

swissmilk Family

N° 1 | 2019

Tout naturel
Faire du beurre:
un jeu d'enfant

À table!
Recettes pour
régaler la famille



Concours
*Gagnez des
vacances*
à la ferme!



Suisse. Naturellement.

Joyeuses Pâques!

Pâques ouvre le champ des possibles... C'est en tout cas ce que je ressens. Le printemps est sur le point d'éclore ou a déjà commencé. Les journées sont plus chaudes, la nature plus verte. L'hiver tire sa révérence. Surtout cette fois, où Pâques a lieu tard dans l'année.

Ce numéro du Swissmilk Family sent bon Pâques et le printemps. Du four s'échappe l'odeur des lapins en pâte à tresse. Avec leur bon goût de beurre, ils régaleront toute la famille. Vous découvrirez des expériences à faire avec les œufs de Pâques. Et les familles pourront à nouveau tenter leur chance: aux pages 22-23, elles découvriront dix fermes suisses. Les gagnants du concours pourront choisir dans laquelle passer la nuit... sur la paille. Je vous souhaite une bonne lecture et, avec un peu d'avance, de joyeuses fêtes de Pâques!

T. Rickenbach

Thomas Rickenbach

Responsable de rédaction Swissmilk



8



18

8 Lapins en pâte à tresse

Qui pourrait résister à des lapins au bon beurre suisse préparés avec l'aide des enfants?

14 Chasse aux œufs

On ne déroge pas à la tradition: 10 œufs de Pâques sont dissimulés dans l'image. Retrouvez-les!

18 Lutteur de père en fils

Chez les Burkhalter, agriculture et lutte suisse sont une affaire de famille.

28 Pizza, pasta, poulet

Une lettre, six recettes rapides pour faire plaisir à toute la famille.

32 «Tu me montres comment faire?»

Mission spéciale pour Julia, jeune paysanne: expliquer à Amélie comment traire une vache.

34 L'œuf à tout faire

Les œufs, on peut les teindre, mais aussi les utiliser pour des expériences de physique. Marche à suivre.



28

Faire son beurre

Non, le beurre ne sort pas de la vache ainsi, bien rectangulaire. Pendant tout un après-midi, Suri et Jonah ont fabriqué du beurre avec leur maman. Et se sont bien amusés.

Page 4



4

34



Impressum | Éditeur: Swissmilk, Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6 | family@swissmilk.ch | Responsable de la rédaction: Thomas Rickenbach, Swissmilk | Reportages photos: Joseph Khakshouri | Concept, graphisme et production: Therefore GmbH, Arterstrasse 24, 8032 Zurich | www.therefore.ch | Traduction: Trait d'Union, Berne | Impression: Swissprinters AG, Zofingue

Abonnez-vous à la newsletter Swissmilk Family: www.swissmilk.ch/famille



Comme dans du beurre

Et si on faisait du beurre nous-mêmes? Geraldine a emmené ses enfants Suri et Jonah à la découverte de ce produit. Après une immersion chez les professionnels, l'expérience s'est poursuivie dans leur cuisine, où ils ont transformé la crème en crème fouettée, puis en beurre. L'ingrédient de base: le meilleur lait suisse, naturellement.

La règle d'or dans la fabrication professionnelle du beurre? Se désinfecter les mains souvent, se les laver tout le temps. Suri, son frère Jonah et leur maman Geraldine le comprennent vite en entrant dans la fromagerie de démonstration de l'Emmental. La petite fille de 8 ans s'interroge en voyant Géline, la responsable de production, se laver les mains pour la quatrième fois: «Tu le fais combien de fois par jour?» La spécialiste rigole: «Oh, plein de fois!» L'objectif de la famille pour ce vendredi après-midi, c'est de faire du beurre. D'abord à Affoltern im Emmental, avec une véritable baratte qui mélange automatiquement la crème. Puis à la maison, avec un robot ménager standard.

Le beurre, un de ces aliments que l'on a toujours au réfrigérateur. On le tartine sur du pain, on l'utilise pour cuisiner, préparer la pâte à biscuits ou à tresse... On en viendrait presque à oublier qu'il ne sort pas tout prêt de la vache, bien rectangulaire.

L'hygiène est essentielle dans une fromagerie. Les cheveux sont maintenus par un filet, tout doit être bien couvert. «Il y a quelque chose qui dépasse», dit Geraldine à sa fille en glissant une mèche rebelle sous le filet. «Chez toi non plus, tout n'est pas caché...», rétorque faiblement Suri. Le déguisement n'est pas encore complet: il manque une blouse blanche sur les vêtements et une protection bleue sur les chaussures. Alors seulement, on peut se désinfecter et se laver les mains. La famille est soumise aux mêmes règles que tous les autres, car Geraldine et les enfants vont fabriquer du beurre au cœur de la production courante. Sur la liste des tâches figurent entre autres 400 petites portions de beurre. Elles seront servies sur le buffet de brunch, au restaurant de la fromagerie de démonstration.

La crème est déjà dans la baratte, qui commence à tourner. La durée de cette étape varie d'une fois à l'autre – selon le lait, le mois, la saison. «Cela prend parfois dix minutes, parfois jusqu'à vingt», explique Géline. Dix minutes de barattage, et voilà la crème transformée en gros grumeaux de beurre. Première découverte pour les enfants: le babeurre. Le liquide



qui s'est séparé des grains passe dans un autre récipient. Une goutte tombe à côté et Suri pousse un petit cri. «C'est juste du lait», la rassure sa maman. Tous trois ont le droit de goûter. Suri est plus enthousiaste que son frère, qui s'attendait à un goût un peu différent. Et maintenant? Ah oui, se laver les mains.

«On peut recommencer?»

Jonah, 6 ans

Paula, une autre spécialiste, vient donner un coup de main: elle ajoute de l'eau froide dans la baratte et lance un deuxième tour. Dix minutes plus tard, Géline ouvre la porte: «Voyons si c'est déjà bon ou s'il faut encore deux minutes.» C'est déjà bon. Le beurre tout frais, d'un jaune pâle, luit à l'intérieur de la cuve. Le moment le plus rigolo pour les enfants est arrivé. Tout d'abord, Géline recommande de se laver les mains, mais cette fois-ci avec de l'eau bien froide. «Le beurre colle moins quand on a les mains froides.» Jonah, Suri et Geraldine prennent plaisir à plonger la main dans la baratte et à déposer chacun un tas de beurre sur la table. Ils se mettent à pétrir et à apprivoiser la matière. Différents emporte-pièces sont à disposition pour lui donner une forme – du petit cœur à la plaque rectangulaire. Vu les sourires rayon-

nants de la famille, le pétrissage semble être une véritable partie de plaisir. Entretemps, Paula l'experte a déjà confectionné cinq plaques de beurre et les a emballées: elle est très rapide!

Chez les enfants, les progrès sont visibles. «Regarde», crie Jonah en montrant sa première plaque de beurre présentable. «Joli», répond Géline. Suri aussi pétrit avec application. Sa mère explique en riant: «Elle a de l'expérience: le slime est à la mode à l'école en ce moment.» La fin approche, chacun prend la pose avec sa plus belle création: une plaque de 200 g pour l'une, de 250 g pour l'autre, et d'un kilo pour Jonah! Le week-end, il demandera à ses parents: «On peut recommencer?» Sa grande sœur n'aurait rien contre non plus. Avant de s'essayer à la fabrication du beurre, elle a annoncé ne pas aimer le fromage. Peut-être changera-t-elle d'avis?

Le moment le plus difficile de la journée n'est pas lié à la fabrication du beurre. Ce qui est pénible, c'est le retour à la maison en voiture depuis l'Emmental: c'est vendredi en fin d'après-midi, et il y a des bouchons. Les enfants commencent à être fatigués. Mais lorsqu'il s'agit de se remettre au travail une fois à la maison, ils retrouvent de l'énergie.

Sur le site internet de Swissmilk, ils ont trouvé des instructions pour faire du beurre. À l'origine, la «recette» a été écrite comme activité pour les crèches, mais le résultat sera le même à la maison. Le principe: fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle devienne

de la crème fouettée, et recommencer jusqu'à ce que celle-ci se transforme en beurre. Facile, non?

La première étape dit de verser la crème dans un saladier et de la battre au mixeur – ici, ce sera avec un robot ménager. Il est précisé de «commencer à faible vitesse pour éviter les éclaboussures». Justement, la crème gicle hors du saladier. Suri et Jonah se mettent à piailler et à dramatiser: «On est pleins de crème!» Ils exagèrent bien sûr un petit peu. Une fois la crème devenue plus ferme, on peut passer à la vitesse supérieure.

La deuxième étape de la recette dit simplement: «Lorsque des morceaux se forment, le beurre est prêt». Combien de temps faudra-t-il pour y arriver? Trois minutes? Dix minutes? Après cette longue journée, les enfants ont moins de patience. «Je crois que ça ne marche pas», entend-on, tandis que la crème tarde à se transformer en beurre. Mais Géline, la spécialiste rencontrée quelques heures plus tôt, n'a-t-elle pas dit que le procédé durait plus ou moins longtemps? Voilà justement que des petits grumeaux se forment. Les enfants les récupèrent dans un tamis.

L'heure est à nouveau au pétrissage. Il faut cette fois utiliser ses mains pour remplacer la baratte des professionnels. Le babeurre est extrait de la masse par pression et, au fur et à mesure, on peut de mieux en mieux donner une forme au beurre. Bien sûr, il y en a moins qu'à Affoltern, mais c'est déjà ça!

Suri et Jonah ont finalement devant eux leur propre petite plaque de beurre. «Ça ressemble vraiment à celui qu'on achète au magasin», déclare Suri. Jonah goûte et ajoute: «Et c'est aussi bon!»

5 raisons d'aimer le beurre suisse

- C'est un produit purement naturel qui ne contient aucun additif.
- Il renferme de précieux nutriments.
- Son goût est incomparable.
- Il est produit chez nous.
- Sa production est pertinente du point de vue écologique.

À propos: pour fabriquer 1 kilo de beurre, il faut environ 21 litres de lait de vaches suisses.

Pâques approche... Tournez la page et découvrez la recette des petits lapins en pâte à tresse... au beurre!





Au rendez-vous pour Pâques

Avez-vous aperçu le lapin de Pâques? Pour être sûr qu'il passera le jour J, nous vous proposons de réaliser ses petits congénères en pâte à tresse. Voici comment faire des lapins tout mignons avec les enfants.

Lapins en pâte à tresse

Pour 12 lapins
papier sulfurisé pour la plaque

Ingrédients:

1 kg de farine
3 cc de sel
2 cs de sucre
21 g de levure
6 dl de lait tiède
100 g de beurre liquide refroidi
1 jaune d'œuf battu, pour dorer
raisins secs

Prêt en
2 h 15

Préparation
50 minutes

1 Mélanger la farine, le sel et le sucre, former un puits. Y verser la levure délayée dans un peu de lait, le reste de lait et le beurre. Pétrir en une pâte homogène. Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante.



2 Partager la pâte en 12 parts égales. Diviser chaque part en trois et modeler les formes illustrées ci-dessus: un long boudin, un morceau ovale et une petite boule.



3 Entailler le morceau ovale au milieu pour former les oreilles. Pour le corps, enrouler le long boudin sur lui-même. Assembler le tout.



4 Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, laisser gonfler encore un peu pendant le préchauffage du four. Dorer au jaune d'œuf et décorer de raisins secs (yeux).

5 Cuire 12-15 min au milieu du four préchauffé à 220°C. Laisser refroidir et savourer.

Variantes

Au lard: griller 250 g de lardons dans une poêle sans matière grasse, laisser refroidir. Incorporer à la pâte avant de former les lapins.

Aux raisins secs: faire ramollir 100 g de raisins secs dans de l'eau chaude pendant que la pâte lève, puis bien égoutter. Incorporer à la pâte avant de former les lapins.

Aux pépites de chocolat: incorporer 100-150 g de pépites de chocolat à la pâte avant de former les lapins.

100 g de beurre contiennent:

100 % de nature

0 % de substances cachées

Le beurre suisse. Simplement génial.

Notre beurre suisse est un produit à l'état naturel, au goût authentique et unique. Il est fabriqué exclusivement avec de la crème suisse, elle-même obtenue du lait suisse. Régional, naturel... existe-t-il plaisir plus pur?

À vous
de jouer!
swissmilk.ch

4 repas faciles et équilibrés

Avec seulement quatre ingrédients et 30 minutes à disposition, il est possible de préparer un repas équilibré pour toute la famille. Nous avons pris soin de sélectionner des recettes avec des fruits et des légumes de saison, ainsi que des produits régionaux ou suisses. Bien manger ne demande pas forcément beaucoup de temps et d'argent.



Les pâtes rassient, fournissent des glucides et donc de l'énergie. Durant leur croissance, les enfants ont besoin de féculents à chaque repas. Conseil: mélanger des pâtes blanches et des pâtes complètes.

Du vert avec le concombre, du rouge avec le radis et la pomme, pour une salade joliment colorée et pleine de fraîcheur. Les légumes et fruits de saison apportent vitamines, fibres et minéraux.

Le fromage et les œufs fournissent des protéines de qualité. Le fromage contient aussi du calcium pour la croissance des os, et le jaune d'œuf de la vitamine H pour des cheveux et des ongles forts.

L'huile de colza suisse est idéale dans la sauce à salade. Elle contient de précieux acides gras et beaucoup de vitamine E. Bonus écologique: comme elle est produite en Suisse, elle ne voyage pas sur de longues distances.



Le pain, c'est l'élément rassiant d'un repas rapide pour le midi ou le soir. Il fournit des glucides, qui nourrissent les muscles des enfants actifs et sportifs.

Les pommes sont sources de vitamine C et de potassium. Celui-ci régule l'équilibre hydrique de notre corps. Elles peuvent être consommées avec la peau, qui est aussi saine que leur chair.

Les œufs fournissent des protéines nécessaires au développement des muscles. Et aussi de la vitamine A pour le développement des cellules, la croissance et le système immunitaire.

Le lait complète la palette de nutriments apportés par le pain, les pommes et les œufs. Il est source de calcium, de magnésium et de phosphore, tous trois importants pour un bon développement osseux chez l'enfant.

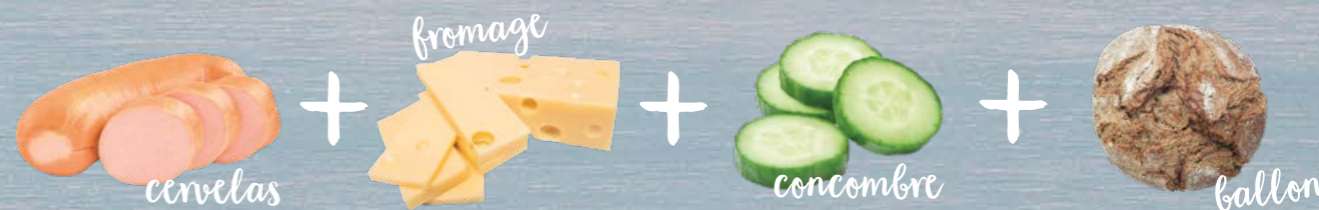


Rassiantes grâce à l'amidon qu'elles contiennent, les pommes de terre fournissent aussi potassium et vitamine C. Dans cette recette, on peut les remplacer par des patates douces, qui sont aujourd'hui aussi cultivées en Suisse.

Préparer des morceaux de légumes que les enfants pourront manger directement avec la fourchette ou avec les doigts. Un dip au séré ou un tzatziki pour y plonger les légumes finira de convaincre les plus récalcitrants.

L'alternative végétarienne à la saucisse à rôtir. Le fromage à griller (d'Emmi, p. ex.) fournit de précieuses protéines pour compléter les protéines végétales des patates et des légumes. Même chauffé, il garde sa forme.

Le beurre clarifié traditionnel. Fabriqué à partir de pur beurre suisse, le beurre à rôtir est entièrement naturel et ne contient aucun additif.



Associée au fromage, la saucisse nationale suisse est un régal. S'il n'est pas un aliment de régime, le cervelas a toute sa place dans une salade avec du fromage et des légumes.

Les enfants ont besoin de 3 portions de lait par jour. Du Gruyère ou de l'Emmental dans la salade en fait déjà une. Le fromage contient de précieuses protéines lactiques, du calcium et du phosphore pour le développement des os.

Concombre et radis rehaussent la salade de couleurs, de vitamines et de fibres. Les adeptes de légumes peuvent ajouter à la recette de la carotte, du céleri ou des tomates cerises.

Un petit pain complet ou un morceau de pain bis complète le repas.

Le lait suisse? Trop fort!

1 litre de lait contient

13 vitamines

A 48 µg vitamine A	B2 0,15 mg riboflavine
B9 5 µg acide folique	B12 0,12 mg cobalamine

88 g d'eau

4,7 g de lactose

4,0 g de matière grasse

3,3 g de protéine

284 kJ / 68 kcal

13 minéraux

Ca 120 mg calcium	Mg 10 mg magnésium
K 160 mg potassium	P 92 mg phosphore

Une vache mange entre 70 et 80 kilos d'herbe par jour du printemps à l'automne, et entre 15 et 20 kilos de foin en hiver. Selon les besoins, sa ration est complétée par des concentrés, comme des céréales, du maïs ou des oléagineux. Elle boit chaque jour 50 à 100 litres d'eau.

Le lait est sain

Le lait est riche en nutriments. C'est pourquoi la Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande aux enfants et aux adultes d'en consommer trois portions par jour. Qu'il s'agisse de lait nature, de yogourt, de fromage ou de séré, les produits laitiers jouent un rôle important dans l'apport journalier en protéines, en vitamines, en calcium et autres minéraux.

Les substituts végétaux ne peuvent pas simplement remplacer le lait. En effet, la composition du lait et les interactions entre ses nutriments sont uniques et particulièrement adaptées à nos besoins.

Agir en connaissance de cause

Tout mal de ventre n'est pas dû à une intolérance au lactose. Les causes possibles sont multiples. Alors, avant d'entamer un régime pauvre en lactose, faites établir un diagnostic par un médecin. Plus d'infos sur www.swissmilk.ch/intolerances.

Le lait...

- ✓ ... favorise le développement musculaire, surtout grâce aux protéines lactiques.
- ✓ ... aide à perdre du poids, surtout grâce au calcium et aux protéines lactiques.
- ✓ ... a un effet positif sur la densité osseuse et favorise la santé générale des os grâce au calcium, au phosphore et aux protéines lactiques.
- ✓ ... stimule les performances intellectuelles.
- ✗ ... peut provoquer des troubles.

Journée du Lait Suisse

Trop fort ce lait, non? Il invite même la Suisse entière à faire la fête en famille le samedi 13 avril.

Le 13 avril, le lait est à la fête dans tout le pays. La Journée du Lait Suisse sera célébrée dans une centaine d'endroits. Les petites localités de toutes les régions seront aussi de la partie, puisque les producteurs de lait, les jeunes éleveurs et d'autres partenaires de Swissmilk tiendront leur propre stand de distribution de lait. En plus de recevoir un verre de lait suisse ou un milkshake, les passants, petits et grands, auront l'occasion d'apprendre plein de choses sur le monde du lait. Pour voir où se trouve le stand le plus proche de chez vous: <https://journeedulaituisse.swissmilk.ch>

À Winthertour, lieu de la grande manifestation, les classes d'écoles de la région répondront à un quiz et tenteront de remporter une jolie somme pour leur caisse de classe (les inscriptions sont malheureusement déjà closes). Après le jeu de piste à travers la ville, rendez-vous à 13 h sur la Teuchelweiherplatz pour le concert gratuit de Baba Shrimps. Le comédien Charles Nguela fera aussi une apparition.



Si jeune et déjà un méchant?

Âgé d'à peine 15 ans, le jeune lutteur Thomas Burkhalter a déjà un beau palmarès à son actif. 2019 sera une année décisive. Parviendra-t-il à marcher sur les traces de son père Stefan, célèbre lutteur? Visite dans une ferme laitière du canton de Thurgovie (pas tout à fait) comme les autres.



Le vélomoteur pétaradant peine à atteindre le sommet de la colline, derrière le village d'Homburg, dans la campagne thurgovienne. Pas étonnant: le boguet transporte Thomas Burkhalter qui, à 15 ans, affiche fièrement 102 kilos sur la balance. Parler «d'âge tendre» n'est donc peut-être pas le mot... Thomas est encore jeune, mais déjà un véritable paquet de muscles de 184 centimètres. Et l'un des jeunes espoirs de sa catégorie d'âge en lutte. Arrivé en haut, il retrouve son père Stefan Burkhalter, qui l'attend pour boire un café au lait dans la cuisine de la ferme.

Thomas revient de son exploitation formatrice, à Märstetten. Il effectue son apprentissage d'agriculteur dans une ferme spécialisée dans la production de lait et l'élevage de porcs – tout comme celle de son père. À quelque 640 mètres d'altitude, une quarantaine de vaches laitières paissent sur 18 hectares. La ferme, distinguée par le label SST pour son élevage particulièrement respectueux des animaux, est gérée par la troisième génération de la famille. Avec Thomas, on en comptera peut-être bientôt une quatrième. La route du jeune homme était-elle tracée dès le départ? «Non, les choses n'étaient pas si claires», raconte Thomas. «Quand il a fallu chercher une place d'apprentissage à la fin de l'école obligatoire, j'ai commencé par m'intéresser à d'autres métiers. J'ai fait deux stages d'observation: l'un comme boucher et l'autre comme charpentier. J'ai alors compris que je faisais déjà depuis tout petit ce que j'aimais le plus: travailler dans une ferme.» L'authenticité, le travail avec les animaux, dans la nature, à l'air frais: voilà ce qui le fascine et le rend heureux. Il a donc décidé de suivre les traces de son père et de devenir paysan.

Et le sport? Stefan Burkhalter est un lutteur d'élite jouissant d'une certaine notoriété. Son fils semble bien décidé à suivre le même chemin. Il aurait pu en être autrement. «Au départ, Thomas voulait devenir boxeur», révèle Stefan Burkhalter, qui ajoute avec une moue: «Boxeur! Je n'étais pas pour. Certes, quand j'étais jeune, j'ai fait une année de boxe. Mais je trouvais ça trop dangereux pour mon fils. Chaque semaine, le nez en sang – ce n'est pas sain.» C'est ainsi que Thomas a



Un «méchant» bien sympathique: Thomas Burkhalter dans le local de lutte.

rejoint en 2010 un club de lutteurs, ou «méchants» comme on les appelle dans le milieu. L'enthousiasme n'était pas vraiment au rendez-vous au début. «Pendant presque une année, je n'ai fait que m'entraîner, sans pouvoir combattre. Je ne m'étais pas imaginé les choses ainsi», raconte-t-il. Mais la patience a porté ses fruits et Thomas est même sorti vainqueur de sa première passe. S'en sont suivies de nombreuses autres victoires. Il a déjà ramené 44 palmes

«2019 est une année décisive pour moi.»

Thomas Burkhalter, 15 ans, lutteur espoir

Burkhalter fils & père		
	Thomas Burkhalter	Stefan Burkhalter
Profession	agriculteur en formation	agriculteur
Année de naissance	2003	1974
Poids	102 kg	118 kg
Taille	184 cm	186 cm
Titres	44 palmes (espoir)	105 couronnes
Boisson préférée	lait	lait

à la maison. Mais il attend encore son premier combat comme actif avec les adultes. Peut-être ne devra-t-il plus attendre très longtemps: 2019 sera une année décisive pour Thomas Burkhalter.

En août se déroulera à Zoug la Fête fédérale de lutte suisse et des jeux alpestres, l'événement le plus important pour un lutteur. Est-ce que Thomas pourra y participer? Cela dépendra de ses performances au cours de l'année et de sa réussite lors des qualifications pour la fête fédérale. Il s'entraîne déjà au moins quatre fois par semaine en vue de cet objectif. Comme s'il ne travaillait pas déjà assez dans l'exploitation formatrice et celle de ses parents! Sans oublier l'école professionnelle, pour laquelle il doit évidemment étudier. Il ne lui reste pas beaucoup de temps à côté de la ferme, de son apprentissage et de l'école. Stefan et Thomas Burkhalter mettent entièrement l'accent sur la préparation du grand événement. «Ce serait génial d'être présents tous les deux à Zoug, père et fils. Pour moi, ce serait la neuvième participation; pour lui la première. Le rêve.» Le regard de Stefan Burkhalter brille. Il est à la fois le plus grand supporter de Thomas et un critique sévère. Tous deux s'entraînent à Weinfeld, parfois même ensemble. Il est donc bien placé pour évaluer les chances de son fils. «Avec son poids dépassant les 100 kilos, Thomas a de bonnes chances pour sa première année chez les actifs, car les lutteurs adultes ne pèsent pas beaucoup plus.» 2019 sera aussi l'année des premières décisions pour Burkhalter Junior. Pour le moment, il investit beaucoup de temps dans l'école professionnelle. Sa première année parmi les lutteurs adultes révélera quelles sont ses chances de faire carrière dans la lutte. Si Thomas souhaite se lancer dans le sport de

haut niveau une fois son diplôme en poche, sa vie sera réglée au rythme des entraînements, six à sept fois par semaine. Mais on n'en est pas encore là. Il faut d'abord s'occuper des vaches à l'étable. La team Burkhalter le fait ensemble.

Lorsqu'on leur demande ce qui les fascine dans la lutte, les réponses sont similaires: «Les lutteurs sont un peuple à part. Des sportifs à 100 %. Pendant les passes, on n'y va pas de main morte, mais il règne un climat de respect. Avant et après la passe, on se donne la main et on se regarde dans les yeux. Le vainqueur frotte le dos du perdant pour enlever la sciure. L'ambiance lors d'une fête fédérale est incroyable. Pas besoin de service de sécurité, les gens se comportent bien, tout simplement», s'enthousiasme Stefan Burkhalter. Sur son bras, on peut lire un grand «Respect» tatoué.

Tradition, esprit communautaire et respect: voilà de bonnes raisons de pratiquer la lutte. Ce sport est à la mode depuis des années; les grandes manifestations rassemblent un large public, et les billets partent comme des petits pains. Si tout se passe bien, Thomas Burkhalter participera cette année à son premier grand combat. Pendant ce temps, dans les locaux de lutte du pays, la relève s'entraîne déjà aux passes de demain. Les enfants et les jeunes qui s'y intéressent peuvent s'adresser au club de lutte le plus proche (voir ci-contre).



Stefan Burkhalter, lutteur d'élite, producteur de lait et fier de son fils.

Lutte suisse pour les enfants et les adolescents

Pour commencer la lutte suisse, rien de plus facile. Un peu partout, les clubs de lutte proposent entraînements et journées d'essai pour les enfants et les adolescents. Toutes les infos sont sur internet.

Association fédérale de lutte suisse [https://esv.ch/fr/jeuneses/Jeunesse + Sport](https://esv.ch/fr/jeuneses/Jeunesse+Sport)

[www.jeunesesetsport.ch](https://esv.ch/fr/jeuneses/www.jeunesesetsport.ch)

Tour des fermes

Agritourisme Suisse répertorie plus de 250 fermes proposant hébergement et activités. Dix d'entre elles, réparties sur le territoire suisse, vous sont présentées ci-contre. Leur point commun: elles produisent toutes du lait. Plus d'informations et réservation en ligne sur www.myfarm.ch/fr



Bauernhof Bättwil (Berthoud, BE)

La ferme Bättwil est construite sur une colline non loin de Berthoud. Ses principaux domaines de production sont le lait et les grandes cultures. www.bauernhof-baettwil.ch

Lützelhof (Pfäffikon, SZ)

Proche du lac de Zurich, la ferme offre un éventail d'activités variées. Elle se situe à 25 minutes à pied du parc aquatique Alpamare. www.luetzelhof.ch

Heiterhof (Eichberg, SG)

Comptant des vaches laitières et allaitantes, la ferme est le point de départ de balades inoubliables jusqu'à la grotte de cristal ou dans la vallée du Rhin à vélo. www.heiterhof.ch

Signer's Hof (Ebenalp-Wasserauen, AI)

Cette exploitation d'alpage produit du lait. Elle est facilement atteignable à vélo, et située à seulement 5 minutes du téléphérique ou de la gare. www.erlebnis-auen.ch

Chasseral Outdoor (La Ferrière, BE)

Le Chasseral en arrière-fond, les visiteurs de la ferme partent pour un trekking avec des mulets ou des chevaux. La balade peut se faire avec ou sans accompagnateur. www.chasseral-outdoor.ch

BnB Bauernhof Bisang (Nottwil, LU)

L'appartement de vacances jouit d'une vue dégagée sur le lac de Sempach. Au programme: balades, baignades dans le lac, tours à vélo et autres excursions. www.kohlweid.ch

biobuchli (Tenna, GR)

La vallée de Safien offre du calme, mais pas seulement. On y trouve le premier téléski solaire du monde et les imposantes gorges du Rhin. www.biobuchli.ch

BerglandHof (Ernen, VS)

Ernen est un petit village du district de Conches, près de Fiesch. La ferme biologique offre des chambres rénovées dans une ancienne maison en bois. www.berglandhof.ch

Magie de la ferme (Dompière, FR)

L'endroit, joliment nommé «Magie de la ferme», est situé au centre du village de Dompière. De là, on atteint facilement Avenches et les lacs de Morat et de Neuchâtel. www.magiedelaferme.ch

Azienda agricola «Funtana» (Largario, TI)

Le petit village de Largario se trouve dans le Val Blenio, aussi appelé – à raison! – vallée du soleil. Depuis la maison de vacances, on ne se lasse pas de la vue sur le glacier de l'Adula. www.aziendamartinali-valblenio.ch

Concours: tournez la page et tentez de gagner des vacances à la ferme!

Gagnez un séjour à la ferme en famille

Vous êtes plutôt lit de paille ou chambre confortable? Bonne nouvelle: les fermes suisses offrent l'un comme l'autre. Aux gagnants du concours de choisir ce qu'ils préfèrent!

Participez au concours sur www.swissmilk.ch/famille et choisissez où passer vos vacances parmi les dix fermes présentées à la page précédente. Optez-vous pour la Suisse romande, ou partirez-vous à la découverte de la Suisse orientale, des Grisons ou du Tessin?

Question

Quelle quantité de lait faut-il environ pour fabriquer 1 kilo de beurre?

Réponse 1
2,1 litres de lait

Réponse 2
21 litres de lait

Réponse 3
211 litres de lait

Répondez à la question sur:
www.swissmilk.ch/famille
Délai de participation:
15 mai 2019



1^{er} prix

Trois nuits à la ferme avec petit-déjeuner pour deux adultes et 1-3 enfants (lieu à choix parmi les dix fermes présentées).

2^e prix

Deux nuits à la ferme avec petit-déjeuner pour deux adultes et 1-3 enfants (lieu à choix parmi les dix fermes présentées).

3^e prix

Une nuit à la ferme avec petit-déjeuner pour deux adultes et 1-3 enfants (lieu à choix parmi les dix fermes présentées).

4^e-5^e prix Bon Coop d'une valeur de CHF 500.-

6^e-10^e prix Bon Coop d'une valeur de CHF 100.-

11^e-20^e prix Bon Coop d'une valeur de CHF 50.-

À propos de lait

Combien de vaches compte en moyenne une ferme suisse? La réponse et d'autres infos sur le lait avec notre petit tour du sujet.

News # 1

Dans l'UE et en Suisse, seul le lait de vache peut s'appeler «lait». Pour le lait des autres mammifères, il est obligatoire de préciser le nom, par exemple «lait de chèvre» ou «lait de brebis».

News # 2

Amusez-vous à compter le nombre de vaches que vous voyez la prochaine fois que vous passerez près d'une ferme. En 2017, les fermes suisses élevaient en moyenne 25,8 vaches laitières.



News # 3

Il existe deux types de personnes: celles qui versent en premier le café dans la tasse, et celles qui commencent par le lait ou la crème. En Suisse, la plupart des personnes versent le café en premier.

En Angleterre, la question divise au moment du *tea time*. Deux camps s'opposent: celui du «TIF» et celui du «MIF». Les adeptes du «TIF» font comme la majorité des Suisses: ils versent le thé en premier (TIF = *tea in first*, en français: thé en premier), puis le lait. Les «MIF» font l'inverse (*milk in first*, en français: lait en premier). Les uns ne comprennent pas pourquoi les autres font différemment, et les deux camps aiment se charrier sur le sujet.

Faire ses achats à la ferme

Faire ses courses tout en profitant de l'air frais de la campagne? Bonne idée! Le site www.swissmilk.ch/de-la-ferme répertorie les fermes du pays possédant un magasin. Nombre d'entre elles proposent aussi des activités pour les enfants.

#recetterapide

Peu de temps, quelques ingrédients seulement, et une famille affamée. Voilà le bon moment de sortir une #recetterapide de son chapeau! Nous vous présentons nos recettes favorites de la base Swissmilk.

Cuisiner met nos sens en éveil. C'est un plaisir auquel on aime consacrer du temps. Mais parfois, il faut juste que ce soit vite prêt. Par exemple après une journée de travail. Quand les enfants ont faim. Les collaboratrices et collaborateurs de la FPSL et de Swissmilk vous révèlent les recettes toutes simples préférées de leur famille. Retrouvez les classiques de la cuisine sur www.swissmilk.ch/recettes – la plus grande base de recettes de Suisse.



Spaghetti carbonara



513 J'aime

thea_giese Version suisse du grand classique. Mes filles en mangeraient tous les jours. Et mon mari aussi! #recetterapide #traductrice #auxfourneaux

400 g de spaghetti
100 g de lardons ou de dés de jambon
1-2 gousses d'ail
3 œufs
1 dl de crème
poivre du moulin
un peu de sel
75 g de Sbrinz AOP ou de Parmino râpé

1. Réserver les assiettes au chaud. Cuire les spaghetti al dente à l'eau bouillante salée.
2. Cuire les lardons à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, retirer la poêle de la plaque. Presser l'ail, remuer. Laisser refroidir légèrement la poêle afin que la préparation aux œufs ne coagule pas lors du mélange avec les spaghetti.
3. Bien mélanger les œufs, la crème, le poivre et le sel dans un saladier. Incorporer le fromage. Verser le tout dans la poêle refroidie sur les lardons et l'ail. Bien égoutter les spaghetti, ajouter dans la poêle.
4. Mélanger délicatement.
5. Répartir les spaghetti sur les assiettes chaudes et saupoudrer de fromage râpé, selon les goûts.

Voir les 64 commentaires

IL Y A 4 HEURES



Hot-dog



687 J'aime

ulrike_weber Le meilleur hot-dog! Nos enfants sont fans de cette recette et aiment remplir le pain eux-mêmes. Bon, j'avoue ajouter discrètement un peu de salade moi-même... #recetterapide #responsableprojetencuisine #digitalcontent

1 oignon coupé en rondelles
1 cs de farine
1-2 cs de beurre
4 mini baguettes
4 saucisses de Vienne
150 g de carottes pelées et râpées à la râpe à röstli
150 g de chou blanc coupé en fines lamelles
150 g de laitue iceberg coupée en fines lamelles

Sauce:
3 cs de crème acidulée
2 cs de moutarde
1 cs de curry en poudre
1 cc de piment concassé (facultatif)
1 cc de miel
sel et poivre

1. Dans une grande casserole, faire chauffer de l'eau pour les saucisses de Vienne. Préchauffer le four à 100 °C (air chaud/ chaleur tournante: 80 °C).
2. Mettre les rondelles d'oignon et la farine dans un sachet plastique ou un Tupperware et secouer énergiquement.
3. Faire fondre le beurre dans une poêle. Y faire rôtir les rondelles d'oignon. Verser à travers un tamis pour laisser le beurre s'égoutter. Couper les mini baguettes dans la longueur (pas entièrement), placer sur la plaque et chauffer 5-10 min dans le four chaud.
4. Sauce: mélanger tous les ingrédients jusqu'au miel inclus dans un bol, saler, poivrer.
5. Plonger les saucisses 5 min dans l'eau chaude.
6. Sortir les mini baguettes du four et les garnir en respectant l'ordre suivant: sauce, légumes/salade, saucisse, sauce, oignons.

Voir les 81 commentaires

IL Y A 2 JOURS



Risotto aux bolets



386 J'aime

françois_miéville Nous utilisons soit des bolets frais, soit des bolets séchés. Le safran apporte une note aromatique à ce one pot italien. #recetterapide #KeyAccountSuisseGarantie #swissmilk

1 gros oignon finement haché
1-2 gousses d'ail pressées
3 cs de beurre
300 g de riz à risotto
1,25 l de bouillon de légumes chaud
150 g de bolets nettoyés et détaillés, ou de bolets séchés, ramollis dans l'eau
5 cs de Sbrinz AOP râpé
2 cs de beurre
1 petit sachet de safran en poudre
sel, poivre
persil ciselé pour parsemer
Sbrinz AOP râpé pour parsemer

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le riz, étuver jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Verser le bouillon au fur et à mesure et cuire le risotto 18-20 min en remuant fréquemment. Ajouter les bolets au cours des 7-10 dernières minutes de cuisson.

2. Incorporer le Sbrinz, le beurre et le safran, saler, poivrer.

3. Dresser le risotto dans des assiettes creuses chaudes, parsemer de persil et de Sbrinz.

150 g de bolets frais = 15 g de bolets séchés

Voir les 42 commentaires

IL Y A 1 JOUR

Les trois P qui plaisent aux petits

Pasta, pizza, poulet. Le P, une lettre qui rend tout meilleur? En tout cas, les recettes aux trois P sont parfaites pour les parents: elles sont appréciées des enfants, et permettent même de cacher facilement quelques vitamines.

Quel est le repas des familles par excellence? Difficile à dire, chaque nid familial a probablement sa propre réponse... Nous pensons cependant avoir identifié quatre éléments valables pour tous:

- Le repas doit être vite prêt.
- La recette doit être facile.
- S'il est possible de cacher quelques légumes dans l'assiette, c'est mieux.
- Ça doit être bon et plaire aux enfants comme aux parents.

Les recettes aux trois P – poulet, pâtes, pizza – remplissent souvent ces conditions, même si certains arrivent encore à enlever les légumes de la pizza en grattant avec la fourchette. Aux pages suivantes, nous vous proposons six recettes sur ce thème, qui devraient aussi plaire aux petits. La durée de préparation (hors cuisson) n'excède pas 35 minutes.

Poulet

Gratin de poulet

Pour 4 personnes

1 plat à gratin de 2 l
beurre pour le plat

500 g de blancs de poulet détaillés en dés de 2,5 cm
1 cc de sel
1 cc de paprika
poivre du moulin
800 g de pommes de terre cuites râpées à la râpe à röstli

Liaison:

1,5 dl de crème
1,5 dl de lait
2 œufs
½ cc de sel
2 cs de romarin finement haché
1 gousse d'ail pressée
poivre du moulin
romarin pour décorer

- 1 Assaisonner les dés de poulet. Remplir le plat beurré en alternant une couche de poulet et une couche de pommes de terre.
- 2 Liaison: mélanger tous les ingrédients, verser sur la préparation. Cuire 30-40 min au milieu du four préchauffé à 200 °C, décorer



Prêt en
1 h



Préparation
30 minutes



Riz sauté aux dés de poulet

Pour 4 personnes

400 g de blancs de poulet coupés en dés
beurre ou crème à rôtir
sel
poivre du moulin

350 g de carottes parées, coupées en petits dés
300 g de petits pois surgelés
600 g de riz cuit (restes de riz)
3 œufs battus
½ cc de sel
poivre

- 1 Dorer la viande 5-7 min dans le beurre à rôtir de tous les côtés. Réserver au chaud.
- 2 Faire revenir les carottes dans la même poêle avec du beurre à rôtir, mouiller avec un peu d'eau. Couvrir et cuire à petit feu 5 min. Ajouter les petits pois, poursuivre la cuisson 5 min. Ajouter le riz, étuver en remuant régulièrement. Incorporer les œufs, faire prendre en remuant, assaisonner.
- 3 Saler et poivrer la viande, disposer sur le riz.

Remarque: en l'absence de restes de riz, cuire 300 g de riz et suivre la recette. Le plat est encore meilleur agrémenté d'une touche de crème acidulée.



Prêt en
35 minutes



Préparation
35 minutes

Pizza



Pizza au cervelas

Pour 4 personnes
papier sulfurisé

1 pâte à pizza abaissée en rectangle de 570 g
150 g de sauce tomate en bocal
1 paire de cervelas pelés, coupés en rondelles
1 poignée de tomates cerises coupées en deux
150 g de mozzarella suisse coupée en dés
30-50 g d'Emmentaler AOP coupé en petits dés
sel, poivre, paprika
2-3 cs de feuilles d'origan

- 1 Dérouler la pâte sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, recouvrir de sauce tomate.
- 2 Répartir le cervelas, les tomates et le fromage, saler, poivrer, ajouter le paprika.
- 3 Cuire 20-25 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 220 °C.



Pizza aux tomates cerises

Pour 4 personnes
papier sulfurisé pour la plaque

2 pâtes à pizza abaissées en rond d'env. 260 g

Garniture:

6 cs de pesto vert (*alla genovese*)
200 g de crème acidulée
500 g de tomates cerises rouges et jaunes coupées en deux
2 petits oignons rouges coupés en rondelles
poivre du moulin
150 g de Gruyère AOP râpé

- 1 Dérouler la pâte sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 2 Badigeonner de pesto en laissant un bord libre de 1-2 cm. Faire de même avec la crème acidulée. Ajouter les tomates cerises et l'oignon, poivrer. Parsemer de fromage et cuire 15-20 min dans le four préchauffé à 220°C.



Pasta

Penne aux carottes

Pour 4 personnes

1 l de lait
2 dl d'eau
30 g de beurre
2 cc de sel
1 citron, zeste râpé
400 g de penne
200 g de carottes coupées en rondelles
sel, poivre, muscade

fromage fraîchement râpé pour parsemer
ciboulette hachée pour décorer

- 1 Porter à ébullition le lait et l'eau avec le beurre. Ajouter le sel, le zeste de citron, les penne et les carottes. Laisser frémir à feu moyen 15-20 min en remuant souvent.
- 2 Assaisonner les pâtes et les dresser sur des assiettes. Parsemer de fromage et garnir de ciboulette.



Spaghetti aux carottes et au lard

Pour 4 personnes

Sauce aux carottes et au lard:

100 g de tranches de lard cru coupées en morceaux
1 oignon finement haché
1 gousse d'ail pressée
1 cs de romarin finement haché
600 g de carottes parées, râpées à la râpe à rösti
2 dl de bouillon de légumes
2 dl de demi-crème pour sauces
sel
poivre du moulin

500 g de spaghetti
beurre pour affiner
romarin finement haché pour décorer
Gruyère AOP râpé, selon les goûts

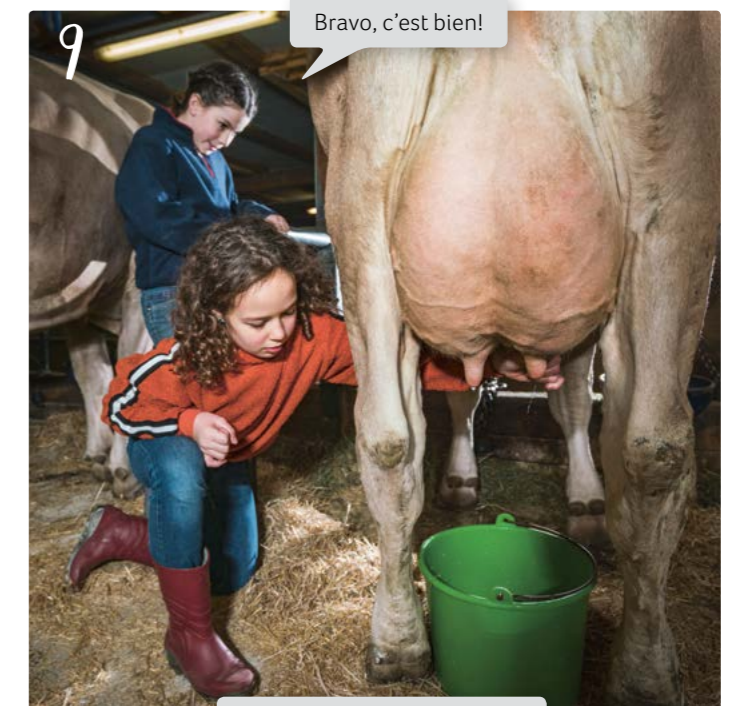
- 1 Faire griller le lard dans la poêle.
- 2 Ajouter l'oignon, l'ail et le romarin. Ajouter la carotte, mouiller avec le bouillon, couvrir et cuire 5-10 min juste à point. Ajouter la demi-crème pour sauces, porter à ébullition, assaisonner.
- 3 Cuire les spaghetti al dente dans de l'eau bouillante salée, égoutter, ajouter le beurre.
- 4 Mélanger les spaghetti avec la sauce, répartir dans les assiettes, agrémenter de romarin et de fromage.

Variante végétarienne: supprimer le lard, faire revenir l'oignon, l'ail et le romarin dans le beurre, puis suivre la recette ci-dessus.



Mission: traire une vache

Amélie rend visite à sa copine Julia, qui vit dans une ferme à Schwellbrunn, petit village du canton d'Argovie. Aujourd'hui, Julia montre à Amélie comment traire une vache.



L'œuf: objet d'étude

À Pâques, tout le monde s'amuse à teindre les œufs, à les décorer et à les cacher. Cette année, nous avons préféré en savoir plus sur cette petite merveille de la nature. À quel point sa coquille est-elle solide? Comment savoir si un œuf est encore frais? Et s'il est cuit ou cru? Notre équipe de chercheurs, composée de Liu Kurihara, 11 ans, et d'Alessia Delbrück, chercheuse en alimentation à l'EPF de Zurich, perce les secrets de l'œuf. Vous aussi, faites l'expérience à la maison!

#1 Test de fraîcheur

Les œufs dans le réfrigérateur sont-ils encore bons? Voici un test facile pour le savoir.

- 1 Tout ce qu'il faut pour réaliser cette expérience, c'est les œufs à tester et un verre à moitié rempli d'eau.
- 2 Glisser délicatement l'œuf dans le verre. S'il termine sa course tout au fond, c'est qu'il est frais. S'il flotte au milieu du verre, il est un peu plus vieux, mais on peut encore le manger après l'avoir cuit. Et quid d'un œuf qui flotte à la surface de l'eau? Il vaut mieux le jeter.

Explications

Plus un œuf est vieux, plus l'eau présente dans le jaune d'œuf se sera évaporée, libérant de l'espace pour de l'air. Cet air fait remonter l'œuf, voire lui permet de flotter à la surface.



#2 Fort comme un œuf



La coquille de l'œuf est peut-être fine, mais elle est plus résistante qu'on ne l'imagine! Peut-être même suffisamment pour supporter la collection des Harry Potter...

- 1 Pour tenter l'expérience, placer quatre demi-coquilles d'œufs tête en haut sur une table.
- 2 Poser un livre après l'autre sur les coquilles. Quelle hauteur atteindra la tour de livres avant que la première coquille d'œuf ne se brise?

#3 Toupie

Comment savoir si un œuf de Pâques est dur ou s'il est encore cru? En lui faisant faire la toupie.

- 1 Poser l'œuf sur le côté et le faire tourner sur son axe.
- 2 Stopper l'œuf d'un coup avec les doigts, puis le relâcher.
- 3 Si l'œuf ne bouge plus, c'est qu'il est déjà cuit. S'il continue de bouger, il est cru. Voici l'explication: si l'intérieur de l'œuf est encore liquide, la force centrifuge continue de faire danser l'œuf.



Pour tout savoir sur l'œuf suisse, rendez-vous sur www.suissegg.ch

Nos vaches ont droit à une montagne d'herbe suisse. Trop fort.

swissmilk.ch

SWISSMILK
VOUS SOUHAITE
DE JOYEUSES
PÂQUES!



Suisse. Naturellement.

Le lait et les produits
laitiers suisses. Trop fort.

swissmilk