

**DIPLOME UNIVERSITAIRE DE
GARDIEN DE REFUGE DE MONTAGNE**

NOTE DE SYNTHÈSE

DIVERSIFIER LA CUISINE EN REFUGE



**DIPLOME UNIVERSITAIRE DE
GARDIEN DE REFUGE DE MONTAGNE**

NOTE DE SYNTHESE

DIVERSIFIER LA CUISINE EN REFUGE



Présenté par Myrtille CAMUS

Sommaire

Remerciements	1
Introduction	2
1. Refuge et Restauration	3
1. Le Refuge de montagne	3
1. Histoire des refuges d'hier à aujourd'hui	3
2. Définition du Refuge de montagne	3
3. Rôle du gardien	4
2. L'art Culinaire	5
1. Définition de la cuisine exotique	5
2. Traditions françaises et évolution des pratiques	6
3. De l'adaptation régionale à la nationalisation d'un mets	6
2. Cuisiner Exotique en Refuge	7
1. Les attentes des clients	7
1. Cuisine équilibrée et de qualité	7
2. Les régimes particuliers	8
3. Dépaysement de leur quotidien	8
2. Les contraintes pour le gardien	8
1. L'approvisionnement, le stockage et la conservation des denrées	8
2. Fonctionnement au sein d'un refuge	9
3. Différentes cuisines proposées	10
3. La fréquence de l'offre du mets et son intérêt	10
1. Variation des repas	10
2. Soirées à thème	11
3. Vendre ce nouveau produit	11
3. Cas pratiques en refuges	12
1. Le Refuge du Col de la Vanoise	12
1. Présentation du Refuge	12
2. Mise en pratique	12
2. Exemples d'initiatives réalisées dans d'autres refuges	13
1. Le Refuge d'Avérole	13
2. Le Refuge du Fond d'Aussois	13
Conclusion	14
Bibliographie et Webographie	15
Annexes	16
Annexe 1 : QUESTIONNAIRE DESTINE AUX GARDIENS ET GARDIENNES SUR LA CUISINE EXOTIQUE	16
Annexe 2 : QUESTIONNAIRE DESTINE AUX RANDONNEURS	21

Remerciements

Pour commencer, je tiens à remercier les gardiennes et gardiens de refuges pour leurs réponses à mon questionnaire sur la Cuisine Exotique.

Je souhaite aussi remercier mes différents maîtres de stages pour leur accueil et le temps consacré à ma formation : Sébastien et Alexandra NOTTER gardiens du Refuge d'Avérole, ainsi que Gérard GIROD gardien du Refuge du Col de la Vanoise.

Je remercie également Thierry MARGUERON gardien du Refuge du Fond d'Aussois pour m'avoir fait découvrir et formé à ce métier.

Merci aux différents intervenants et à l'équipe pédagogique et administrative de l'Isthia pour leurs investissements dans cette formation et pour tous les savoirs que vous nous avez transmis. Un grand merci de m'avoir donné l'opportunité de faire partie de la promotion Gardien de refuge 2015.

Un remerciement particulier à Stéphane AMIEL, responsable pédagogique, pour son investissement dans cette formation en parallèle de son métier de gardien.

Introduction

Aide gardienne au Refuge du Fond d'Aussois en Vanoise depuis l'âge de 16 ans, cela fait maintenant 8 ans que j'effectue mes saisons dans ce lieu.

Ne connaissant rien du métier au départ, j'ai pu découvrir les différentes facettes de ce travail grâce au gardien qui m'a formé. Portant depuis toujours, un intérêt particulier à la cuisine, je l'ai rapidement aidé dans cette tâche, qui est pour moi un élément primordial de la fréquentation et au développement des refuges.

En effet de nos jours, l'accueil, la restauration, le confort, sont des points majeurs pour la clientèle de refuge. Par cette note de synthèse, je souhaite me pencher sur la diversité de la restauration, car il me semble important en tant que gardien de véhiculer une image moderne, innovante et de qualité à ses clients. Cela donnerait l'opportunité de les sensibiliser à d'autres cultures, tout en restant conscients de l'environnement isolé dans lequel ils se trouvent et de son respect.

Ayant fait quelques voyages à l'étranger, notamment au Népal et en Thaïlande, j'ai pu apprécier de nouvelles cuisines et les apprendre. Au refuge du Fond d'Aussois, Lakpa (aide gardien) anime une fois par semaine une soirée sur le Népal car il est guide là-bas (présentation de treks, expéditions...). Nous cuisinons à cette occasion un Dal-Bat : plat national népalais, pour l'ensemble des clients. Je me suis donc demandé si la diversification de la cuisine en particulier exotique est viable dans la gestion d'un refuge. Pour y répondre, nous présenterons trois parties. Dans un premier temps, nous définirons ce qu'est un refuge de montagne ainsi que la notion de cuisine exotique. Puis nous verrons les différents moyens que le gardien possède pour mettre ce service en place face aux attentes des clients. Et pour finir, nous analyserons la mise en application plus ou moins facile en fonction du refuge visé.

Bonne lecture

1. Refuge et Restauration

1. Le Refuge de montagne

« Les refuges sont les témoins et les acteurs de l'histoire de la montagne. [...] Portes d'entrée de la montagne, ils doivent être rénovés (parfois même reconstruits) pour encore mieux accueillir un public familial de plus en plus diversifié. »

(Georges Elzière, président FFCAM)

1. HISTOIRE DES REFUGES D'HIER A AUJOURD'HUI

Depuis toujours la montagne est un lieu qui impressionne les populations. Très peu osaient s'y aventurer et encore moins l'affronter. Les bergers principalement la fréquentaient avec leurs troupeaux, ayant des cabanes de fortune pour s'abriter. Ce sont aux passages des frontières, sur les hauts cols, que les premiers lieux d'accueil d'altitude sont apparus. Ainsi les voyageurs dans les Alpes et les Pyrénées pouvaient faire escale dans des monastères ou des hospices. Puis au 19ème siècle, l'essor de l'alpinisme et des sports de montagne, a contribué au développement des refuges de montagne. Le premier refuge construit dans les Alpes est celui de La Fare dans les Grandes Rousses et le Refuge de Tuquerouye dans la vallée de Gavarnie pour les Pyrénées. En 1874 a été créé le Club Alpin Français connu aussi sous le nom de FFCAM. Il a rapidement entrepris de construire des refuges et de racheter des chalets publics qui étaient un fardeau pour les communes. Actuellement le CAF possède environs 130 refuges sur 200, il est le plus gros propriétaire français par rapport aux Parcs Nationaux et Régionaux, aux communes et aux privés.

Les saisons rythment l'ouverture des refuges, même si chacun a son propre fonctionnement. La majorité des refuges sont gardés l'été, le début d'automne et le printemps pour le ski de randonnée, et proposent un service de restauration. Les périodes où le gardien n'est pas sur place, une partie reste accessible au public afin d'assurer un minimum de services : une zone des dortoirs est ouverte, une salle et une cuisine (sans eau) pour se restaurer, des toilettes chimiques ou sèches...

2. DEFINITION DU REFUGE DE MONTAGNE

En mars 2007, le **Décret n°2007-407** relatif aux refuges a été instauré, il stipule :

Art. D. 326-1. - Un refuge est un établissement d'hébergement recevant du public gardé ou non, situé en altitude dans un site isolé.

Son isolement est caractérisé par l'absence d'accès tant par voie carrossable que par remontée mécanique de type téléporté ouvertes au public et par l'inaccessibilité pendant au moins une partie de l'année aux véhicules et engins de secours.

Le refuge est situé en zone de montagne, au sens du chapitre 1er du titre 1er de la loi n° 85-30 du 9 janvier 1985 relative au développement et à la protection de la montagne.

Art. D. 326-2. - Le refuge offre un hébergement à caractère collectif à des personnes de passage. La capacité d'hébergement d'un refuge est limitée à 150 personnes. Les mineurs peuvent y être hébergés.

En complément des équipements nécessaires à l'hébergement, le refuge peut disposer des aménagements permettant de dispenser un service de restauration.

Art. D. 326-3. - Au titre de sa fonction d'intérêt général d'abri, le refuge dispose en permanence, à l'intérieur, d'un espace ouvert au public.

Lorsque le refuge est gardé, cet espace comprend au moins une salle permettant de consommer ses propres provisions.

Lorsque le refuge n'est pas gardé, cet espace offre également un hébergement sommaire.

3. ROLE DU GARDIEN

Etre gardien de refuge demande un certain nombre de compétences et d'organisation. Il n'est pas nécessaire d'avoir une formation de cuisine, mais il faut être capable de proposer des menus équilibrés aux randonneurs.

Depuis une dizaine d'années un diplôme universitaire de gardien de refuge existe. Il a contribué à une reconnaissance du métier et à son accessibilité pour un plus grand nombre. Le futur gardien doit déposer un dossier de candidature auprès du propriétaire du refuge visé, puis il se verra proposer un entretien. Plusieurs contrats existent pour cette activité : le mandat d'intérêt commun, le contrat d'affermage... avec chacun leurs spécificités. Bien souvent le gardien est à la tête d'une équipe que l'on appelle ses aides gardiens. Leurs rôles au sein de la structure sont d'assurer l'accueil, la restauration, le renseignement des personnes de passage, l'entretien du bâtiment, les ravitaillements en nourriture (hélicoptage et/ou portages à dos d'hommes en fonction des refuges), de tenir une comptabilité régulière... Le travail s'effectue surtout sur la saison estivale et au printemps selon la fréquentation. Il est donc saisonnier mais tout au long de l'année, le gardien doit préparer sa future saison.

Une journée type en refuge commence par les petits déjeuners souvent tôt pour les alpinistes pour finir aux alentours de 7h30/8h pour les randonneurs ; suit par les ménages des dortoirs, sanitaires et pièces communes, la préparation du repas de midi, le service, l'accueil et l'installation des personnes venues passer la nuit, le repas du soir, la facturation, la mise en place des petits déjeuners du lendemain...

Ce sont donc différentes clientèles qui se côtoient en ce lieu : des professionnels de la montagne, des randonneurs en itinérance sur un circuit de plusieurs jours, des alpinistes, des familles ne connaissant parfois que très peu de choses de la vie en refuge et de son milieu... Il faut donc réussir à concilier tout le monde, pour que chacun trouve sa place et souhaite revenir.

Il n'existe pas UN métier de gardien, mais bien une multitude : autant qu'il y a de refuges. Car chaque refuge possède ses contraintes, sa clientèle, son fonctionnement...

Le gardien des lieux représente l'âme du refuge.

2. L'art Culinaire

« *L'exotisme se renouvelle en permanence.* »

(Faustine Régnier, Cuisine exotique : cuisiner le goût des autres ?)

1. DEFINITION DE LA CUISINE EXOTIQUE

L'exotisme est un goût, un attrait pour ce qui est étranger ; dans cette note de synthèse nous traiterons de l'Art culinaire exotique.

Une cuisine exotique, est par définition une cuisine étrangère qui provient d'un pays lointain, c'est à dire schématiquement « tout ce qui n'est pas soi », se sont des habitudes culinaires d'autres peuples. Elle a un caractère naturellement original dû à sa provenance, on parle de « cuisine du monde », celle qui invite au voyage.

Dans chaque culture du monde existe une identité culinaire propre liée à la géographie, l'environnement, l'histoire, les valeurs religieuses et morales des sociétés. Chaque cuisinier accède à des produits, à des techniques et matériaux différents, ce qui permet de créer une véritable identité pour chaque plat partout sur le globe.

En France, nous connaissons les plats typiques de certains pays ; par exemple les pizzas et les pâtes sont associées à l'Italie, tout comme le sont les sushis au Japon. En réalité, cette notion est très réductrice par rapport à la variété qui existe dans les pays.

Vouloir savourer une cuisine d'ailleurs à base d'ingrédients inconnus est une véritable preuve d'ouverture à l'autre. En se nourrissant d'un produit étranger, c'est le système culinaire traditionnel qui est bouleversé ! On peut comprendre que cela engendre quelques réticences chez certaines personnes. La notion d'exotique est variable d'un individu à l'autre, quelque chose est « étranger », « lointain » mais « pour qui ? » et « depuis où ? ». Là est toute la difficulté. D'après Jean-François Staszak, géographe français, le terme « exotique » est un embrayeur : un mot dont la signification dépend du contexte dans lequel il est énoncé ; il affirme qu'il faut donc qu'il y ait suffisamment de distances physiques pour qu'on considère un lieu et sa cuisine comme exotique : à l'échelle des continents.

2. TRADITIONS FRANÇAISES ET EVOLUTION DES PRATIQUES

« Il existe un art de manger et une civilisation se distingue d'une autre par la façon de se nourrir, car les individus qui la composent savent tirer de la table des plaisirs différents. »

(Bastidiana Cuisine, alimentation, métissage, R. Bastide).

Notre pays a une forte culture culinaire. Il est important de bien manger mais aussi d'être bien accompagné lors de nos repas. En France, trois repas rythment la journée : le petit déjeuner majoritairement sucré par rapport à nos voisins anglais ; le déjeuner et le dîner.

A l'origine la cuisine française est une cuisine paysanne avec des plats simples et copieux. Chaque région de France possède ses spécialités et en est fière. Traditionnellement les repas sont accompagnés de pain, de vin et de fromages. Beaucoup de pays nous envient ces produits. Il existe environ 400 variétés de fromages en France et une multitude de vin pour les marier.

La cuisine a énormément évolué au cours des siècles. Les connaisseurs s'accordent à dire que c'est sur ces terres que l'art gastronomique a atteint son apogée : à la suite d'une longue évolution, de perfectionnement et d'études incessantes.

Certains produits considérés comme exotiques hier ne le sont plus vraiment aujourd'hui, la banane par exemple apparaissait comme très exotique dans les années 1920, de nos jours on la retrouve sur toutes les tables. Tout comme le rhum, qui dans une recette suffisait à faire voyager les convives en Martinique. Même si certains aliments ont pris place dans les cuisines françaises, la cuisine étrangère n'en reste pas moins exotique.

3. DE L'ADAPTATION REGIONALE A LA NATIONALISATION D'UN METS

On ne peut pas penser « exotique » sans penser « mondialisation ». Cette dernière n'est pas toujours perçue de façon négative. Elle évoque aussi l'échange entre les cultures, la valorisation de l'altérité voire le maintien d'un certain folklore. Prendre le temps d'un repas des pratiques alimentaires qui nous sont étrangères.

Pour quels motifs un plat appartenant à une culture donnée est-il récupéré, repris, adapté et adopté par une autre culture ? Nous avons vu qu'ingérer une nourriture autre qu'à l'accoutumée pouvait rebuter certaines personnes, c'est pour cela qu'elle doit être transformée en nourriture propre à la consommation tout en conservant l'identité du mets. Autrement dit, un plat subit des adaptations qui tendent vers sa réappropriation complète.

« L'identité que tout peuple désire conserver intègre tout en s'autorisant l'intrusion du nouveau. Un nouveau qui se trouve de fait inévitablement retravaillé avec les signes du familier [...] dont la finalité première est de rendre inoffensif et comestible le nouveau. C'est la fonction même de la cuisine » **(Bastidiana Cuisine, alimentation, métissage, S. Sanchez)**

Il est essentiel de préserver les identités gastronomiques des pays pour éviter le modèle unique, et perdre les traditions ancestrales. La mondialisation doit rester un facteur positif dans l'art culinaire.

2. Cuisiner Exotique en Refuge

« La restauration est essentielle pour le gardien car elle assure son revenu : elle peut être un critère de choix pour l'utilisateur et met en valeur le travail du gardien. »

(Dominique Bonnel, note de synthèse Conservation des denrées alimentaires)

1. Les attentes des clients

« La cuisine du terroir est une forme de découverte non pas de l'étranger mais, puisqu'il s'agit des richesses culinaires d'une même nation, de soi. L'exotisme est la version étrangère de cet intérêt pour des produits ou plats qui ont une origine géographique déterminée. »

(Faustine Régnier, Cuisine exotique : cuisiner le goût des autres ?)

1. CUISINE EQUILIBREE ET DE QUALITE

En montagne, l'apport énergétique doit être suffisant pour, couvrir les besoins musculaires liés à l'effort et à l'hyperventilation pulmonaire, lutter contre le froid ou la chaleur, gérer le stress, éviter les déséquilibres alimentaires (perte d'appétit due au mal aigu des montagnes, troubles digestifs occasionnés par la consommation de neige fondue...).

En règle générale, les gens attendent d'un refuge un bon accueil, des conseils, du confort et une cuisine de qualité. Elle doit être copieuse, savoureuse, calorifique pour répondre à leurs besoins énergétiques. Certains veulent être surpris, tandis que d'autres préfèrent les repas simples qui respectent la culture gastronomique française : une soupe suivit d'un plat et de son accompagnement, de fromages et d'un dessert, le tout servi avec du pain.

On peut observer suite à notre sondage que les personnes qui fréquentent rarement les refuges désirent principalement une cuisine traditionnelle et locale pour découvrir les saveurs et spécialités du coin. Pour être en accord complet dans le lieu où ils se trouvent. La note de synthèse, A propos des produits locaux de Mélanie LANG nous conforte sur ce point : « On note un intérêt croissant pour une cuisine de qualité, de terroir [...] une demande pour consommer local. ».

Ceux qui sont là plus souvent, attendent un peu plus d'un refuge et de sa cuisine ; ils ont envies de changement, de nouveauté par rapport à ce qu'ils ont d'habitude, découvrir ce qui se fait dans d'autres pays. Il y a certaines personnes qui sont en itinérances (raid à ski, treks...) et qui ne souhaitent pas manger la même chose pendant une semaine. Ceux qui préparent une course préfèrent ingérer quelque chose qu'ils connaissent pour ne pas perturber leur intestin

et être au meilleur de leur forme pour le lendemain. On revient donc plutôt sur une cuisine très simple.

2. LES REGIMES PARTICULIERS

De plus en plus de personnes viennent en refuge et signalent une allergie ou intolérance alimentaire. Parfois même, c'est tout simplement le plat qui ne leur convient pas... Il faut donc adapter le menu en fonction des exigences de chacun. C'est à dire, non pas adapter pour l'ensemble des convives, mais cuisiner à l'assiette pour ces individus. Comme tous plats, la cuisine exotique doit pouvoir s'adapter aux différents régimes alimentaires. Si ce n'est pas le cas, le gardien devra trouver un plat de remplacement à proposer à son client. Les principaux régimes que l'on retrouve sont : végétarien, allergie au gluten, allergie au lactose, végétalien... sans parler des goûts propres à chacun. Le plus difficile commence quand une même personne cumule ces régimes. Il faut donc lors de l'élaboration des menus essayer de trouver des recettes où la viande est séparée de son accompagnement, remplacer la farine dans les sauces par de la maïzena par exemple... pour qu'ils conviennent au plus grand nombre et ainsi éviter de devoir faire des plats « spéciaux ».

3. DEPAYSEMENT DE LEUR QUOTIDIEN

Proposer une cuisine exotique en refuge peut sembler un peu absurde pour certaines personnes. Mais si cette idée permet de faire découvrir les pratiques culinaires des pays montagneux du monde, elle sera peut-être mieux acceptée.

Après avoir contacté quelques agences de voyage, entre autre Allibert Trekking et Atalante, il en résulte que les principales destinations de trekking des français sont : le Népal, le Maroc, l'Islande, la Réunion, l'Italie, la Croatie, le Pérou, le Ladakh (nord de l'Inde), le Cap Vert... même si la conjecture actuelle (situations politique et religieuse, catastrophes naturelles...) peut faire varier les fréquentations dans ces pays. Les agences de voyages proposent différentes formules de destinations sur une centaine de pays étrangers. On peut donc se rapprocher des traditions de ces pays pour élaborer les menus en refuge.

Par ailleurs, les vacances, le fait d'être détendu, fatigué mais reposé après une longue journée de marche ; peut permettre d'ouvrir à la découverte de nouvelles saveurs. Et ainsi donner une envie de cuisiner de nouveau ces plats chez soi pour revivre les vacances et intégrer ces nouveautés culinaires à son propre répertoire alimentaire. Le tourisme est donc un vecteur important de découverte de produits et de plats étrangers.

2. Les contraintes pour le gardien

1. L'APPROVISIONNEMENT, LE STOCKAGE ET LA CONSERVATION DES DENREES

Un refuge est un établissement d'hébergement et de restauration. Cette dernière se définit comme l'ensemble des moyens engagés pour assurer une prestation culinaire aux clients: gestion, cuisine, services...

Le gardien de refuge doit gérer différentes problématiques pour assurer une restauration de qualité. Tout d'abord, l'approvisionnement se fait avant la saison puis des ravitaillements réguliers sont nécessaires. Tout ne peut pas être stocké dès le début. La capacité de stockage en refuge est très limitée, les réserves ne sont souvent pas très grandes et conserver des produits frais nécessite des réfrigérateurs, voir congélateurs, qui demandent beaucoup d'énergies pour le bâtiment qui est en autosuffisance électrique (panneaux photovoltaïque, centrale hydro-électrique, groupe électrogène...).

Pour approvisionner son refuge le gardien a plusieurs fournisseurs, ils peuvent être situés dans la commune directement ou aux alentours mais ce sont souvent de petits fournisseurs qui proposent des produits très spécifiques, ce qui oblige le gardien à en avoir plusieurs. Plus bas en vallée, on trouve les grossistes qui ont une gamme de marchandises beaucoup plus diversifiée. En fonction de la qualité de ce qu'il recherche, le gardien va devoir trouver ce qui correspond le mieux à ses attentes pour satisfaire sa clientèle tout en s'assurant que son budget soit raisonnable. Plus la cuisine qu'il propose va être variée, plus il sera contraignant de s'approvisionner, de stocker et de conserver ses denrées.

De plus, il faut anticiper les commandes aux fournisseurs pour être livré dans les temps pour l'hélicoptère de début de saison, et prévoir une solution de rechange si celui-ci ne peut pas répondre à la demande du gardien.

En ce qui concerne la conservation des aliments, il faut au sein du refuge des pièces froides pour conserver les légumes, fromages... des lieux secs pour tout ce qui risque de prendre l'humidité, des zones de stockage de boissons, conserves... des réfrigérateurs, des congélateurs pour les viandes, charcuteries, pâtisseries... De plus les règles d'hygiène actuelles (HACCP) rajoutent des contraintes à appliquer obligatoires, comme par exemple de différencier la nourriture des clients et celle des gardiens, de stocker des produits spécifiques ensemble (avoir un réfrigérateur BOF : beurrés, œufs, fromages uniquement)... Les dates de péremption sont également à prendre en compte, sachant que si les produits ne sont pas écoulés lors de la haute saison, les pertes pourront être importantes puisque la fermeture du refuge l'hiver reportera la consommation à l'année suivante...

2. FONCTIONNEMENT AU SEIN D'UN REFUGE

Les repas sont préparés à l'avance en fonction du nombre de clients qui ont réservé pour la soirée. Ceci facilite la gestion, puisque le gardien connaît son effectif. Son approvisionnement fait, il va pouvoir transformer les aliments en savoureux mets. On retrouve bien souvent les mêmes recettes pour une question d'organisation et de gain de temps. Certains refuges ont le même menu tous les soirs, d'autres effectuent un roulement sur la semaine. Les refuges qui se situent sur un circuit, doivent se mettre d'accord entre eux pour varier les repas. Les cuisines en refuges sont de plus en plus fonctionnelles mais certaines restent encore sommaires. Cela pouvant être un critère handicapant pour certains gardiens voulant développer leur offre. Le service de midi est très variable en fonction du lieu et de la volonté du gardien. La différence avec le soir est que le service proposé correspond à celui d'un restaurant qui sert à l'assiette des repas plus élaborés et au choix du client. De plus, il est très difficile de juger la fréquentation qu'il y aura, la météo est le paramètre majeur qui influencera, mais cela ne suffit pas...

Les déchets occasionnés lors du repas sont triés : restes de nourriture d'un côté, papiers de l'autre. Les restes vont au compost quand il y en a un, où servent à nourrir les poules ou animaux du refuge. Les papiers et emballages en carton sont incinérés sur place. Tout le reste est redescendu dans la vallée après son tri : verre, plastique, métal...

La vaisselle se fait à la main ou à l'aide d'un lave-vaisselle, mais il faut tout de même une personne quasiment en continu à ce poste car cette tâche prend du temps. Il est donc important, lors de la présentation des plats de prendre cet élément en compte.

3. DIFFERENTES CUISINES PROPOSEES

Il existe un panel de cuisine dans notre société actuelle. La cuisine de refuge doit rester avant tout nourrissante (quantité suffisante), équilibrée et assez simple pour qu'elle convienne à tout le monde. Nous pouvons trouver différents types de cuisine en refuges. Ce choix est propre au gardien qui décide de l'offre qu'il veut faire à ses clients. Après avoir questionné une vingtaine de gardiens et gardiennes, nous pouvons constater que les principales cuisines que l'on retrouve dans leurs refuges sont les cuisines traditionnelle/locale, bio et équitable, et végétarienne qui se développe face à la demande des clients. Des plats plus exotiques sont aussi proposés comme des tajines, des viandes au curry, des couscous, des plats à base de lait de coco, d'ananas... De plus en plus de refuges présentent des Dal-Bat : plat typique népalais composé de riz, d'une soupe de lentilles, d'un curry de légumes et parfois de viande. Mais comment l'adapter au mieux pour qu'il convienne à une clientèle européenne qui ne consomme souvent pas très épicé, et attends une certaine prestation culinaire de la part du gardien. Chaque gardien, en fonction de sa personnalité est libre de suivre des cours de cuisine pour se former à de nouvelles pratiques.

3. La fréquence de l'offre du mets et son intérêt

1. VARIATION DES REPAS

Il y a plusieurs intérêts à diversifier la cuisine en refuge. Tout d'abord cela permet à celui qui cuisine de se faire plaisir, de modifier son fonctionnement habituel afin de rendre le travail moins routinier. Aussi, l'équipe mange souvent le même repas que les clients, cela permet donc d'avoir une alimentation plus panachée. Les randonneurs en itinérance, raid à ski, sur plusieurs jours trouvent aussi leur compte, cela évite qu'ils mangent la même chose pendant une semaine tout en leur faisant découvrir des saveurs lointaines, qu'ils n'ont pas coutume de déguster. Ainsi, le gardien se démarque des autres refuges avec sa cuisine « qui change ».

A quelle fréquence le gardien doit-il proposer ce produit ?

Nous avons constaté des attentes différentes de la part des clients. Certains pensent que la cuisine exotique n'a pas sa place en refuge, car ils ne veulent pas manger ce genre de cuisine en montagne. D'autres ont envie de découverte et de surprises ! Pour que tout le monde puisse s'y retrouver, cette cuisine ne doit pas être imposée aux clients. Il faut qu'ils aient le choix d'en manger ou pas. La solution serait donc d'avoir quelques plats le midi à la carte

quotidiennement (pour ceux qui ont un service), et de pouvoir expliquer leurs origines, leurs compositions... aux intéressés. Mais cela demande du temps au serveur, ce qui n'est pas toujours évident.

En revanche, si les mets exotiques sont servis le soir, donc imposés aux pensionnaires (puisque le soir il y a un menu unique pour tous), il faut qu'ils soient adaptés aux goûts occidentaux. C'est-à-dire que les plats ne doivent pas être trop pimentés, ni épicés et que malgré leur originalité, ils doivent respecter une certaine « norme » pour que le mangeur ne repousse pas ce qui lui est proposé.

Enfin pour une question d'éthique et pour garder en vue les valeurs locales, il semble important de ne pas proposer une cuisine essentiellement exotique. Le gardien serait en désaccord avec l'image que le randonneur se fait d'un refuge de montagne. On parle bien de variation de la cuisine traditionnelle, montagnarde et non pas de remplacement. Les soirées à thème peuvent être un bon compromis pour proposer ce type de cuisine occasionnellement.

2. SOIREES A THEME

Le fait de proposer une soirée à thème avec un repas qui l'accompagne va pouvoir toucher une clientèle plus vaste (locaux, habitués, intéressés, vacanciers, aventuriers...) qui sera même prête à redescendre à la frontale la nuit tombée.

Les soirées à thème peuvent prendre différentes formes : diffusion de films et photos de montagne en lien par exemple avec des expéditions d'alpinisme, lecture des légendes et comptes d'antan, soirée musicale, rencontres avec des professionnels de la montagne, personnes de pays étranger, associations... On peut se demander si la nourriture servie doit être en rapport avec la soirée. Si cela est le cas, le repas permettra certainement de créer une meilleure harmonie afin que le client vive pleinement cette soirée.

L'inconvénient de ces soirées est qu'il faut prendre du temps pour faire sa publicité, que la pièce commune est monopolisée plus longtemps qu'à l'accoutumée, ce qui retarde le travail de l'équipe pour finir la journée (nettoyage, installation des petits déjeuners...) : critère non négligeable pour la gestion de la fatigue.

Suite au questionnaire destiné aux gardiens de refuge, on constate qu'il y en a plusieurs qui proposent de la cuisine exotique, sans forcément l'associer à une soirée à thème...

3. VENDRE CE NOUVEAU PRODUIT

Proposer de nouvelles saveurs, de nouveaux menus permet de renouveler la clientèle mais aussi de la fidéliser. Une fois l'idée trouvée et les plats élaborés, il faudra au gardien, promouvoir son produit. L'aspect marketing est très important puisqu'il permet d'informer les gens de ce qu'ils pourront trouver au refuge mais aussi de les inciter à venir. Pour se faire, il existe différents moyens. Le plus courant reste sans doute le site internet, regroupant toutes les informations utiles : dates d'ouverture, tarifs, accès, prestations, courses, réservations... ; mais il y a aussi les flyers, les affiches déposés dans les commerces de la vallée, les offices de

tourisme, au sein même du refuge... ; les programmes d'animation, la radio, le bouche à oreille...

Cette communication permettra de renseigner les vacanciers venus à la semaine sur les activités qu'ils peuvent faire dans la région, les gens en balade à la journée au refuge qui seraient susceptible de revenir, les locaux qui pourraient être intéressés pour passer une soirée originale sur un thème particulier, les personnes de la région qui ne connaissent pas encore le refuge, les écoles... un large public peut être concerné encore faut-il savoir l'avertir.

3. Cas pratiques en refuges

1. Le Refuge du Col de la Vanoise

1. PRESENTATION DU REFUGE

Anciennement appelé le refuge Félix-Faure en hommage au président de la république qui avait franchi le col en 1897 lors d'une excursion militaire, le refuge du Col de la Vanoise est le plus fréquenté du parc. Situé en son cœur à 2517 m. d'altitude, il est surplombé par la Grande Casse (3855 m. point culminant de la Vanoise) et la Pointe de la Réchasse (3212m.) et son glacier. Les marchands et contrebandiers utilisaient ce passage afin de se rendre au Piémont pour troquer du sel et du Beaufort contre des étoffes et épices (cf. La route du Sel, France Harvois, édition Libel).

Une cabane sommaire fût bâtie en 1878, puis le CAF construisit un premier bâtiment en 1902 et deux autres en 1974 pour répondre à la fréquentation croissante. Ces derniers doivent être démontés prochainement car un nouveau refuge pouvant accueillir 100 personnes a été inauguré en 2014. Sa structure en bois a permis de diminuer les rotations d'hélicoptère et la forme de sa toiture permet un usage optimal de l'énergie solaire.

Le gardien actuel, Gérard Girod est en place depuis 16 ans, il a pris la relève de ses parents qui ont été gardiens une trentaine d'années. Il propose à ses clients une carte le midi (omelettes, viande garnie, crêpes...) et un repas unique le soir composé d'une soupe de légumes, d'une viande et de son accompagnement, de fromage, et d'un dessert. Les plats chauds qu'il cuisine sont : porc au curry, abricots et lait de coco ; agneaux aux pruneaux et au miel ; poulet à l'estragon... des recettes originales et exotiques qui ravissent les convives ! Les gens mangent à volonté et sont enchantés de cette « cuisine qui change » car ils en ont un peu « marre des diots » (saucisses de Savoie).

2. MISE EN PRATIQUE

J'ai pu au cours de mon stage cuisiner une soupe au lait de coco thaïlandaise. Dans un premier temps pour l'équipe puis nous l'avons proposée en viande garnie le midi. Le peu de personnes l'ayant goûté ont apprécié l'originalité et le changement.

Cette soupe contient des légumes, de la viande (du poulet le plus souvent), et s'accompagne de riz. Elle constitue à elle seule un plat. Et beaucoup de personnes se resservent. Les avantages de cette soupe sont qu'elle permet un apport énergétique nécessaire à l'équilibre alimentaire, une découverte de nouvelles saveurs. Son coût de revient est d'environ 4€ par personne (soupe et riz). Les inconvénients sont de pouvoir trouver les éléments nécessaires à sa réalisation : citronnelle en tige, gingembre frais... mais l'on peut s'organiser pour avoir ces denrées au quotidien : la citronnelle qui se trouve en magasins chinois ou en grandes surfaces peut être congelée. Le gingembre également ou stocké en début de saison car il se conserve bien. Il faut aussi avoir des tomates fraîches à disposition.

2. Exemples d'initiatives réalisées dans d'autres refuges

1. LE REFUGE D'AVÉROLE

Certains refuges comme le Refuge d'Avérole décident de proposer uniquement des spécialités locales, biologiques et équitables. Les sodas, les thés, le café, le pain, les aliments... sont achetés à de petits producteurs et les grandes marques sont bannies. Ce choix des gardiens correspond à leur éthique et permet de donner une certaine image à leur refuge tout en faisant passer un message de consommation raisonnée. La nourriture servie est très bonne puisque les produits sont de qualité, et une petite touche d'exotique vient parfois enjoliver les plats.

2. LE REFUGE DU FOND D'AUSSOIS

Proposant principalement une cuisine traditionnelle le soir, on peut par ailleurs trouver une formule végétarienne originale le midi à la carte au Refuge du Fond d'Aussois. Beaucoup de produits sont biologiques, équitables et locaux. Certains moins connus, comme par exemple le kéfir permettent aux gens de « se coucher moins bêtes le soir » et de leur faire découvrir des traditions de pays étrangers. Une soirée par semaine durant trois mois sur le Népal est organisée, avec au menu un Dal-Bat suivi de fromages et salade, d'un dessert et d'un Massala Tea. Un guide népalais et aide gardien anime ensuite un diaporama sur ses ascensions à l'Everest et les treks là-bas. Cette soirée existe depuis maintenant trois ans et de plus en plus de personnes souhaitent y assister. Ils passent ensuite une nuit au refuge ou décident de redescendre à la lueur de leur torche.

Conclusion

On remarque qu'il est difficile de trouver une cuisine qui convienne à tout le monde. Aujourd'hui un refuge pour être viable doit proposer différentes sortes de cuisines. Dans les plus recherchées on trouve la cuisine bio et équitable, la traditionnelle, la végétarienne, l'exotique... pour que chacun en fonction de ses envies puissent trouver son compte. Tout en gardant à l'esprit que, plus la cuisine sera variée, plus il faudra au gardien s'organiser dans la gestion des aliments pour ne pas manquer de produits ou créer trop de pertes.

Une cuisine exotique qui fait venir des ingrédients de l'autre bout de la planète dans un petit lieu isolé de montagne n'a pas beaucoup d'intérêt si ce n'est de faire découvrir de nouvelles saveurs... L'idéal serait donc d'adapter des recettes exotiques avec des produits locaux pour promouvoir le terroir et ses richesses. Beaucoup de gens attendent que les gardiens aient cette démarche de valoriser le « local ».

Les tajines sont des exemples de recettes qui peuvent adopter facilement des produits du coin (viandes, légumes, fruits...) ce qui risque par contre, de rajouter un coût supplémentaire sur les produits de base.

Le fait de proposer des soirées à thème en refuge en lien avec une cuisine exotique demande plus d'organisation, plus de temps ; mais cela permet avant tout (si la communication est bien faite) de se faire connaître et de faire parler de soi.

Bibliographie et Webographie

- **Bastidiana** Cuisine, alimentation, métissage n°31-32 juillet-décembre 2000
 - Carnets de voyage d'une pizza aux Etats-Unis, S. Sanchez
 - Cuisiner, manger, métisser, J.P. Corbeau
 - Modernité et alimentation : vers une acculturation culinaire, M. de Labarre
 - Les nouvelles formes de régulations alimentaires, M. Gineste
- « **Ca ne mange pas de pain !** » Cuisine exotique : cuisiner le goût des autres ? Mars 2009, L. Gillot et F. Régnier
- **Notes de synthèses D.U Gardien de refuge**
 - A propos des produits locaux, 2010/2011, M. Lang
 - La conservation des denrées alimentaires en refuge, 2011/2012, D. Bonnel
 - L'alimentation végétarienne en refuge de montagne, 2009, V. Fourcaudot
 - Les méthodes de conservation des produits frais, 2010/2011, L. Rousseau
- La route du sel, France Harvois, édition Libel
- **Charte de qualité et référentiel des refuges gardés de l'espace mercantour**
- www.ffcarn.com (2015)
- www.legifrance.gouv.fr (2015)

Annexes

Annexe 1 : QUESTIONNAIRE DESTINE AUX GARDIENS ET GARDIENNES SUR LA CUISINE EXOTIQUE

	Avez-vous un service le midi ?	Portez-vous attention aux régimes particuliers ?	Quels sont vos principaux fournisseurs ?	Quels ravitaillements utilisez-vous principalement et à quelle fréquence ?	Avez-vous déjà voyagé à l'étranger ?	Si OUI, l'appréciez-vous ?	Quel(s) type(s) de cuisine trouve-t-on dans votre refuge ?	SI VOUS SERVEZ de la cuisine exotique, quels plats proposez-vous ?
1	Parfois (si demande du client)	OUI	Carré fermier Cazaux Cluzel Vignaux Cazabonne	Helicopteres 3 fois par saison de huit mois. Mulet 3 fois par semaine pendant la saison d'été Gardiens et aides gardien (nes) occasionnellement	Oui, mexique, canada, europe, senegal, espagne	Tajines, couscous, nems, sushi, curry...	Traditionnelle/ Montagnarde	Boeuf curry, boeuf aigre douce, porc gingembre coco, chlomo pakistanais...
2	OUI	OUI	intermarché boulangerie et boucherie locale fromagerie locale	en voiture 2 fois par semaine	toute l'amerique du sud, nepal, inde, thaïlande	massaman, dal bath, padthai...	Traditionnelle/ Montagnarde	
3	OUI	OUI	Markal, La Bio d'ici Brasserie des sources de la Vanoise Brasserie du Chardon Fromageries locales (Pralognan) Boulangerie de Belledonne Si possible du Bio et du Local.	Héliportage: Printemps et début et fin d'été. Un peu de portage : le moins possible. 4X4 à partir du 14 juillet suivant enneigement.	Népal Vietnam, Mexique Thaïlande, Singapour Espagne Italie	Cuisine thaïlandaise.	Bio/Equitable	Porc au curry pommes et abricots Tajine aux pruneaux
4	OUI	OUI	Grossiste en épicerie, marché de La Grave (fruits&légumes), grossiste en boucherie-charcut locales, grossiste céréales bio, minoterie du département...	1héliportage/saison + âne 1 fois/sem l'été - 1H15	Afrique noire et du nord, Asie du sud-est, Moyen-Orient, Amérique du Nord, Amérique du Sud, Europe du sud et centrale	dal bat, feuilles de vignes farcies, plats épicés, sushi...	Traditionnelle/ Montagnarde Bio/équitable Végétarienne Exotique Poisson de tps en tps	Dal Bat avec chutney, viande au curry, couscous avec salade méchouya, tajine, choucroute polonaise, desserts
5	OUI	OUI	Super U La Vie Claire Brake Producteurs	Héliportage en début de saison (début juin) Portage jusque mi juillet (1 fois/semaine) 4x4 ensuite (1 fois/semaine)	Canada Afrique de l'ouest Népal Chine Jordanie...	Couscous J'aime beaucoup faire des plats sucrés salés: viandes avec des raisins, de l'ananas, des poires, des abricots...	Traditionnelle/ Montagnarde, Bio/Equitable, Végétarienne	Couscous Porc à l'ananas Chili con carne...
6	Parfois (si demande du client)	OUI	SAB pour la viande et charcuterie Abeil pour fruits et légumes Satoriz pour le sec, lait, oeufs Producteurs locaux pour fromage, vin...	Hélico toutes les semaines	Europe et Amérique sud	Oui Trop nombreux !	Traditionnelle/ Montagnarde, Bio/Equitable, Végétarienne, Exotique	Nous utilisons souvent du gingembre, des citrons verts, ou épices.

7	OUI	OUI	Intermarché Métro Primeur local pour les légumes Boulangers de la vallée	Hélicoptère deux fois par saison Sinon à pied 9 T / an hélicoptère 1 T / an à pied	Maroc canaries pays de l'est	Oui Tandorri Tajin Colombo	Traditionnelle/ Montagnarde, Végétarienne, Exotique, assiette simple (randonneur, végétarien, omelette et plat du jour)	Tajin ou boeuf pruneau amande Porc au colombo et lait de coco plus ananas
8	OUI	OUI	Local, bio (markal, satoriz, biocoop Modane) mais aussi métro et intermarché.	héliportages (3 dans l'été) et portages à dos d'homme (1h30 de marche)	Népal, Inde, Iran, Turquie, Turkménistan, Ouzbékistan, Kirghizistan, Thaïlande, Canada, Mali, Maroc, Cap-Vert, Europe...	J'aime tous les plats qui changent de la cuisine Française.	Traditionnelle/ Montagnarde, Bio/Equitable, Végétarienne	Non
9	OUI	OUI, NON	Vigneau, Cluzel, Cazabonne, VCC, Faréou, Le Carré Fermier, Igos, Antargaz, Les Charbons du Sud	3 héliportages (janvier, juin, septembre), mulets à 2 pattes (avant juin) et 4 pattes (juin-septembre). Juillet-Août: 140-150kg tous les 2 ou 3 jours	Centrafrique Côte d'Ivoire Tchéquie UK Spain Italia Belgique Irlande etc...	La pense de brebis farcie et tous les plats du sud, du nord, de l'est, de l'est. Bref, dès que c'est fin et pas commun, j'aime.	Cantine	des plats qui n'ont pas de nom parce que dans aucun livre de recettes, mais avec beaucoup d'épices et ce qui nous tombe sous la main.
10	OUI	OUI	Distal 2000 Commerçants du village (boulangerie-boucherie-supérette pour secours)	Pas de portage en été : ravitaillement tous les deux jours en moyenne En hiver entre 2 et 5 heures selon conditions : portage à la réservation le plus souvent. Tous les 3-4 jours quand je reste plus longtemps	A titre personnel : Maroc, Angleterre, Turquie, Italie	J'apprécie particulièrement la cuisine marocaine (couscous, tajine...) et les cuisines à base de mélange sucré-salé	Traditionnelle/ Montagnarde, Végétarienne	Je ne sers pas de cuisine exotique mais certains clients me parlent de leur surprise de trouver ce type de cuisine dans certains refuges... et l'accueil semble assez positif
11	Parfois (si demande du client)	OUI	Supermarché pour l'épicerie Producteurs ou semi grossiste locaux pour la viande, les légumes, le fromage...	Héliportage Portage de 3 heures et 1300 m de dénivellée	Europe, Amérique du Sud, Afrique, Amérique du Nord	Tajine, poulet Yassa, fajitas, ragouts épicés...	Traditionnelle/ Montagnarde	Tajine, Dhal Bat
12	OUI	OUI	Métro, Intermarché, Cave du Cruet Favre viande Modane, Pagnott à Modane, Brasseurs Savoyards, La Coopérative laitière, Satoriz...	hélicoptère 2 fois par été et quelques portages 1 h15 de marches	oui, Nouvelle Zélande Slovaquie et autre pays de l'est		Traditionnelle/ Montagnarde, Bio/Equitable	
13	Parfois (si demande du client)	NON	Alterbio, metro, leader, locaux	ravitaillement par voiture, 2 par semaine			Traditionnelle/ Montagnarde, Bio/Equitable, Végétarienne, Exotique, Cantine	Rougail, Cari, sauté ananas - coco, chili, soupe lentilles-coco, tajine... Utilisations d'épices, de cacahuètes, de fleurs d'orangers...
14	OUI	OUI	Centre frais Isère & crèmerie (Pomona) Episaveurs (épicerie) Elidis boissons (canettes, vins... toutes les boissons) Métro	Hélico (SAF) 1 rot./mois + ravitaillement à pieds si besoin 1h30 de marche.	Patagonie, Mexique, Martinique, Réunion, Madagascar, Mozambique, Maroc Tunisie, Djibouti, Maldives, Israël, Egypte, Canada, Etats Unis, Sardaigne, Canaries, Italie, Espagne,	Tajine, Poulet ou agneau. les plats à base de poissons aussi. J'aime tout.	Traditionnelle/ Montagnarde	sauté de dinde curry, gingembre ananas. +riz.

			(complément divers)		(il m'en reste encore pas mal à faire !!!)			
15	OUI	OUI	miko sica palmer fruit legumes	voiture tous les jours	indonesie maroc suisse italie espagne		Traditionnelle/ Montagnarde, Gastronomique Végétarienne, Exotique	
16	OUI	OUI	METRO LA BIO D'ICI RELAIS VERT EURONAT MONTAGNE SAVEURS LA DENT DU VILLARD	PORTAGE ANIMAUX DE BÂT ET DOS D'HOMME 1 X / SEMAINE	LISTE TROP LONGUE	CUISINE ASIATIQUE TAJINE COUSCOUS	Traditionnelle/ Montagnarde, Bio/Equitable, Végétarienne	
17	OUI	OUI	fournisseurs locaux et/ou bio.	héliportage debut de saison. ravitaillement une à deux fois par semaine. Portage de 15 à 20 minutes.	Perou. Bolivie. Chili. Laos. Birmanie. Europe de l'est. Turquie. Maroc. Nepal	oui. Poulet coco, poulet colombo, Roulot de printemps.....	Traditionnelle/ Montagnarde, Bio/Equitable	
18	OUI	OUI	Métro, intermarché Primeur pr légumes Producteurs locaux pour : bière, jus de pommes, vins, apéritif, viande, fromage, pain Bicoop pour produit ménagé	Deux héliportages par saison un en début et un en milieu et des ravitaillement à dos d'hommes environs deux fois par semaine. 9 tonnes en hélico et 1 tonne à dos.	Guadeloupe, Gabon, Jamaïque, Grèce, Espagne, Quebec, Réunion	oui	Traditionnelle/ Montagnarde, Végétarienne	Colombo de porc à l'ananas
19	OUI	OUI	Biocoop Modane, Maurienne Viande, La cave de robert, Socohm boissons, Métro	1 héliportage 10T Portages (env. 1/jour) 3T → 30minutes	Népal, Egypte, Maroc, Pérou, Mexique, Thaïlande, Canada, Russie, Chine, Afrique du sud, Tunisie, Grèce et Crète	oui, soupe au lait de coco, Rouleau de printemps, poulet à l'ananas, tajine	Traditionnelle/ Montagnarde, Bio/Equitable Végétarienne Exotique	Dal Bat
20	OUI	OUI	transgourmet boulangerie de la source metro, lachenal primeur, fromageri du plan chevrerie de chavière salaison de la dent du villard	hélico 3 rotations au printemps (mi mars) helico 4 rotations debut d'été 4x4 et portage(1 h en début de saison) 4x4 de mi juillet à mi septembre hélico en septembre pour le fioul et le bois	Etats-unis polynésie grèce finlande allemagne italie espagne autriche	mezes grecs dal bat et momos népalais	Traditionnelle/ Montagnarde, Végétarienne, Cantine	nous ne servons pas de cuisine exotique.

	Avez-vous des retours particuliers des clients ?	Pensez-vous que cuisiner exotique rajoute des difficultés de gestion ?	Pensez-vous que ce type de cuisine se propose :	Faites-vous des soirées à thème en lien avec cette cuisine exotique?	Remarques éventuelles à me faire part:
Suite 1	C'est excellent (surtout le chlo)mo)	Absolument pas, le curry n'est pas lourd à monter (et le lait de coco non plus)	Peu importe	Jamais	
Suite 2		non	Le midi (à la carte)		
Suite 3	Ils sont surpris mais ils adorent...	Non, sauf si on veut des herbes fraîches.	Peu importe	Non.	
Suite 4	Si c'est bon, pas trop pimenté et joliment présenté, ils sont contents	Non. Par contre, ce n'est pas ce que recherche la clientèle de passage à midi.	Le midi NON mais la petite touche tel qu'un houmous avec la salade passe très bien, Le soir OUI Quotidiennement/Occasionnellement Pourquoi pas.	Une soirée/été au profit d'une association d'aide au Népal	varier mes recettes pour les clients, pour nous, et pour cuisiner. Ce peut être de la cuisine régionale ou d'un autre pays. C'est une question de nombre de personnes et d'humeur de la personne qui cuisine.
Suite 5	non	Plus on diversifie plus c'est compliqué	Le soir, Occasionnellement (1 fois/semaine)	non	
Suite 6	Peu importe que ce soit exotique, il faut aimer cuisiner et les plats que l'on choisit. A partir de là c'est toujours apprécié !	Non, je choisis des recettes ou il suffit de quelques condiments et le tour est joué.	Peu importe, Occasionnellement (1 fois/semaine)	Non	
Suite 7	Oui toujours positif	Non Il faut parfois adapter les recettes aux moyens et conditions. Mais il suffit d'en avoir envie.	Le midi avec des recettes simples	non	
Suite 8		Ca dépend du type de cuisine exotique. Il peut être compliqué d'avoir des produits de qualité à un prix correct (épices, gingembre, ananas, banane, mangue, lait de coco...). Il peut aussi y avoir un problème d'éthique, je préfère me fournir localement pour privilégier les circuits courts.	Peu importe, Occasionnellement (1 fois/semaine)		Au refuge X je faisais des "momos" avec du chou et des carottes, c'était facile d'avoir les produits mais il fallait avoir du temps
Suite 9	ils mangent tout les cons! Y'a que les enfants qui pleurent avec le fondant au chocolat au piment de Cayenne.	ce n'est pas lourd les épices !!!	C'est celui qui fait le plat qui choisi	Jamais pour les usagers du refuge. Par contre, en ce qui nous concerne, soirées thématiques quotidiennes, très souvent centrée sur le rhum ou le malte écossais.	
Suite 10	Surpris en général mais le plus souvent agréablement sauf ceux pour qui refuge rime invariablement avec tarte à la myrtille et plats du cru!!!!	A priori je ne vois que les difficultés éventuelles de fournisseur et peut être de conservation selon l'équipement du refuge (congélateur, électricité) pour le poisson.	Peu importe	Non	
Suite 11	Des questions: pourquoi, comment..		Occasionnellement (1 fois/semaine)	D'où l'utilité d'associer une soirée à thème (diaporama, film): parler d'autres montagnes, éventuellement rencontrer des habitants de ces montagnes, échanges culturels	

				et culinaires, faire la promotion d'une destination.	
Suite 12		Cela dépend quel genre de cuisine exotique c'est. Si c'est la cuisine, thaïlandaise, chinoise, celle des îles alors, oui je trouve que cela pourrait rajouter des difficultés de gestion puisque ces cuisines demandent des produits bien spécifiques que l'on ne trouve pas forcément à proximité.	Le soir		Nous, on pense que la cuisine du terroir est tellement riche alors, pourquoi aller chercher la cuisine exotique. De plus, on pense que les gens qui visitent une région aiment goûter la cuisine de celle-ci. Nous les premiers.
Suite 13	Très bons retours	non	Peu importe, Quotidiennement	Non	Les plats aux épices permettent de proposer des goûts que les pratiquants du GR10 ne trouvent pas dans les autres refuges (sortir des lentilles confites) et donc de les satisfaire. (et de se faire plaisir à cuisiner)
Suite 14	quand c réussi c'est bon !!!... bien doser l'assaisonnement.	pas forcément	Le soir, Occasionnellement (1 fois/semaine)	Non	Je fais ce genre de plat lorsque je n'ai pas beaucoup de monde une 20 ène pas + car je prends plus de temps pour cuisiner et les dosages sont pour moi + évidents. Tout est une question d'habitudes et d'organisation. On fait souvent la même chose pour aller + vite. tout dépend aussi de la quantité à cuisiner. un chose sûre : + on fait, mieux on fait.. Bonne continuation et bonne saison d'été.
Suite 15		non			
Suite 16		NE SUIS PAS INTERESSEES, PREFERE CUSINER LOCAL	Peu importe		
Suite 17		non	Le midi (à la carte)		
Suite 18	non	Cela peu ajouté des coûts les produit n'étant pas disponible localement... ainsi que des problèmes de conservation.	Occasionnellement (1 fois/semaine)	Non	Peut une petite appréhension des randonneurs
Suite 19	Ils sont très contents et apprécient beaucoup, même ceux qui ne viennent pas spécialement pour ça. Le Dal Bat est adapté aux européens.	Si la cuisine est uniquement exotique, non : c'est une question d'organisation. Si c'est un plat en plus, oui	Le midi (à la carte) Le soir Quotidiennement : si « Au choix » Occasionnellement (1fois/semaine) : Le soir avec soirée à thème	oui, un diaporama sur le Népal	
Suite 20	des retours positifs des refuges qui proposent des soirées a thème.	intolérance de la part de certains clients aux épices.	Le midi (à la carte), Le soir, Peu importe	Non	les clients apprécient les rencontres, plus particulièrement avec Tonjé qui sert le génépi en fin de repas. C'est l'occasion pour eux de parler du Népal, de leurs treks passés ou à venir. C'est également l'occasion pour Tonjé de rencontrer de futurs clients.

Annexe 2 : QUESTIONNAIRE DESTINE AUX RANDONNEURS

	Vous Êtes :	Vous avez Entre :	Vous êtes en Refuge(s) pour :	Quelles sont Vos motivations ?	Etes-vous déjà venu en refuge ?	Qu'attendez-vous d'un refuge, de son équipe ?	Connaissez-vous la cuisine exotique ?	Si oui, l'appréciez-vous ?
1	Homme	30 et 55 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Trek	oui, 5 à 6 nuits par an	Propreté, Confort, Convivialité	OUI	Oui, nord africaine, Mexicaine, Japonaise
2	Femme	30 et 55 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Trek	oui, 5 à 6 nuits par an	Propreté, Confort, Convivialité	OUI	Oui, Indienne, Asie, Extrême orient
3	Homme	55 et 75 ans	Plusieurs nuits dans ce refuge	Balade	Oui, 6 à 7 nuits par an	Accueil	OUI	Oui, indienne, vietnamienne, japonaise Et d'autres plats
4	Femme	30 et 55 ans	La journée	Balade	oui, à l'étranger	Accueil, Conseil, Convivialité	OUI	oui, indienne
5	Femme	55 et 75 ans	La journée, Une nuit	Balade, amitié	oui, 2 fois par an	Accueil, Nourriture, Confort, Conseil	OUI	oui, vietnamienne et Ses pho (soupes)
6	Homme	15 et 30 ans	La journée	Balade	jamais pour dormir	reposant	OUI	oui, mexicaine, asiatique
7	Homme	30 et 55 ans	Une nuit	Balade	5 à 6 fois par an	Nourriture	NON	
8	Femme	55 et 75 ans	Plusieurs nuits Dans ce refuge	Balade	oui	Convivialité	OUI	oui, vietnamienne, Indienne, africaine
9	Femme	15 et 30 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Balade, Trek, Raid à ski	oui, Plusieurs fois par an	Confort, Convivialité	OUI	oui, marocaine, réunionnaise (carri de poulet)
10	Femme	30 et 55 ans	La journée	Balade	oui		OUI	
11	Femme	15 et 30 ans	La journée, Une nuit	Balade, Alpinisme/Escalade, Trek	oui, régulièrement	Confort	OUI	oui, pad-thaï, poulet au curry, Tajine, couscous...
12	Homme	15 et 30 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Balade, Trek	oui, 1 semaine par an	Accueil, relais sur un circuit	NON	
13	Homme	30 et 55 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Balade, Trek	1 semaine par an	Accueil	NON	
14	Femme	30 et 55 ans	Plusieurs nuits et	Balade, Trek	1 semaine par an	Accueil	NON	

			Plusieurs refuges					
15	Femme	15 et 30 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Balade, Trek	1 semaine par an	Accueil	NON	
16	Homme	15 et 30 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Balade, Trek	1 semaine par an	Accueil	NON	
17	Homme	15 et 30 ans	La journée	Balade	oui, souvent	Conseil, Organisation, Convivialité	NON	
18	Femme	30 et 55 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Trek	oui, 1 fois	Accueil, Propreté, Confort, Convivialité	OUI	Marocaine
19	Homme	30 et 55 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Alpinisme/Escalade, Trek	5 nuits par an	Accueil, Compétences, Confort, Conseil, disponibilité	OUI	oui, japonaise, indienne, Chinoise, vietnamienne
20	Homme	55 et 75 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Alpinisme/Escalade	oui, quelques Nuits par an	Accueil, Nourriture, Conseil	NON	
21	Femme	30 et 55 ans	La journée, Une nuit	Balade, Alpinisme/Escalade	oui, parfois	Accueil, Nourriture, Propreté, Compétences	OUI	oui, thaïlandaise, Indienne, libanaise
22	Homme	15 et 30 ans	Plusieurs nuits Dans ce refuge	Trek, saisonnier		Conseil, Organisation, Convivialité	OUI	oui, asiatique
23	Homme	55 et 75 ans	Une nuit	Trek	oui	Accueil, Nourriture, Propreté, Organisation	OUI	oui, indienne (curry de légumes, Raïtas...)
24	Homme	55 et 75 ans	La journée, Une nuit	Alpinisme/Escalade	oui, je suis guide	Accueil	OUI	
25	Homme	55 et 75 ans	La journée	Alpinisme/Escalade	oui, de très Nombreuses fois	Accueil, Compétences, Conseil, disponibilité	NON	
26	Femme	30 et 55 ans	Plusieurs nuits Dans ce refuge	Balade	oui, depuis 20 ans, Plusieurs nuits par an	Nourriture, Conseil, Convivialité, reposant	OUI	Non
27	Femme	55 et 75 ans	Une nuit	Balade	oui	Accueil, Nourriture	NON	
28	Femme	55 et 75 ans	Plusieurs nuits Dans ce refuge	Balade	plusieurs nuits par an	Accueil, Confort	OUI	Oui
29	Homme	55 et 75 ans	Une nuit	Alpinisme/Escalade	oui	Accueil, Nourriture, Confort	OUI	Oui

						Compétences, Convivialité			
30	Femme	55 et 75 ans	Une nuit	Balade		2 nuits par an	Accueil, reposant	OUI	oui, péruvienne, Népalaise, indienne
31	Femme	30 et 55 ans	Une nuit	Alpinisme/Escalade	oui		Accueil, Nourriture, Confort Compétences, Convivialité	OUI	Oui
32	Femme	15 et 30 ans	Plusieurs nuits Dans ce refuge	Balade, Alpinisme/Escalade	oui, Aide gardienne En refuge		Accueil, Nourriture, Conseil, reposant	OUI	oui, j'adore! indienne, britannique, Brésilienne
33	Femme	15 et 30 ans	Une nuit	Alpinisme/Escalade	oui, C'est la deuxième fois		Accueil, Confort	NON	

	Si non, seriez-vous Tenter de goûter ?	Avez-vous un régime particulier ?	Quel(s) type(s) de cuisine aimeriez-vous trouver en refuge ?	Avez-vous déjà voyagé À l'étranger ?	Remarques éventuelles :
Suite 1		Non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Végétarienne, Exotique	Oui, sur les 5 continents	Privilégier les produits locaux
Suite 2		Oui, Végétarienne	Bio/Equitable, Traditionnelle, Végétarienne, Exotique	Oui	Privilégier les produits locaux
Suite 3		intolérance à une Cuisine épicée	Traditionnelle, Exotique	Oui, Europe, USA	
Suite 4		oui, végétarienne	Bio/Equitable, Traditionnelle, Végétarienne, fromages et Produits locaux !!	Oui	Une cuisine collective (type auberge de jeunesse) est toujours appréciable quand on veut faire sa Petite popote le soir.
Suite 5	oui, goût du changement	non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Végétarienne, Exotique	oui et j'y déguste toujours les plats du pays, pas de la cuisine dite "continentale" !	Je serais prête à déguster des saveurs nouvelles et exotiques mais je ne suis pas sûre que tout le monde le soit...Une cuisine traditionnelle, oui mais Si elle n'est pas trop lourde.
Suite 6	oui, par curiosité	non	Bio/Equitable, Traditionnelle	Oui	
Suite 7	oui, être surpris	non	Bio/Equitable, Traditionnelle	oui, maroc, népal, sénégal, polynésie française, République tchèque	
Suite 8	oui, la variété pour celui qui Mange et celui qui Cuisine	non	Traditionnelle, Végétarienne, Exotique, Mer	oui, USA, europe (italie, autriche, suisse, grèce, espagne, portugal...), Afrique noire	J'aime rencontrer des gens de tous les pays et Apprendre leur manière de cuisiner.
Suite 9		non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui, maroc, réunion, Norvège, italie	J'apprécie des plats originaux qui permettent de varier les menus sur une semaine de raid en refuges. Mais je me rends compte de la possible difficulté d'être fourni en produits frais donc je ne suis pas exigeante
Suite 10	oui, Découvrir, goûter ce qui peut se faire	non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui, italie, grèce	

	dans D'autres pays.				
Suite 11	oui, par curiosité	non, mais pas trop pimenté	Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui, madagascar, norvège, burkina faso, autriche, USA, pérou, bolivie, maroc	J'aime lorsqu'il y a une soupe en entrée et lorsque Le plat est copieux.
Suite 12	oui, curiosité	non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui	
Suite 13	oui, curiosité	non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui	
Suite 14	oui, curiosité	non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui	
Suite 15	oui, par curiosité	non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui	
Suite 16	oui, curiosité	non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui	
Suite 17	curiosité, variété des repas	non	Traditionnelle, Exotique	oui, Nouvelle Zélande, Canada, Europe du nord, Chine	Pourquoi pas développer les soirées à thème avec la cuisine exotique. Important de bien communiquer sur le fait que exotique n'est pas forcément épicé Et s'assimile bien pour les journées en montagne.
Suite 18		non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui	
Suite 19		non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Végétarienne	oui, maroc, sénégal, mexique, australie, Malaisie, egypte	Garder le plaisir de découvrir en refuge la cuisine traditionnelle locale, de production locale (ne pas retrouver ce qu'il y a déjà à la ville).
Suite 20	oui, curiosité	non	Bio/Equitable, Traditionnelle	oui	
Suite 21		plutôt Végétarienne	Bio/Equitable, Végétarienne, Sauvage (soupe d'orties, Fleurs...)	oui	
Suite 22		non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Végétarienne, Exotique, Gastronomique, Fast-Food	oui, Asie particulièrement Le Népal, Océanie	la soupe au lait de coco était délicieuse. Et vive le Dal Bat!!!
Suite 23		non	Bio/Equitable, Végétarienne, Exotique		La cuisine doit être copieuse mais pas trop riche. Trouver de la cuisine exotique en refuge pourquoi pas, mais de temps en temps. Le repas (porc au curry au lait de coco et abricots) était excellent, la viande était de qualité et la touche Exotique la mettait bien en valeur. Bravo!
Suite 24	oui, changement	non	Bio/Equitable, Végétarienne	oui	
Suite 25	non, ce n'est pas ce qui Est attendu en montagne	non	Traditionnelle	oui	
Suite 26			Traditionnelle	oui	Une cuisine traditionnelle avec des Produits locaux!!!

Suite 27	Oui	non	Bio/Equitable, Traditionnelle	oui, Italie, Allemagne, Refus de prendre l'avion (pollution)	
Suite 28	Oui	non	Traditionnelle	oui	
Suite 29			Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui	
Suite 30	Oui	non	Traditionnelle, Exotique	oui	
Suite 31			Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui	
Suite 32	oui, je serais tenté de goûter d'autres plats Bien sûr!	allergique aux Pistaches	Bio/Equitable, Traditionnelle, Végétarienne, Exotique	oui, royaume uni, USA, Brésil	La soupe au lait de coco était succulente. Je pense que c'est une très bonne idée de proposer des plats originaux dans un refuge. Les clients disent souvent qu'ils en ont marre des diots/polenta. Ils sont surpris mais contents du porc au curry et lait de coco, ça change et ça donne des idées pour la maison.
Suite 33		non		oui, espagne, italie, Royaume uni	une cuisine permettant d'être en forme, tant que cela se mange ça me va!

34	Homme	30 et 55 ans	Une nuit	Alpinisme/Escalade	plusieurs nuits par an	Accueil	OUI	oui
35	Femme	30 et 55 ans	La journée	Trek	oui	Accueil	NON	
36	Homme	30 et 55 ans	Plusieurs nuits Dans ce refuge	Alpinisme/Escalade	oui, je suis guide	Accueil, Nourriture, Confort	OUI	oui
37	Homme	30 et 55 ans	Une nuit	Alpinisme/Escalade	oui	Accueil, Nourriture, Confort, Convivialité	OUI	oui
38	Homme	30 et 55 ans	Une nuit	Alpinisme/Escalade	oui, tous les ans	Accueil, Convivialité	OUI	oui
39	Femme	55 et 75 ans	Plusieurs nuits Dans ce refuge	Balade	oui, 1 fois	Accueil, Nourriture, Confort, Conseil	OUI	oui, indienne, Thaïlandaise, chinoise
40	Homme	55 et 75 ans	Une nuit	Balade	oui, rarement	Accueil, Confort, reposant	OUI	oui, thaïlandaise, de bali
41	Femme	55 et 75 ans	Une nuit	Balade	non	Nourriture, Confort	OUI	oui, asiatique
42	Femme	55 et 75 ans	Une nuit, Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Alpinisme/Escalade	quelques nuits par an	Accueil, Confort, Convivialité	OUI	un peu Pas en refuge
43	Femme	15 et 30 ans	La journée	Balade	oui, Randonnée de journée		OUI	oui, japonaise, chinoise, Vietnamienne
44		30 et 55 ans	La journée	Balade	oui, randonnée		OUI	oui, asiatique, mexicaine

45	Femme	30 et 55 ans	Une nuit	Trek	oui, 5 à 10 fois par an Aide gardienne En refuge	Accueil, Confort, Conseil	OUI	oui, poisson au lait de coco, riz cantonnais, sucré-salé avec viande Grillée
46	Homme	30 et 55 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Alpinisme/Escalade	oui, je suis guide	Accueil, Nourriture, Confort	OUI	oui, tajine
47	Homme	15 et 30 ans	Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Alpinisme/Escalade	oui, je suis guide	Accueil, Conseil	OUI	oui
48	Femme	55 et 75 ans	Une nuit	Alpinisme/Escalade	3 à 4 fois par an	Accueil, Confort	OUI	oui, cuisine antillaise, Asiatique, africaine
49	Homme	30 et 55 ans	Une nuit	Balade	oui	Accueil, Conseil	NON	
50	Homme	55 et 75 ans	Une nuit	Balade	oui, 3 à 5 nuits par an	Nourriture, reposant	OUI	oui, thaïlandaise, chinoise, grecque, Italienne
51	Homme	15 et 30 ans	La journée, Plusieurs nuits et Plusieurs refuges	Balade, Alpinisme/Escalade	oui, très souvent	Accueil, Nourriture, Compétences, Confort, Conseil, Convivialité	NON	

Suite 34			non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Végétarienne, Exotique	oui beaucoup	Très bien d'innover gentiment, par exemple Certains jours de la semaine ou un des plats.
Suite 35	Je ne la connais pas mais je ne recherche pas ça En refuge.		non	Traditionnelle	oui	Très bon repas (porc au curry et lait de coco). Le repas doit être équilibré et répondre aux habitudes des repas servis en refuge: Soupe, plat, fromage et dessert
Suite 36			non	Traditionnelle, Gastronomique	oui	Trouver des frites maison en refuge.
Suite 37			non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Exotique	oui	Cuisiner bio et exotique avec les produits Du terroir et de la montagne.
Suite 38			non	Bio/Equitable, Traditionnelle	oui	
Suite 39			non	Bio/Equitable, Traditionnelle	oui	
Suite 40			non	Bio/Equitable	oui, asie, afrique, Moyen orient	
Suite 41			non	Traditionnelle, Exotique, Gastronomique	oui	
Suite 42			non	Traditionnelle	oui, principalement en montagne: maroc, turquie, népal, pérou, inde du nord (ladakh)	Peur de mal supporté une cuisine exotique... je n'aime pas trop le changement, mais d'autres Personnes seront ravies.
Suite 43	Oui		non	Bio/Equitable, Traditionnelle	oui	

Suite 44			Bio/Equitable, Traditionnelle	oui	
Suite 45	oui, changement des Menus "classiques"	non	Traditionnelle	oui, europe	Privilégier les produits locaux au maximum. La soupe est toujours appréciée, cela permet De "boire", de s'hydrater.
Suite 46		non	Traditionnelle	oui	
Suite 47			Bio/Equitable, Traditionnelle	oui	
Suite 48		non	Bio/Equitable, Traditionnelle, Végétarienne, Exotique, Gastronomique, Mer	oui	
Suite 49	oui, changement	non	Exotique	oui	
Suite 50		non	Traditionnelle	oui	
Suite 51	oui, mais il ne faut pas que ce soit trop fort, trop pimenté et épicé. Le mieux c'est d'avoir un mix exotique/classique.	non	Traditionnelle, Exotique	oui, madagascar, pérou, chili, brésil, USA, bolivie, maroc, egypte, afrique du sud, jordanie, australie, Indonésie, equateur...	Les soirées à thème pourraient motiver les gens à monter en refuge. Les repas doivent être copieux (pour les grandes courses en montagnes) mais Simples pour être en forme le lendemain.