



Dans le moulin de Vergeletto rénové, Ilario Garbani produit «la bonne farine» à partir des grains de maïs torréfiés.

Produits dérivés

Recettes à la bonne farine Aujourd'hui, on ne rencontre guère de gens dans le val Onsernone qui mélangent la *farina bóna* avec du vin ou de l'eau comme on le faisait jadis. Toutefois, Ilario le meunier conseille à chacun de faire ses essais culinaires en jouant les «top chefs» avec cette farine fine. Pourquoi pas, suggère-t-il, dans une panna cotta?

Pâtes Au Tessin, des producteurs de pâtes artisanales utilisent cette farine de maïs bio, par exemple pour des tagliatelles.

Bière Créée en 1999, la brasserie Officina della Birra, à Bioggio près de Lugano, produit la Valona, seule bière à la *farina bóna*. On peut la goûter - entre autres spécialités - dans le restaurant qui jouxte la brasserie.

Biscuits et amaretti Des biscuits, sous différentes formes, font honneur à cette farine, telles les biscotti ou amaretti à base d'amandes (le meunier Marco Morgantini en produit 2500 paquets par an).
J.-M.C.

La «farina bóna» tessinoise fait à nouveau tourner le vieux moulin de Vergeletto

28/40 Ilario Garbani, l'instituteur-meunier, fait recette avec sa «bonne farine» de maïs torréfié

Jean-Marc Corset Texte
Vanessa Cardoso Photos

La «bonne farine» du val Onsernone, qu'on appelle *farina bóna* ou *farina sec'a* au Tessin, est fine comme de la soie et elle a un goût légèrement sucré de popcorn. Mélangée à du vin, de l'eau ou du lait entier, mais aussi aux fraises et aux myrtilles, elle donne de la consistance au mets et elle a nourri des générations de paysans dans la vallée. Redécouverte par quelques-uns de leurs descendants qui ont enfilé l'habit de meunier, la *farina bóna* sans gluten - produite à partir du maïs qui a remplacé le seigle - est utilisée aujourd'hui comme ingrédient dans de nombreuses recettes et produits du terroir.

Ilario Garbani est né à Vergeletto, un village rustique situé à plus de 900 mètres d'altitude sur les hauts de la vallée, qui était à l'origine un lieu d'estivage pour le bétail. Le village, dont l'église date de 1672, a vu sa population augmenter jusqu'à 400 habitants au début du XX^e siècle avant de fondre à 40 âmes aujourd'hui. Comme beaucoup de ses concitoyens, le jeune homme quitte la terre de son enfance pour devenir instituteur à Locarno. Après 18 ans d'exil, il trouve cependant un poste d'enseignant à mi-temps à Loco, à moins de 10 km du village de ses ancêtres, et «se met» à la bonne farine. «En relançant ce produit unique en Suisse, dit-il, je voulais faire quelque chose pour créer un futur à cette vallée où il existe toute une tradition et un savoir-faire.»

Aidé par les enfants de son école, il mène des recherches pour retrouver les procédés de fabrication de la *farina bóna*, en particulier de la torréfaction du maïs, puisque la précieuse farine est produite à partir de grains de cette plante, toastés, avant d'être moulus très finement. Il faut la distinguer de la polenta traditionnelle -

plus grossière, sous forme de semoule - faite à base de maïs non torréfié. En 2006, après cinq années de préparation et d'essais, avec l'aide aussi du meunier du moulin du Museo Onsernonese, il démarre sa production en utilisant un petit moulin électrique.

À l'ancienne

Mais le maître d'école ne se contente pas de produire la farine. Il veut le faire à l'ancienne, à la manière des meuniers de jadis. La meilleure *farina bóna* de la vallée, dit-on, était celle d'Annunciata Terribilini, dite Nunzia, décédée à la fin des années 50. Mais cette femme, qui possédait l'un des cinq moulins actifs sur la rivière du village, construit au XVII^e siècle, n'a jamais dévoilé

sa recette. À l'abandon depuis la disparition de la meunière, il était cependant le seul qui pouvait être remis en marche car son mécanisme avait été conservé. Restauré avec le soutien de plusieurs partenaires, dont le maire, un descendant de Nunzia, le moulin a pu à nouveau tourner à partir de 2013.

Vieux de près de 250 ans, le moulin de Loco fut, lui, le dernier en activité dans la vallée, jusqu'au début des années 70. Racheté par le Museo Onsernonese et rénové en 1991, il est le premier à avoir relancé la production de *farina bóna* selon la méthode traditionnelle. Marco Morgantini, qui a repris le flambeau du meunier de l'époque il y a 16 ans, en a produit un peu. Mais, pour des raisons pratiques, il utilisait

un système à moudre électrique. En effet, comme il produisait le plus souvent de la farine de polenta dans les meules à l'ancienne, il prenait beaucoup trop de temps à les nettoyer pour seulement quelques dizaines de kilos par mois. Aujourd'hui, les deux moulins se partagent les tâches: toute la *farina bóna* est faite à Vergeletto et le meunier de Loco - qui produit 12 tonnes par année de farines de polenta - se fournit chez Ilario pour la variété Onsernone qui comprend 20% de «bonne farine» ainsi que pour ses amaretti originaux moelleux confectionnés dans sa cuisine.

Dans le moulin de Vergeletto, il n'y a rien de sorcier dans la préparation de la mouture. L'installation, constituée de deux meules superposées horizontalement, est

actionnée par une roue hydraulique. «Une fois qu'il est réglé, le moulin tourne tout seul», s'amuse Ilario. Les grains proviennent d'un maïs traditionnel (PI) et bio sélectionné par l'ingénieur agronome Paolo Bassetti et cultivé dans la plaine de Magadino, proche de Locarno. Ceux-ci sont rôtis à Vergeletto dans un local proche du moulin, à plus de 200 °C jusqu'à ce qu'une partie des grains ne fasse la «crête de poule», transformés en popcorn. Pour cela, il emploie une vieille machine à torréfier le grain de café vert que le meunier est fier d'avoir déniché en Italie. Il nous rappelle que la torréfaction est d'abord un système de conservation. On peut ensuite moudre les grains de maïs presque toute l'année, excepté lorsque l'eau de la rivière gèle en hiver! Période durant laquelle Ilario utilise le moulin électrique.

Un léger parfum de pop-corn dans la glace

Il y a quinze ans, la Gelateria La Dolcevita, à Locarno, a lancé le parfum de glace à la *farina bóna*, inspiré par Ilario Garbani. «Au début, c'était un peu trop grossier et cela ressemblait à de la polenta en bouche, remarque en souriant Silvano Piffero, le glacier. Mais nous avons modifié la recette avec cette farine très fine et cela a marché.» Elle dégage un léger parfum de popcorn. Il conseille de la manger en dessert avec de la vanille et, comme digestif, la liqueur tessinoise Nocino, à base de noix vertes macérées dans la grappa.

Aujourd'hui, aidé de son fils Walter, il en produit chaque jour un ou deux bacs de près de 2 kilos chacun, sur un total de 90 bacs dans son laboratoire artisanal situé à l'arrière de la boutique, à la Via Vincenzo D'Alberti 4. J.-M. C.



Silvano Piffero, le glacier de Locarno qui a créé le parfum à la «farina bóna».

Galettes et autres produits

Depuis l'an dernier, l'ancien maître d'école se consacre entièrement à cette activité, désormais secondé par son frère et sa femme. «Nous avons eu la chance de pouvoir travailler avec l'association Slow Food qui nous a permis d'avoir de la visibilité et nous a soutenus dans la commercialisation.» Avec sa belle farine, il produit des galettes de maïs, délicieuses pour l'apéritif, pas moins de 2000 paquets de 120 grammes par mois, vendus depuis une année par un grand distributeur, essentiellement en Suisse italienne. Les autres produits du terroir dérivés sont fabriqués par divers producteurs du Tessin fournis par le moulin de Vergeletto.

Ilario Garbani rêve de nouveaux projets, en particulier de relancer la production de la *farina bóna* originelle à partir du seigle, utilisé jusqu'au XIX^e siècle. Mais ressusciter ce patrimoine culinaire est une tout autre aventure, car la farine de seigle contient du gluten, qu'il s'agira de séparer pour garder le label «sans gluten»!

AVEC LE SOUTIEN DE:

Retraites
Populaires

Prométerre