

# TRUFFE SUISSE

le petit guide complet

**& La Sauvageraie**

produits du terroirs sauvages et cultivés



# sommaire

4	Biotope et développement		
5	La Truffe en Suisse	16	Règles et conseils pour l'achat
6	Description des espèces comestibles suisses	18	Le marché aux Truffes
8	Calendrier des Saisons	20	Recettes
10	Les arbres truffiers	26	La Truffière didactique de Bonvillars
12	La récolte ou cavage	27	Cours et formations
14	La conservation	30	La Sauvageraie et plantes sauvages

# biotope et développement

Le sol doit être argileux-calcaire, avec un PH supérieur à 7, avec peu de substances organiques, d'azote, de phosphore, mais riche en potassium.

La truffe connaîtra une croissance exponentielle durant la période estivale, passant de quelques grammes à un poids moyen de 30 à 80 gr selon les conditions d'humidité essentielles à son développement.

La mycorhization se fait, soit naturellement par la présence de spores dans le sol, soit artificiellement en mycorhizant les racines des arbres en pépinière.

La rencontre des mycéliums mâle et femelle produira les truffettes.

Une fois constituée, la truffe va vivre sa propre vie et continuer sa maturation indépendamment de son mycélium.



## la truffe en suisse

Tout comme la France, l'Espagne, l'Italie, la Suisse est un paradis des truffes. Les truffes sont présentes dans toutes les zones calcaires de notre pays. On y trouve toutes les variétés prisées des gastronomes, de la truffe d'été à la truffe d'Alba. Ceci prouve l'intérêt de sa culture. Celle-ci est écologique et donc favorable à la faune et la flore. En 2020, nous comptons déjà plus de 100 hectares de truffières recensées et les premières cultures ont un excellent rendement. Ce sont les variétés uncinatum et les melanosporum qui sont le plus cultivées par les trufficulteurs privés ou professionnels.

# truffes suisses comestibles

## 1. Groupe des *Aestivum*



***Tuber uncinatum***, dite truffe d'automne, de Bourgogne ou encore de Bonvillars avec une odeur de sous-bois et un goût de noisette très prononcé.

Elle est la plus largement répandue dans toute l'Europe et vit en symbiose avec de nombreuses variétés d'arbres (chêne, noisetier, charme, hêtre, pin, ...). Elle est aussi peu exigeante du point de vue chaleur et qualité du sol.

Récolte : septembre à mars



***Tuber aestivum***, dite truffe d'été ou de la St-Jean, à l'odeur fine de sous-bois, de champignon forestier et de noisette.

Récolte : juin à août



***Tuber mesentericum***, dite truffe de Lorraine ou de Bagnoli, odeur bitumineuse, phénolique, et au goût d'amande amer.

Récolte : août à mars

## 2. Groupe des *Melanosporum*



***Tuber brumale***, dite truffe musquée, à l'odeur et au goût proche de *melanosporum* en plus brut et musqué. Très répandue en Suisse dans les sous-bois ou bordure de forêt.

Récolte : novembre à mars



***Tuber melanosporum***, dite truffe noire du Périgord ou diamant noir a un parfum très fort et une saveur très agréable. Elle est la seule référence de goût pour le parfum de truffe.

Elle exige un sol calcaire et de la chaleur. Elle est présente dans de nombreuses régions suisses.

Récolte : décembre à mars

## 3. Groupe des *Magnatum Pico*



***Tuber magnatum Pico***, dite truffe blanche d'Alba. Elle se récolte en bordure de forêt ou zone humide drainée. Parfum d'ail, de soufre et parmesan.

Récolte : octobre à janvier



***Borchii et Albidum Pico***

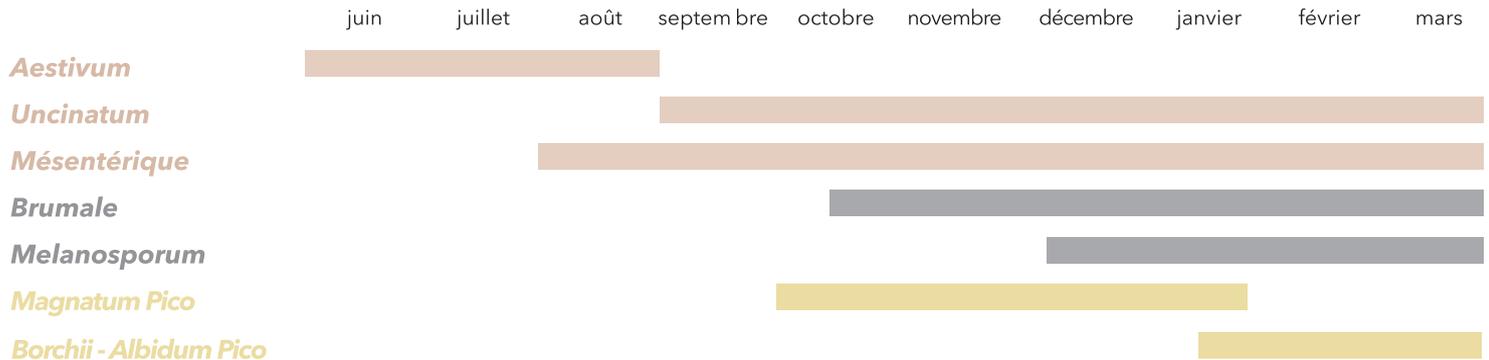
La Bianchetta, jaune ocre pâle, se confond avec la truffe d'Alba, mais pas à l'odeur, elle n'offre qu'un goût alliacé.

Elle est vendue 10 fois moins cher que sa sœur

Récolte : janvier à avril

# calendrier des saisons

## Les 7 espèces de truffes comestibles en Suisse et en Europe



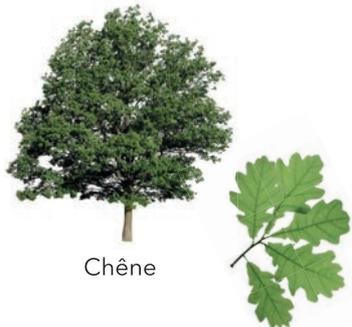
Groupes des familles et des goûts :

- *Aestivum* Noisette, sous-bois, champignons
- *Melanosporum* Propre à elle-même, seule référence de goût
- *Magnatum* Ail, soufre, parmesan

Ce tableau est indicatif. Des variantes sont possibles selon les années et suite aux variations climatiques entre autres.

Environ 30 variétés de Tuber sont recensées en Europe. Aucune ne sont toxiques.

# les arbres truffiers



Chêne



Pin Noir



Charme



Tilleul



Noisetier



Bouleau



Cèdre



Orme Champêtre



Hêtre



Peuplier

D'autres espèces spécifique peuvent accueillir des mycéliums de Tuber, comme le Saule Marsault pour Magnatum ou des plantes buissonnantes comme les Cystes du sud de l'europe. Il y a encore beaucoup de mystère autour de ce sujet.

# la récolte ou le cavage

*La période de récolte dépend de l'espèce, mais aussi de la maturité des truffes. Vous avez 3 méthodes classiques pour le cavage*

**Le cochon**, peu agréable au travail et beaucoup moins maniable que le chien, saura toutefois trouver toutes les truffes qu'il croisera sur son chemin. Malheureusement, il ne fera pas attention à leur maturité, ce qui détruira inutilement des truffes en formations.

**La mouche**, avec la mouche à truffe *Helomysa* (*Suillia*), nous entrons dans le domaine du silence, de l'intimité et de la poésie. La *Suillia* ne ment jamais; sa présence en nombre sur un site indique à coup sûr la présence d'une ou plusieurs truffes mûres. Tout l'art sera de la débusquer sans la déranger, en se présentant face au soleil et en tapotant le sol avec une branche fine.

La première mouche levée, on arrêtera de manoeuvrer et on observera le ballet des mouches et leurs bagarres épiques pour gagner la meilleure place. Lorsque on aura bien localisé la truffe, on la ramassera avec grand plaisir !



**Le chien** est aujourd'hui la meilleure solution pour la recherche de ce champignon. Il est le plus rapide et le plus pratique pour déceler la truffe de bonne maturité.

Cette dernière méthode présente de nombreux avantages :

- Un prélèvement des seuls exemplaires parfaitement mûrs
- Des truffes et truffières qui restent en parfait état
- A cela s'ajoute le lien privilégié qui s'est établi entre le ramasseur et son chien.

# conservation

**La truffe fraîche** se conserve une dizaine de jours (suivant sa maturité) emballé dans un linge (ou dans une feuille de papier absorbant à changer tous les jours) et mis dans un récipient contenant un fond de riz. A conserver dans le bas du réfrigérateur (2 à 3° C)

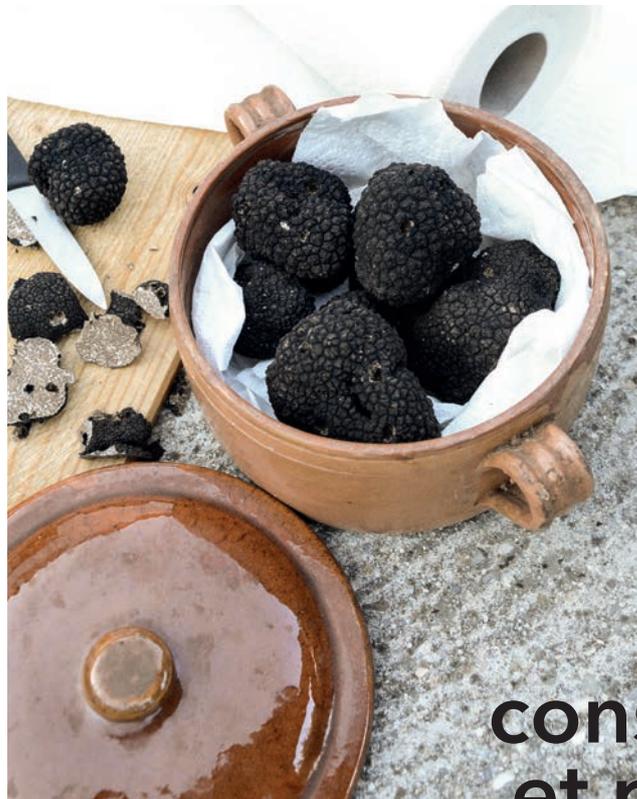
Astuce : Mettez des oeufs avec et elle prendront le goût en 3 jours.

**La congélation** permet de sauvegarder une bonne partie des parfums de la truffe à condition de la placer dans un bocal à fermeture hermétique ou sous vide.

*La stérilisation est à éviter car elle tue les parfums !*

**L'alcool** modifie les parfums. La conservation est possible dans l'alcool à 45° pour les pâtés et viandes en sauce.

**L'huile** se fait en faisant macérer les truffes 3 jours ou par contact.



La truffe est parfaite en tant que condiment cru, coupée en lamelles fines à goûter avec des plats simples et peu assaisonnés...

Il est toujours préférable de cuisiner la truffe fraîche. La laisser séjourner à l'air libre entraîne une oxydation et la perte des parfums...

Pour toutes cuissons, préférez la préparation de beurre ou de crème aux truffes préparées 1 ou 2 heures avant et que vous pourrez incorporer dans les sauces en fin de cuisson ou monter ensuite en température à plus de 80 degrés, les molécules de goût étant protégées par les corps gras. De plus, cela parfamera avantageusement vos plats en valorisant vos truffes.

# consommation et préparation

# règles et conseils pour l'achat

L'achat se fait à la période de maturité de l'espèce, car il s'agit d'un produit frais périssable. On peut acheter des truffes chez des traiteurs ou des caveurs. Il faut toutefois respecter quelques règles...

S'informer auprès de bonnes sources sur le cours du marché

Contrôler si le parfum est agréable de tous les côtés de la truffe

S'assurer que l'espèce est celle demandée

Contrôler la période de production

Contrôler le degré de maturité et sa fermeté

Contrôler qu'il n'y ait pas de trous remplis de terre

Contrôler que l'exemplaire ne soit pas reconstruit, après avoir été coupé ou abimé

Contrôler que le poids corresponde à son prix

**Les prix sont indicatifs et varient selon l'offre, la demande, la rareté, les conditions climatiques, la qualité et ...**

## **Tuber Aestivum, Blanche d'été ou de la St-Jean**

20.- à 40.- les 100 gr.

## **Tuber Uncinatum, d'Automne, de Bourgogne, de Bonvillars**

70.- à 80.- les 100 gr.

## **Tuber Mesentericum, Mésentérique, Bagnoli ou Lorraine**

50.- à 70.- les 100 gr.

## **Tuber Brumale, La Musquée**

100.- à 120.- les 100 gr.

## **Tuber Melanosporum, du Périgord, Diamant noir, d'Hiver**

120.- à 180.- les 100 gr.

## **Tuber Magnatum Pico, dite d'Alba**

200.- à 500.- les 100 gr.

## **Tuber Borchii et Albidum Pico**

30.- à 70.- les 100 gr.

Sachez que les huiles de truffes vendues en grandes surfaces, sont à base d'arômes, même dits naturels, qui ne proviennent pas de truffes. Du moment que le produit de base est naturel, vous pouvez indiquer arôme naturel. L'arôme de truffe blanche étant conçu essentiellement avec du soufre extrait de pétrole ou d'écorce... vous comprenez la tromperie... Certains des composants des arômes sont indigestes avec un goût qui perdure plusieurs heures. Elles peuvent être allergène et mettent en péril votre palais qui ne reconnaîtra plus la finesse du goût des vraies truffes. C'est dommage...

Alors consommez des truffes authentiques et faites-vous plaisir en saison !!!

# le marché aux truffes suisses

Depuis 2009, c'est à Bonvillars que se réunissent des milliers de visiteurs pour le réputé Marché aux Truffes Suisses, le premier de notre pays. Les amateurs viennent de toute la Suisse et d'au-delà pour découvrir ces précieux tubercules. Le dernier samedi d'octobre est égayé par des animations, des démonstrations de cavage avec les

chiens, des dégustations gastronomiques et des conférences données par des spécialistes renommés. Plus d'une centaine de kilos de truffes y sont vendus, et une vingtaine de kilos sont directement consommés dans les différents stands de dégustation et sur les calèches. Les produits de la vigne et du Terroirs Vaudois accompagnent les truffes lors de cette journée festive.



# recettes

## beurre minute de truffes

- 100 gr de beurre

- 25gr d'uncinatum ou 15gr de melanosporum ou 1gr de magnatum ou 10gr de méSENTÉRIQUE

1. Couper le beurre en cube

2. Râper la truffe à la mandoline

3. Manier avec une fourchette en conservant du «grain»

À manger de suite ou à congeler. Pour la congélation, faire des portions emballées dans du cellophane

Frais ou congelé, se mélange avec de la purée de

pomme de terre, des pâtes, du risotto, ... peut servir de nappage au bœuf et au poisson.

Avant de l'utiliser pour une sauce, détendre le beurre.

Le tiédir et ajouter un peu de crème avant d'émulsionner le tout.

Pas de sel dans le beurre, uniquement au service

## tartines au beurre de truffe

1. Tartiner des tranches fines de pain frais avec du beurre de truffe

2. Parsemer de fleurs de sel

3. En déco, ajouter des lamelles de truffe



# recettes

## crème à la truffe

- 50cl de crème
- 50gr truffe râpée (Rapport 1/1 moitié-moitié)

1. Mélanger
2. Utiliser ou congeler
3. Peut être diluée suivant utilisation

## mayonnaise truffière

- Faire une mayonnaise maison avec peu de moutarde pour éviter l'acidité

1. Râper la truffe dessus à volonté
2. Brasser et goûter, ajouter de la truffe si nécessaire
3. Assaisonner et saler sans couvrir la truffe
4. Laisser reposer au frigo et servir frais

## huile à la truffe

- 1 litre d'huile de pépins de raisin
- 50 à 100 gr de truffe

1. Mettre les truffes entières dans l'huile pendant 4 jours au frigo
2. Laisser détendre et sortir les truffes (elle peuvent être réutilisée après un nettoyage parfait à l'eau tiède)
3. Consommer l'huile dans les 3 mois, garder au frigo

*Ces préparations pourront être utilisées comme base de sauce, incorporées dans votre risotto, vos pâtes fraîches, vos purées, sur des viandes et tous autres plats...*

## Les vins d'accompagnement

Les vins qui accompagnent la truffe ne doivent pas être acides. Ils peuvent avoir une légère sucosité ou même être surmaturé.

Blanc : Chasselas vieille vignes, Pinot gris, Muscat, petite Arvine, etc...

Rouge : tous les cépages, pourvu que le vin soit mature et sans acidité.

# recettes

## brouillade aux truffes

### ***Uncinatum et aestivum***

2 oeufs p/pers., 15 g. de truffes p/pers.  
sel et poivre

### ***Melanosporum***

2 oeufs p/pers., 10 g. de truffes p/pers.  
sel et poivre

Vous pouvez mettre les oeufs 3 ou 4 jours au préalable avec les truffes et laisser au réfrigérateur.

Deux ou trois heures avant la cuisson, casser les oeufs dans un saladier, incorporer les truffes râpées et brasser à la fourchette.

Mélanger bien et laisser en attente.

15 minutes avant de servir cuire le mélange au bain-marie tout en tournant sans arrêt ou à la poêle en remuant jusqu'à l'obtention de la brouillade.

Servir aussitôt, saler et râper quelques lamelles pour décorer votre plat.

## Glace à la truffe

- 1 oeuf entier/1litre
- 75% de lait
- 25% de crème
- 150gr de sucre
- 5% de truffe d'automne ou d'été

Cuire le lait et la crème

Mélanger le sucre et le jaune d'oeuf

Assembler à la nappe et laisser refroidir

Ajouter les truffes à froid et le blanc d'oeuf battu et réserver au maximum 10 minutes et turbiner la glace

*Mille et une autres recettes seront découvertes par vous-même en osant la cuisiner sans complexe, mais avec respect...*

En 2016, sur l'initiative de l'**APRTS**, une trentaine de personnes baptisées **COMPAGNONS DE LA TRUFFE VAUDOISE**, ont participé très activement à la plantation des 250 arbres sur un terrain magnifiquement situé juste au-dessus de La Cour de Bonvillars. Le terrain a été mis à disposition gracieusement par la Commune de Bonvillars et ses autorités.

Il présente d'excellentes caractéristiques pédologiques et s'intègre magnifiquement dans le paysage viticole.



## la truffière didactique

# cours et formations

### **Formation complète du maître et de son chien. Pour toutes races de chien de 3 mois à 11 ans.**

Partie théorique : Découverte des truffes, biologie, goûts, espèces, techniques de cavage.

Partie pratique : Conseils de dressage sur le terrain et découvertes des biotopes des différentes truffes. Récolte, triage, lavage et préparation des truffes.

Remise des truffes pour travailler 4 à 5 semaines avec votre chien.

Prix : CHF 350.- y compris support de cours et les truffes

### **Découverte d'arbres truffiers dans votre jardin ou autour de chez vous**

Découverte d'un endroit truffier très proche de votre domicile afin de vous permettre de faire vos premières récoltes avec votre chien

Prix : CHF 80.- /hres de déplacement et de recherche  
Véhicule : 0.70 ct/km

Frank Siffert  
Rue des Juifs 10  
1427 Bonvillars

+41 (0)79 210 75 41  
info@trufflesuisse.ch  
www.trufflesuisse.ch



# cours à la découverte culinaire des truffes

## ***Cours de cavage, découverte des différentes truffes et la manière de les cuisiner***

Démonstration de cavage suivi d'une découverte culinaire de toutes les truffes comestibles et de la manière de les cuisiner. Nous partirons caver et découvrir des endroits et des types de truffes différentes de notre région avec l'aide d'un chien. Nous préparerons un repas composé de 4 apéritifs, 5 plats et 1 dessert avec 5 variétés de truffes, dont la truffe de Bourgogne, la truffe du Périgord et la truffe d'Alba qui représentent les trois familles de goût des Truffes suisses. Les vins servis vous permettront de découvrir les accords des mets et vins autour des truffes

180.- par personnes

y.c. cours, repas, boissons, vins, café de 10:00 à 17:00  
Si vous êtes un groupe de 5 personnes, vous choisissez la date, sinon consultez notre site pour les dates de cours.  
De juin à mars sur demande à [info@trufflesuisse.ch](mailto:info@trufflesuisse.ch)

# La Sauvageraie

*Frank Siffert & Annie Ryter  
Agriculture biodynamique,  
Plantes sauvages et Truffes Suisses  
Vente directe, cours et repas à Bonvillars*



## repas à la ferme



Découverte et dégustation en plusieurs déclinaisons de nos produits élevés et cultivés, ainsi que de nos cueillettes sauvages.

Menu composé selon la saison et selon votre budget à partir de 50.- par personnes.  
Pour groupe de minimum 12 personnes.

ou

Menu découverte de saison avec apéritif gourmand suivi d'un repas de 4 plats, boissons et vins compris à partir de 100.- par personnes.  
Pour groupe de min. 8 personnes.

[info@sauvageraie.ch](mailto:info@sauvageraie.ch)  
[www.sauvageraie.ch](http://www.sauvageraie.ch)

Rue des Juifs 10 - 1427 Bonvillars  
+41 (0) 79 210 75 41



# cours de cuisine et découverte des plantes sauvages comestibles

## ***Cours d'un jour à la rencontre des herbes sauvages comestibles « De la cueillette à votre assiette »***

Une journée à la découverte des plantes sauvages. Nous commencerons à 09:00 par un petit-déjeuner autour des confitures et sirops sauvages, afin de parler de nos petites soeurs, de vous familiariser à leur identification et à leur cueillette. Nous partirons ensuite à travers champs et forêt où nous découvrirons et récolterons de nombreuses plantes sauvages. C'est ensuite que nous pourrons passer à la cuisine pour y confectionner plus de 8 plats afin de découvrir des astuces pratiques permettant de mettre en valeur nos précieuses plantes. Nous terminerons vers 17:00.

120.- par personnes  
y.c. cours, repas, boissons, vin, café de 09:00 à 17:00





***le guide de poche idéal pour les amateurs de truffes et de produits du terroirs sauvages ou cultivés***

- Biotope et développement
- La truffe en Suisse
- Description et caractéristiques des espèces comestibles Suisse
- Calendrier des saisons
- Les arbres truffiers
- La récolte ou cavage
- Conservation
- Consommation et préparation
- Règles et conseils pour l'achat
- Le Marché aux Truffes Suisses
- Recettes
- La truffière didactique
- La Sauvageraie
- Cours, formations, repas
- Produits de la ferme et magasin

trufflesuisse.ch  
sauvageraie.ch