



Fromage d'alpage: bon pour la santé!

- par Edouard Mattille -

UN TOUR AUX CAVES DE PÉPINET OÙ, ÉTÉ COMME HIVER, ON DÉGUSTE DU TOUT BON FROMAGE.

A VISIT TO THE PÉPINET WINE CELLARS WHERE, IN BOTH THE SUMMER AND THE WINTER, YOU CAN TRY SOME WONDERFUL CHEESE.

Il est assez sympathique quand à la fin de votre repas on vous annonce que ce que vous venez de manger ne va pas augmenter votre cholestérol et est même bon pour la santé! Ajoutez une vue époustouflante et une charmante ambiance idyllique et vous êtes certainement aux Caves de Pépinet, à l'alpage du même nom sur les hauts de Crans-Montana.

Il s'avère que le fromage d'alpage, c'est-à-dire produit avec du lait de vaches paissant en altitude, n'a aucun effet négatif sur le taux de cholestérol car il possède beaucoup d'acides gras oméga-3, des acides qui réduisent le risque d'un infarctus ou d'une attaque cérébrale. Cerise sur le gâteau: le fromage d'alpage fait preuve d'un goût plus naturel et fleuri que les autres.

Où trouver ce formidable restaurant? C'est simple: partez de Vermala pour monter jusqu'à Pépinet. Situé dans un cadre paradisiaque, Pépinet est un endroit très attachant. Paulette et Michel Vocat, amphitryons des lieux, y vendent leurs fromages réputés, mais vous pouvez aussi y déguster une tartiflette, une croûte au fromage, ou une fondue dans la buvette. Vous ne regretterez pas la promenade durant l'été à la rencontre des propriétaires et des 101 vaches (60 vaches d'Hérens, 41 vaches laitières), ni de vous arrêter l'hiver à ski ou en raquettes sur la superbe terrasse ensoleillée. Niché sous les Violettes et le Colorado dans un microcosme de perfection alpine, Pépinet bénéficie d'une des meilleures vues de la région. Parfait pour les touristes qui veulent découvrir la «vraie» Suisse autant que pour les amoureux de bonne cuisine!

It is really quite enjoyable when, at the end of your meal, you are told that you have just eaten something that will not increase your cholesterol and that it is even good for your health! Add to that a breathtaking view and a charming, idyllic atmosphere and you are certainly in the Pépinet Wine Cellars, on the Alpine pasture bearing the same name, high up above Crans-Montana.

It just so happens that the cheese from the Alpine pastures, that is to say produced with milk from cows that have grazed at a high altitude, has no negative effect on cholesterol levels because it contains a great deal of Omega-3 fatty acids, the acids that reduce the risk of having a heart attack or a stroke. The icing on the cake: Alpine cheese has a more natural and flowery taste than any of the others.

So, where can we find this wonderful restaurant? That's quite simple: go from Vermala up to Pépinet. Situated in a heavenly spot, Pépinet is a very appealing place. Paulette and Michel Vocat, the hosts, sell their highly reputed cheeses there, but you can also try a "tartiflette", some cheese on toast or a fondue in the refreshment room. You certainly won't regret either walking up there and meeting the owners and their 101 cows (60 of the Herens breed, 41 dairy cows) in the summer, or having stopped in the winter on the superb sunny terrace when skiing or snowshoeing. It is tucked away under the Violettes and the Colorado in a microcosm of Alpine perfection. Pépinet benefits from one of the best microcosms in the region. Perfect for tourists wishing to discover the "true" Switzerland, as well as for those who just love good cooking!