pdt
9. Société suisse de nutrition (2006, 12 juin). Numéro E-additifs alimentaires. Société suisse de nutrition [page Web]. Accès : http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole/materiel_didactique/feuilles_d_information_nutritionnelles_vol2/numero_e_additifs
10. Switzerland cheese marketing SARL (2006, 25mars). Vacherin fribourgeois AOC. Passionnément Suisses. [page Web]. Accès : <http://www.fromagedesuisse.com>
11. Wikipedia, l'encyclopédie libre (2006, 25mars). Fondue. Bienvenue sur Wikipedia. [page Web]. Accès : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Fondue>