Randonnée gourmande dans le Val d’Hérens

Randonner c’est bien ! Déguster les spécialités locales en même temps c’est encore mieux ! Tel pourrait être le slogan de la randonnée des alpages que nous avons testé dans le Val d’Herens. Chaque année, l’office de tourisme de Saint Martin organise une balade gourmande originale. Elle consiste à rallier différents alpages pour découvrir cette tradition valaisanne. Et bien sûr ces découvertes sont ponctuées de dégustations pour pouvoir tester les produits locaux.

Mon corps fatigué par des randonnées aux dénivelés harassants a béni cette proposition de balade tranquille sur les sommets sans avoir à faire de gros efforts. Au contraire, c’est une balade qui vous offre des pauses réconfortantes !

C’est donc parti pour une journée placée sous le signe du terroir.

[su_box title= »Qu’est ce qu’un alpage ? » box_color= »#ec7206?] Un alpage est le lieu où viennent pâturer les animaux (vaches, moutons, chèvres) durant l’été. Il s’agit de prairies d’herbes fraîches et souvent bien fleuries à des altitudes autour de 2300 – 2500 mètres.
Dans le Val d’Hérens, au niveau de ces alpages on retrouve bien souvent des infrastructures pour la fabrication du fromage, une buvette et des chambres pour accueillir les visiteurs à la belle saison. Ces lieux sont aussi des lieux de traditions et de fêtes en lien avec les vaches et le fromage. [/su_box]

Petit déjeuner à l’alpage de l’A Vieille

Tout commence devant la poste de Saint Martin où une navette nous attend. Le premier alpage, celui de l’A Vieille, se situe à 2400 mètres d’altitude. La route grimpe, les lacets se multiplient. Quelques passagers surveillent le moindre virage pour vérifier l’habileté du conducteur. Mais celui ci est expérimenté, il manie son car postal (reconnaissable par sa couleur jaune pétante et son klaxon particulier) avec dextérité et nous amènera à bon port sans difficulté.

Fraîchement débarqués, nous sommes accueillis par une jolie table colorée par de magnifiques produits. Confitures maisons, pesto d’ail des ours ou d’épinards, fromage à raclette, serac et pain de seigle nous attendent pour un petit déjeuner explosif en saveurs et revigorant. Après m’être délectée, je fais le tour de l’Alpage qui est particulièrement joli.

D’anciens chottes (chalet d’alpage) ont été reconvertis en hébergements touristiques. L’ensemble, joliment uniforme a beaucoup de cachet. L’église triangulaire et les vaches qui paissent tranquillement complètent ce beau tableau. Un lieu de plus dans le Val d’Hérens où il fait bon se poser !

Chottes rénovés qui servent de gîtes désormais à l’alpage de l’A vieille

Pause raclette à 10 h

Entre les mélèzes

Il est 10h et on nous propose joyeusement de goûter à une bonne tranche de raclette accompagnée d'une pomme de terre et d'une verre de vin blanc du coin ! Sébastien, dont l'estomac est réputé sensible passe son tour. Trop tôt pour lui ! Mon estomac lui n'a sûrement aucune montre et se montre plus docile. Hélio réveillé par l'arrêt réclamera même une patate. Entre deux bouchées, j'en profite pour observer le savoir faire du maître es raclette qui fait tourner méthodiquement ses fromages pour les faire griller.

Lors de ce voyage, le moins que l'on puisse dire c'est qu'on aura appris l'art de la raclette. Voici les quelques règles que nous avons retenu :

- On ne mange pas la charcuterie avec le fromage à raclette (parfois une assiette de charcuterie se mange avant mais pas en même temps).
- Le fromage à raclette est servi tranche par tranche à l'assiette dans les restaurants (on ne se fait pas une montagne de fromage) et toute la tablée est servie en décalée
- La raclette est accompagnée de vin ou d'une boisson chaude pour faciliter la digestion (il ne faut pas boire de boisson fraîche !).
- Le poivre est souvent parsemé avec générosité sur le fromage à raclette
- Il est déconseillé de manger le fromage une fois qu'il est refroidi ! Ce n'est pas bon pour la digestion non plus !

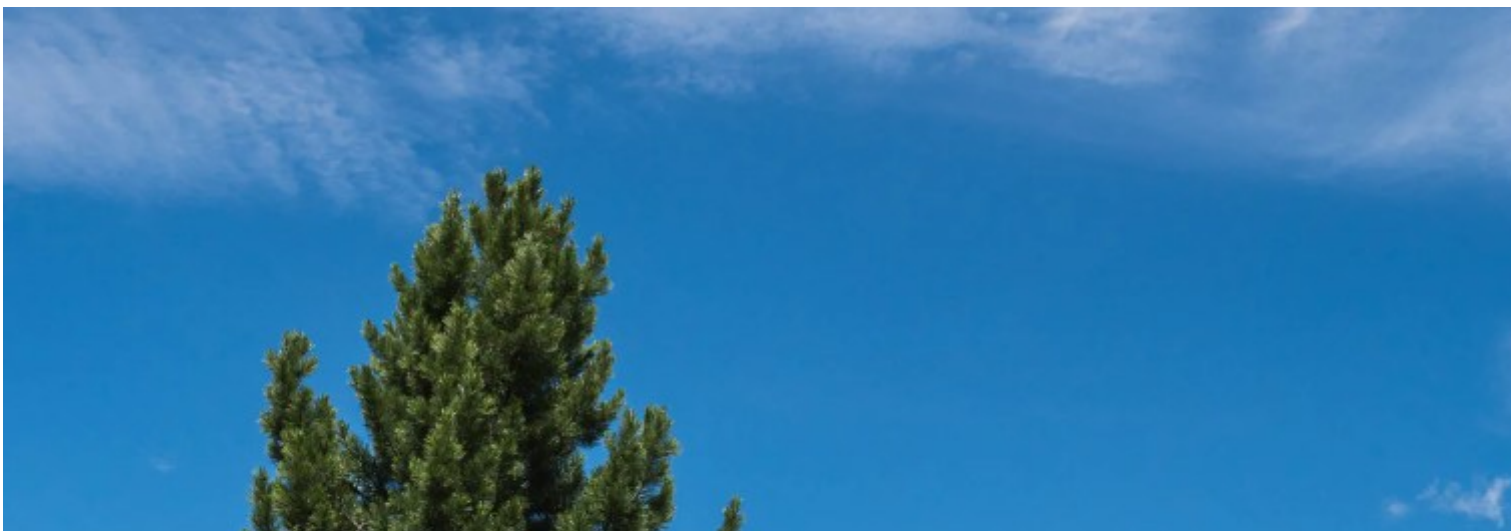
Alpage de Loveignoz pour la pause déjeuner

Alpage de Loveignoz

Les quelques vaches que nous croisons sont le signe que nous sommes arrivés à l’alpage de Loveignoz où nous attend notre repas. En attendant, nous observons les vaches et les ânes qui eux observent la montagne. La particularité de cet alpage est qu’il est géré d’une main de maître par une femme depuis plus 40 ans ! Cette expérience et longévité est reconnue puisque le fromage à raclette de Loveignoz a reçu la mention raclette AOP du Valais et une étoile d’or en 2016.

La buvette attenante à la production de fromage propose une petite restauration à base de produits fermiers. Nous avons pu déguster en entrée des crudités puis des pâtes du chalet et une sublime crème à la pomme dont la texture et le goût m'intriguent encore aujourd'hui.

L'autre particularité de cet alpage réside dans la couleur de ses vaches. Les vaches de races d'Hérens sont noires tandis ce que celles présentes à Loveignoz sont tachetées rousses.



Une vache guette notre arrivée

Notre arrivée à l'alpage arrive plus vite que je ne l'aurais imaginé, je suis un peu triste car je sais que cela sonne la fin de cette balade. Pour noyer mon chagrin, je commande un café. Il sera accompagné d'une généreuse tarte aux abricots pour me consoler davantage. La vue depuis cet alpage est à couper le souffle. Ce qui m'a intrigué, c'est la longue enfilade d'étables qui ont l'air neuves et qui prolongent la buvette.

Ce sont en effet d'anciennes étables qui ont été rénovées en chambre pour les visiteurs de passage. Pour en avoir visité une, je dois dire que c'est très réussi. Le plancher des vaches a même été conservé !

Dommage que l'accueil grognon des propriétaires ai quelque peu entaché la magie du lieu. Cependant si vous passez dans le coin, je pense que ça vaut la peine d'y passer. D'ici il y a d'autres sentiers de randonnées qui se poursuivent.

Pour patienter avant l'arrivée de la navette, je fixe le drapeau suisse flotter dans les airs. Ces deux couleurs cachent de nombreux trésors et j'espère bien que je pourrais très vite les découvrir les uns après les autres.

Avez vous déjà expérimenté un concept similaire, une balade gourmande, un food tour ?

[su_divider top= »no » size= »2? margin= »50?]

Informations pratiques : randonnée dans le Val d'Hérens

Épingle moi sur Pinterest !

Tester « La saveur des alpages »

Cette balade est organisée tous les ans par l'office de Tourisme de Saint Martin. Elle permet de découvrir les alpages de l'A Vieille, de Loveignoz et de la Louère. Cela représente 6,5 km de marche pour un dénivelé de 250 mètres. Il n'y a donc aucune difficulté particulière d'autant plus qu'elle est ponctuée de pauses.

Le rendez-vous se fait devant la poste de Saint Martin où une navette dépose les participants au premier alpage. Une navette attend ensuite les participants à la fin du parcours pour pouvoir les ramener à Saint Martin. Les courageux peuvent aussi rentrer à pied, le trajet dure environ deux heures (en descente).

La balade encadrée par un guide coûte 34 Francs suisse (comprend la nourriture, hors boissons). Le transport coûte quant à lui 20 Francs suisse.

Pour connaître les prochaines éditions, renseignez vous auprès de l'office de tourisme de Saint Martin.

Découvrir les alpages du Val d'Hérens depuis saint Martin

Si vous avez un véhicule, il est possible d'atteindre le premier alpage par vos propres moyens, mais dans ce cas vous serez obligé de faire le même parcours à l'aller et au retour.

En été, les jeudis, il existe des navettes qui permettent d'accéder aux alpages de l'A Vieille ou de la Louère. Le retour se fait par l'autre alpage de manière à ce que vous puissiez faire votre randonnée sans revenir sur vos pas. Ainsi vous pourrez découvrir cet itinéraire et goûter les spécialités par vous même sans souci.

Il est également possible de rejoindre les alpages en marchant ou en vélo !

Se déplacer dans le Val d'Hérens

La Suisse a un réseau de train et de bus très développé qui permet aisément de voyager sans avoir de voiture. Si vous prévoyez de nombreux déplacements, il peut être judicieux d'envisager de prendre un pass pour la durée de votre voyage. Cela peut vous faire gagner de précieux euros.

Pour en découvrir davantage sur le Val d'Hérens, découvrez notre carnet de voyage sur Ossona !

Ce voyage est le fruit d'un partenariat avec l'office de tourisme de Saint Martin et My switzerland. Un grand merci pour leur accueil chaleureux. N'hésitez pas à consulter leurs sites pour préparer votre voyage !