

swissmilk Family

N° 2 | 2019

Les fêtes approchent
Bonshommes en pâte
& milanais

Tour des fermes suisses
Où faire ses achats à la ferme

Concours

*Vacances
en famille*

à l'Hôtel Schweizerhof
Lenzerheide

Suisse. Naturellement.

En attendant Noël



Vous avez remarqué? Quand vous avez saisi ce numéro du Swissmilk Family? Quelque chose a changé depuis le dernier envoi. Vous ne voyez pas? Il y a du nouveau...

Jusqu'ici, le magazine vous était envoyé dans un emballage plastique. Ce numéro est le premier à vous être livré «tout nu», avec l'adresse simplement imprimée au dos. La protection de l'environnement nous tient à cœur, et pas seulement depuis que Greta en parle. Aux festivals et à d'autres manifestations par exemple, Swissmilk renforce année après année ses objectifs de durabilité. Dans cette optique, nous avons décidé d'envoyer le magazine pour la première fois sans emballage. Nous espérons qu'il vous est parvenu en parfait état et vous souhaitons une bonne lecture, sans plastique.

T. Rickenbach

Thomas Rickenbach
Responsable de rédaction Swissmilk



16

16 Bonshommes en pâte

Suivez les étapes en images pour réaliser des bonshommes de la Saint-Nicolas.

18 Où est Noël?

Saurez-vous retrouver dans notre image tous les indices annonçant Noël?

20 Cheeeese

Testez vos connaissances des fromages suisses et vous gagnerez peut-être des vacances aux Grisons!

20



22 #recetterapide

Il y a plus de 8000 recettes sur swissmilk.ch. Lesquelles sont les préférées de nos collaborateurs?

25 Un verre de lait vert

Le logo «swissmilk green» est apparu sur les produits laitiers en septembre. Que signifie-t-il?

34 Le charmeur aux milanais

Comment faire plaisir à Grand-maman pour Noël? Réponse dans notre roman-photo.

Les meilleurs duos papa-enfant

Les hommes aux fourneaux! Dans bien des familles suisses, Papa cuisine plus souvent que Maman. Parfois avec l'aide des enfants. Nous avons rendu visite à trois duos qui cartonnent en cuisine et vous présentons leurs recettes.



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



Père-enfant: trois duos gagnants en cuisine



Ali et Leon



Nives et Julien



René et Hannah

Les papas-cuistots ont le vent en poupe! Dans de nombreuses familles suisses, les pères sont les rois des fourneaux, surtout quand ils cuisinent avec leur fille ou leur fils. Nous avons rencontré trois duos qui font des merveilles derrière les fourneaux.

Le préjugé voulant que la place des femmes est à la cuisine est dépassé depuis longtemps, non? Surtout en cette année de la grève des femmes. Mais voilà: la cuisine est un domaine où les rôles sont encore clairement séparés. Les femmes s'intéressent en général (encore) nettement plus aux recettes que les hommes. Un exemple? L'un des magazines culinaires les plus connus de Suisse publie sur internet les données relatives à ses lecteurs. Verdict: près de 75 % d'entre eux sont... des femmes. Autre exemple: quatre abonnés sur cinq du compte Facebook de Swissmilk sont des femmes. Qui viennent y chercher en priorité des idées de recettes. D'ailleurs, par curiosité, êtes-vous un homme ou une femme?

75 %, ça fait beaucoup. Mais 25 % aussi! Nous allons aujourd'hui nous intéresser à ces 25 %: les hommes. À leur propos non plus, les préjugés ne manquent pas. Les hommes ne savent faire que deux choses en cuisine; ils ont deux ou trois recettes favorites qu'ils connaissent sur le bout des doigts. Une recette de pâtes avec une sauce, par exemple. Et les grillades, bien sûr. Typiquement masculin, n'est-ce pas?

Assez de préjugés. Les hommes savent faire bien d'autres choses. Notamment avec l'aide de leurs enfants. Cet été, sur notre page Facebook, nous avons invité les papas-cuisiniers à s'annoncer. «Appel aux meilleurs duos père-enfant en cuisine! Nous voulons vous voir à l'œuvre.» Nous avons sélectionné trois duos et vous les présentons dans les pages suivantes. Pour l'anecdote: deux d'entre eux ont été inscrits par la maman.

Hanna et René nous montrent comment ils préparent les macaroni du chalet en grignotant des oignons au passage. Oui, des oignons. Nives et son papa Julien vident une courge pour la farcir. Leon et Ali s'enferment dans la cuisine pour cuisiner une crêpe aux rösti. Alors, c'est qui le chef aujourd'hui?

Vous aussi, chers Papas, abonnez-vous à la page Facebook de Swissmilk. On vous attend!

Ali et Leon ferment la porte



La porte de la cuisine est de nouveau fermée. Mais Madeleine ne se formalise pas. «C'est comme ça quand les hommes cuisinent. Je n'ai pas le droit de venir mettre mon grain de sel», explique-t-elle. Les hommes se prénomment Ali et Leon. Ali est le nouveau compagnon de Madeleine et il aime le garçon âgé de 9 ans comme son propre fils. On perçoit cet amour rien qu'en les voyant cuisiner ensemble: une véritable *dream team* des fourneaux. Tôt ou tard, la porte s'ouvre et ils appellent Madeleine pour manger. Bon, elle avoue que c'est elle qui fait la vaisselle à la fin.

Leon adore le fromage à raclette et les tomates. La recette de Swissmilk des crêpes de rösti au fromage à raclette est donc bien trouvée. Il ne se lasse pas des tomates, qu'il picore tout au long de la préparation. Le fromage, Leon le préfère fondu: «Ouh non, il est encore dur, il doit d'abord être chauffé», déclare-t-il en mordant dans une tranche de fromage froid.

Ce qui plaît aussi à Leon et Ali dans cette recette, c'est que la pâte doit reposer trente minutes à couvert. Ils profitent de cette pause forcée pour faire une petite partie de foot. La cour de l'école est à deux pas, ils sont donc vite de retour pour finir de préparer la recette.

Crêpes de rösti au fromage à raclette

Pour 4 personnes

Crêpes:

150 g de farine
¾ cc de sel
3 jaunes d'œufs
3 dl de mélange eau-lait (moitié-moitié)
400 g de pommes de terre en robe des champs, râpées à la râpe à rösti
2 cs de ciboulette ciselée
3 blancs d'œufs
¼ cc de poudre à lever
sel, poivre, noix de muscade
beurre ou crème à rôtir

6 tranches de fromage à raclette (env. 40 g chacune) coupées en lamelles
1 cs de beurre
2 cc de sucre
600 g de tomates cerises coupées en 2
sel, poivre

- 1 Crêpes: mélanger la farine et le sel, former un puits. Verser les jaunes d'œufs et le mélange eau-lait, battre jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, laisser reposer 30 min à couvert.
- 2 Mélanger les pommes de terre en robe des champs avec la ciboulette et la pâte. Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec la poudre à lever, incorporer à la pâte. Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade.
- 3 Cuire 4 crêpes à feu moyen dans le beurre à rôtir en utilisant une poêle antiadhésive. Parsemer de fromage à raclette, replier et réserver au four préchauffé à 80 °C.
- 4 Faire fondre le beurre et le sucre dans une grande poêle. Ajouter les tomates, étuver 4-6 min, saler, poivrer.
- 5 Disposer les crêpes sur des assiettes chaudes, parsemer de tomates cerises.



Temps total
2 h 30



Préparation
50 minutes

Nives évide, Julien épluche

Une équipe de rêve se forme parfois sur la base des préférences de chacun, car il en découle une répartition optimale des tâches. Une équipe de foot dont tous les joueurs chercheraient à marquer des buts ne serait pas très efficace, n'est-ce pas? Dans notre duo, c'est déjà une bonne chose que Nives aime les courges. La fille de 8 ans adore creuser cette belle boule orange – ça, c'est amusant. À tel point que son père Julien doit veiller à ce qu'il reste assez de chair.

La tâche «ennuyeuse» de l'épluchage des pommes de terre revient donc au papa, et elle ne semble effectivement pas très rigolote.

Mais le père et la fille doivent bien avoir des penchants communs, non? Oui: le fromage! Il faut couper le Gruyère AOP en dés. Et pour être sûr qu'il est bon et que le repas sera réussi, on goûte le fromage. Encore et encore. Un dé par-ci, un dé par-là. Il faut être vraiment sûr que c'est le bon fromage. C'est le bon, et il est bon!

Heureusement que quelques rescapés ont fini dans la farce, la recette est sauvée.



Courge au four farcie

Pour 4 personnes

4 petites courges de 250-300 g, p. ex. potimarron
400 g de pommes de terre à chair farineuse pelées
1 oignon rouge coupé en rondelles
3 cs de crème à rôtir
2 cs de marjolaine finement hachée
1 bouquet de persil plat finement haché
sel, poivre du moulin
2 pincées de noix de muscade râpée
100 g de Gruyère AOP coupé en petits dés
quelques brins de persil et de marjolaine pour décorer

- 1 Couper une calotte dans le haut des courges et évider l'intérieur avec une cuillère parisienne.
- 2 Farce: couper les pommes de terre en dés de 1 cm et, dans un bol, mélanger aux boulettes de courge et aux rondelles d'oignon avec la crème à rôtir. Déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et cuire 20 min dans le four préchauffé à 200 °C.
- 3 Sortir les légumes du four. Incorporer la marjolaine, le persil, le sel, le poivre, la noix de muscade et le Gruyère. En farcir les courges.
- 4 Avant de servir, enfourner les courges farcies env. 15 min à 200 °C. Dresser sur des assiettes et décorer de fines herbes.



Temps total
2 h 15



Préparation
35 minutes



Hannah observe son papa René

Du haut de ses 4 ans, Hannah est comme une majorité d'enfants: elle aime les pommes. Mais seulement quand son papa René les lui pèle. La peau, elle n'aime pas du tout ça. Heureusement qu'on doit peler les pommes pour la compote, comme ça Hannah peut grignoter plein de quartiers au passage.

Mais Hannah n'est pas comme la plupart des autres enfants sur un point: elle aime les oignons. Au moment de les répartir sur les macaroni, elle trouve une rondelle d'oignon en forme de cœur et l'engloutit ni une ni deux. Le goût relevé ne semble pas la gêner du tout.

En cuisine, en raison de son âge, Hannah joue plutôt le rôle d'assistante intéressée et de spectatrice. Elle a commencé l'école cet été et adore y aller. Ce qu'elle aime, c'est donner un coup de main pour préparer les dix-heures. À la maison, elle a sa petite cuisine pour jouer, qu'elle trouve géniale. Difficile par contre de cuisiner pour de vrai, car si les plaques deviennent rouges, elles ne chauffent pas... Une bonne raison d'accompagner son papa dans la vraie cuisine.

René a un studio de crossfit. Il est si musclé qu'il peut sans problème tenir Hannah sur son bras tout en tenant un plat à gratin rempli. Trop fort. Pratique quand on cuisine et que Hannah est fatiguée: Papa peut la porter tout en continuant de travailler.

Macaroni du chalet et compote de pommes

Pour 4 personnes

Compote de pommes:

600 g de pommes (Boskoop, p. ex.) pelées, évidées, coupées en morceaux
1 dl de jus de pomme
2-3 cs de sucre
1 bâton de cannelle

600 g de pommes de terre à chair ferme parées, coupées en dés d'env. 1 cm
250 g de pâtes dont le temps de cuisson est de 7-10 min, p. ex. macaroni ou cornettes
250 g de fromage d'alpage ou de Gruyère AOP salé, râpé à la râpe à röstli
1 dl de crème entière
sel, poivre du moulin
un peu de noix de muscade

Oignons grillés:

2 oignons coupés en anneaux
1-2 cs de farine
beurre ou crème à rôtir

- 1 Compote de pommes: porter tous les ingrédients à ébullition. Mijoter 10-15 min à couvert. Ôter le bâton de cannelle, réduire les pommes en purée, laisser refroidir.
- 2 Cuire ensemble les pommes de terre et les pâtes dans une grande quantité d'eau salée. Égoutter. Disposer en couches avec le fromage dans un plat préchauffé. Réserver à couvert dans le four préchauffé à 80°C.
- 3 Assaisonner la crème et la verser sur les pommes de terre et les pâtes.
- 4 Oignons grillés: enrober les anneaux d'oignon de farine. Les faire revenir dans le beurre à rôtir chaud jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. En garnir les macaroni et servir aussitôt.

Si les pâtes ont un temps de cuisson plus court, commencer par cuire les pommes de terre quelques minutes avant d'ajouter les pâtes. Cuire les pâtes et les pommes de terre dans du lait, ou dans un mélange eau-lait.



Temps total
45 minutes



Préparation
45 minutes



Un repas de midi frais et coloré

Quand les enfants rentrent de l'école à midi, ils ont surtout besoin d'une chose: manger! Si on a un repas rapide sous la main, c'est mieux. Mais comment composer un repas sain qui plaise aussi aux enfants?

Dans le fond, le même principe s'applique aux parents et aux enfants. Pour le dîner, on prépare une assiette avec beaucoup de légumes et un féculent comme des pommes de terre ou un produit à base de céréales complètes. Un produit laitier, une portion de légumineuses, de tofu, d'œufs, de viande ou de poisson vient compléter ce menu de base. Et pour finir, un peu de lipides: l'huile de colza par exemple, qui est une huile suisse de grande valeur nutritive, et le beurre donnent de la saveur au plat et sont source de précieux acides gras et vitamines.

Facile et rapide

Faites le plein d'idées de repas sains et rapides pour toute la famille, avec des recettes prêtes en maximum 30 minutes: www.swissmilk.ch/recettes

Des ingrédients régionaux et de saison, et la théorie devient réalité: vous cuisinez des repas de midi frais et colorés. Vos enfants vont adorer, on vous le garantit!



Toasts aux légumes-racines



Émincé de poulet et riz aux carottes

Idées pour enfiler le tablier à deux

Environ 20 minutes de préparation hors cuisson, quelques ingrédients, une recette simple, savoureuse et qui plaît aux enfants. Voici six idées parfaites pour un moment de cuisine papa-enfant. Enfin, les mamans aussi ont le droit de préparer la pizza jambon-Gruyère, les frites colorées, les croûtes au fromage, les feuilletés escargot et les gratins.



Croûtes au fromage à raclette et aux légumes

Pour 4 personnes

papier sulfurisé
8 tranches de pain complet

Garniture:
8 cs de jus de pomme
400 g de légumes mêlés (selon la saison),
p. ex. carotte, poireau, courge, finement hachés
400 g de fromage à raclette coupé en tranches
sel, poivre, mélange d'herbes aromatiques

- 1 Poser les tranches de pain sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 2 Garniture: arroser les tranches de pain de jus de pomme. Répartir les $\frac{3}{4}$ des légumes par-dessus. Cuire 5-10 min au milieu du four chaud. Mettre le fromage à raclette par-dessus, parsemer du reste de légumes et assaisonner.
- 3 Terminer la cuisson des croûtes au fromage 5-10 min au milieu du four chaud, sortir du four, savourer.



Temps total
25 minutes



Préparation
15 minutes

Feuilletés escargots au Gruyère et aux carottes

Pour 16 feuilletés

papier sulfurisé
1 abaisse rectangulaire de pâte feuilletée au beurre
d'env. 320 g

Farce:
200 g de Gruyère AOP râpé
200 g de carottes finement râpées
poivre
2 cc de mélange d'herbes de Provence

- 1 Farce: mélanger tous les ingrédients.
- 2 Étaler la pâte, répartir la farce par-dessus, rouler bien serré et découper des rondelles de 2 cm d'épaisseur. Disposer les escargots sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 3 Cuire les escargots 15-20 min au milieu du four chaud. Sortir du four, servir chaud ou froid.



Temps total
30 minutes



Préparation
15 minutes



Gratin de pâtes à la saucisse de Vienne

Pour 4 personnes

plaque ou plat à gratin de 2 l
beurre pour la plaque

300 g de pâtes, p. ex. cornettes
4 saucisses de Vienne coupées en rondelles
150 g de fromage râpé, p. ex. Tilsiter ou Appenzeller AOP
3 dl de crème
1 cc de paprika
2 cc d'origan
sel, poivre

- 1 Cuire les pâtes al dente dans de l'eau bouillante salée, verser l'eau, rincer sous l'eau froide et égoutter. Mettre les pâtes dans la plaque ou le plat à gratin beurrés. Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 2 Répartir les rondelles de saucisses et le fromage sur les pâtes. Assaisonner la crème, verser par-dessus. Enfourner le gratin au milieu du four chaud et cuire 15-20 min, sortir du four, servir chaud.

Remarque: Remplacer les saucisses de Vienne par des dés de jambon ou des lardons.



Temps total
35 minutes



Préparation
20 minutes

Pizza au jambon et au Gruyère

Pour 4 personnes

papier sulfurisé
1 abaisse rectangulaire de pâte à pizza d'env. 550 g

Garniture:

2 dl de sauce tomate
150 g de mozzarella en morceaux
150 g de jambon en tranches
150 g de Gruyère AOP râpé
2 cc de mélange d'herbes italiennes
poivre
un peu d'huile

herbes aromatiques, p. ex. origan, pour décorer

- 1 Préchauffer le four à 250 °C (air chaud/chaleur tournante: 230 °C). Placer la pâte sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 2 Garniture: répartir la sauce tomate sur la pâte en laissant tout autour un bord de 1-2 cm. Répartir la mozzarella sur la sauce tomate.
- 3 Étendre les tranches de jambon, saupoudrer de fromage et rouler bien serré. Découper des rondelles et les répartir sur la pizza, assaisonner et ajouter un filet d'huile.
- 4 Cuire la pizza 12-15 min au niveau inférieur du four chaud. Sortir du four, couper en parts, décorer et servir.



Temps total
27 minutes



Préparation
15 minutes



Frites colorées, fromage râpé et sauce tomate

Pour 4 personnes

papier sulfurisé
2 plaques de four

Frites colorées:

1 kg de pommes de terre mélangées, p. ex. bleues, blanches et patates douces, pelées et coupées en bâtonnets de 1 cm
3 cs de fécule de maïs
3 cs de crème à rôtir
sel
75 g de Sbrinz AOP râpé

Sauce tomate:

400 g de tomates concassées
50 g de beurre
1 brin de romarin
1 cc de sucre
sel, poivre

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 2 Frites: bien éponger les pommes de terre avec un linge. Saupoudrer de fécule de maïs, ajouter la crème à rôtir et le sel, mélanger et répartir sur les plaques chemisées de papier sulfurisé.
- 3 Cuire les frites 25-30 min dans le four chaud. Inverser les plaques à mi-cuisson et remuer brièvement les frites.
- 4 Sauce tomate: mettre tous les ingrédients dans une casserole, porter à ébullition en remuant de temps en temps et laisser réduire 20-25 min. Peu avant de servir, retirer le brin de romarin, mixer la sauce et rectifier l'assaisonnement.
- 5 Au moment de servir, saupoudrer les frites de Sbrinz et servir aussitôt avec la sauce tomate.



Temps total
45 minutes



Préparation
20 minutes



Gratin de pâtes aux carottes et poulet au pesto

Pour 4 personnes

plat à gratin de 2 l
beurre pour le plat

8 fines escalopes de poulet d'env. 60 g
6 cs de pesto alla genovese ou rosso
300 g de carottes coupées en longues lamelles à l'aide d'un économiseur
250 g de nouilles fines
3 dl de crème
sel, poivre
4 cs de Gruyère AOP râpé

- 1 Beurrer le plat à gratin. Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C). Étendre les escalopes de poulet, les badigeonner de pesto, rouler.
- 2 Cuire les nouilles al dente dans de l'eau bouillante salée, verser l'eau, rincer sous l'eau froide, bien égoutter. Mélanger les nouilles et les lamelles de carottes, mettre dans le plat à gratin beurré, déposer les rouleaux de poulet par-dessus. Mélanger la crème, le sel et le poivre, verser par-dessus et saupoudrer de fromage.
- 3 Cuire le gratin 25-35 min au milieu du four chaud. Sortir du four, agrémenter de feuilles de basilic.



Temps total
45 minutes



Préparation
20 minutes

Nos vaches profitent
du grand air même
en hiver. Trop fort.



LE NOUVEAU STANDARD DE
PRODUCTION DU LAIT SUISSE.
SWISSMILK.CH/GREEN



Le lait et les produits
laitiers suisses. Trop fort.

swissmilk

Saint-Nicolas à croquer

Pour accueillir le Saint-Nicolas comme il se doit, on met la main à la pâte. Et avec nos explications en images, réaliser de jolis bonshommes en pâte à tresse devient un jeu d'enfant.



Pour 4 pièces
papier sulfurisé pour la plaque

Pâte levée:

500 g de farine, p. ex. à tresse
½ cs de sel
2 cc de sucre
75 g de beurre ramolli
½ cube de levure émiétée
2,75 dl de lait tiède

Garniture:

noisettes, noix, raisins secs,
sucre en grains (sucre grêle)
1 œuf battu pour dorer



Temps total
2 h 15



Préparation
50 minutes

- 1 Préparer tous les ingrédients. Mélanger la farine, le sel et le sucre, former une fontaine. Couper le beurre en petits morceaux et mettre dans la fontaine. Diluer la levure dans 0,5 dl de lait, verser dans la fontaine avec le reste du lait. Former une boule de pâte. Pétrir la pâte au moins 10 min, jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique. (Lorsque l'on tranche la pâte avec un couteau, on ne doit plus voir de bulles d'air.) Laisser la pâte dans le saladier, recouvrir d'un sachet plastique découpé et laisser doubler de volume à température ambiante. Ne plus pétrir la pâte une fois qu'elle a levé.



- 2 Couper la pâte en 4 morceaux égaux. Réserver quelques chutes pour la décoration. Rouler les morceaux de pâte en forme d'ovale, lisser.



- 3 Pour la tête, découper un triangle de chaque côté des ovales avec une corne à pâte. Pour les bras et les jambes, entailler la pâte.

Mon bonhomme #swissmilkenpate

Montrez-nous votre bonhomme en pâte le plus beau, original et réussi! Prenez-le en photo et postez-le sur vos réseaux sociaux en mode public avec le hashtag #swissmilkenpate.



- 4 Garniture: utiliser les raisins secs, les noisettes et les noix pour les yeux et la bouche. Décorer (bonnet, ceinture, etc.) avec les chutes de pâte, coller avec un peu d'eau. Entailler la tête avec des ciseaux pour les cheveux.



- 5 Déposer les bonshommes sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Badigeonner d'œuf et glisser dans la moitié inférieure du four froid. Régler le four sur 200 °C et cuire 25-30 min.
Vérifier le degré de cuisson en frappant du doigt sur le dos des bonshommes en pâte. S'ils sont cuits, le bruit est sourd.

Bientôt Noël...

De nombreux éléments annonçant l'arrivée de Noël et de l'hiver se cachent dans cette ville. Sauras-tu les trouver?



- ☆ Une bataille de boules de neige
- ☆ Un chasse-neige
- ☆ Un adepte de ski de fond
- ☆ Deux bonshommes de neige
- ☆ Un grand bonhomme en pâte
- ☆ Une immense bougie
- ☆ Un angelot
- ☆ Un grand sapin de Noël
- ☆ Un petit sapin sur le toit d'une voiture
- ☆ Une étoile à la cannelle géante
- ☆ Un chœur de l'Armée du Salut
- ☆ Un homme avec quatre paquets-cadeaux
- ☆ Saint-Nicolas et son âne

Il semblerait qu'un personnage sans aucun rapport avec Noël se soit égaré... Où est-il?

- ☆ Le lapin de Pâques

La ronde des fromages

Un défi facile pour nous autres Hélvètes: voici un plateau de fromage avec six variétés différentes. De quels fromages suisses s'agit-il? Petit indice: le mot mystère a lui aussi un rapport avec le fromage.



- 1 F Le Gruyère AOP
- J L'Etivaz AOP
- U Fromage au piment

- 2 O Tilsiter
- N Tête de Moine AOP
- Z Vacherin Fribourgeois AOP

- 3 K Bündner Bergkäse
- N Appenzeller
- R Mutschli

- 4 D Emmentaler AOP
- H Raclette Suisse
- Y Fromage d'alpage tessinois

- 5 C Mozzarella suisse
- U Tomme vaudoise
- D Vacherin Mont-d'Or AOP

- 6 E Sbrinz AOP
- M Raclette du Valais AOP
- O Camembert suisse

Mot mystère:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Concours

Avez-vous trouvé le mot mystère? Participez au concours et gagnez des vacances aux Grisons ou en Emmental!



Indiquez le mot mystère sur: www.swissmilk.ch/famille
 Délai de participation: 31 décembre 2019

1^{er} prix
 5 nuits pour deux adultes et deux enfants à l'**Hôtel Schweizerhof Lenzerheide**. Sont inclus dans l'offre: buffet de petit-déjeuner, souper gourmet de six plats, billets de remontées mécaniques pour toute la famille, etc. Valeur: CHF 3400.-

2^e prix
 Séjour découverte de la **Fromagerie de démonstration de l'Emmental à Affoltern**, parcours «Königsweg», atelier de fabrication de fromage frais et collation au restaurant. Nuit au **Romantik Hotel Bären Dürrenroth** avec petit-déjeuner. Pour deux adultes et deux enfants; valeur: CHF 500.-

3^e prix
 Bon Migros d'une valeur de CHF 200.-

4^e-10^e prix
 Bon Migros d'une valeur de CHF 100.-

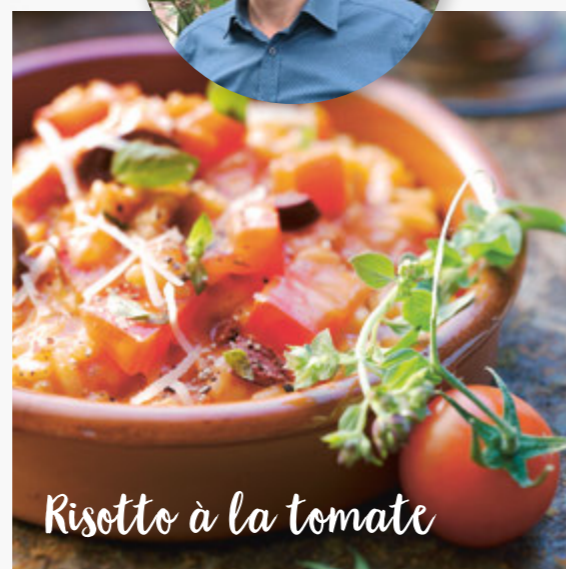
11^e-20^e prix
 Bon Migros d'une valeur de CHF 50.-

#recetterapide

Nous avons tous au moins une recette qui est «notre» recette. Qui marche à tous les coups, comme les spaghetti. Une recette dont on connaît par cœur les ingrédients et la préparation. En famille, on aime tout particulièrement ces classiques qui plaisent à tout le monde et nous font nous sentir à la maison. Trois collaboratrices et collaborateurs vous dévoilent leur recette fétiche.

«On a faim, on a faim, on a faim!» À l'heure du repas, ça chauffe parfois autour de la table familiale... Il faut dire que Maman ou Papa n'ont pas forcément passé la journée à réfléchir à ce qu'ils allaient faire à manger le soir. Ils ont plutôt travaillé, fait le ménage, organisé la journée, couru de gauche à droite. Et maintenant, il y a des estomacs à combler.

Nos idées de #recetterapide doivent répondre à trois critères: être prêtes en 30 minutes, être plutôt faciles à faire et être composées d'ingrédients régionaux et de saison. Pour nous aider dans cette mission, nous avons demandé à trois collègues ayant des enfants de nous dire quel est leur classique de la base www.swissmilk.ch/recettes. Une recette qu'ils pourraient exécuter les yeux fermés. Qui plaît à tout le monde. Qui se cache derrière la phrase: «Devinez ce qu'on mange ce soir...» et suscite l'enthousiasme de la maisonnée. Lever de rideau sur ces trois classiques de #recetterapide.



Risotto à la tomate



423 J'aime

denis_etienne Qui dit présence aux événements, dit efficacité. Mais attention, chaud devant! Il vaut mieux attendre un moment avant de servir le risotto, ou alors bien souffler sur sa fourchette. [#responsable_événements_et_restaurant](#) [#milkontour](#)

- 1 gousse d'ail pressée
- ½ oignon finement haché
- beurre pour faire revenir
- 150 g de riz pour risotto (carnaroli, p. ex.)
- 3 cs de concentré de tomates
- 4,5-5 dl de bouillon de légumes bouillant
- 3 cs de mascarpone suisse
- 2 cs d'origan finement haché
- 2 tomates épépinées et coupées en petits dés
- 2-3 cs de Sbrinz AOP râpé
- poivre du moulin
- 4 cs d'olives dénoyautées et hachées, selon les goûts
- origan pour décorer

1. Faire revenir l'ail et l'oignon dans le beurre. Ajouter le riz et le concentré de tomates, faire revenir brièvement. Mouiller avec 1 dl de bouillon, réduire. Ajouter peu à peu le reste de bouillon chaud, cuire al dente 15-20 min en remuant régulièrement.
2. Incorporer le mascarpone, l'origan, les tomates et le Sbrinz, faire chauffer brièvement, poivrer. Parsemer d'olives selon les goûts, décorer.

Voir les 41 commentaires
IL Y A 16 HEURES



Crêpe au four farcie à la courge



363 J'aime

jessica_brasey Sain, équilibré, délicieux et si facile à faire au four. Une recette idéale aux couleurs de l'automne. [#secrétariat_romand](#) [#traduction](#)

- Pâte:
- 6 œufs
 - 3 dl de lait
 - 150 g de farine
 - ½ cc de sel
 - 0,5 dl d'eau minérale gazeuse
 - 600 g de chair de courge grossièrement râpée
 - 1 poireau paré, coupé en fines rondelles
 - 1 oignon rouge haché
 - 1 gousse d'ail pressée
 - beurre pour faire revenir
 - sel, poivre, curry
 - 50 g de Sbrinz AOP râpé
 - persil pour décorer

1. Pâte: battre tous les ingrédients en mousse au batteur électrique jusqu'au sel inclus. Incorporer l'eau gazeuse, verser immédiatement sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Cuire 10-15 min au milieu du four préchauffé à 200 °C.

2. Faire revenir les légumes dans le beurre, mijoter 5-10 min à couvert à feu doux, saler, poivrer, ajouter le curry.

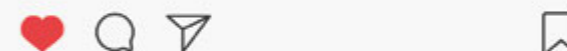
3. Répartir les légumes et le fromage sur la crêpe, enrouler et couper en morceaux. Décorer.

Incorporer des lamelles de jambon aux légumes.

Voir les 22 commentaires
IL Y A 2 HEURES



Penne cinque pi



381 J'aime

sarah_kalule Vous pouvez les énumérer, les cinq P? Il faut connaître un peu d'italien: pomodori (tomates), parmigiano (parmesan – nous utilisons du Sbrinz suisse), panna (crème), prezzemolo (persil) et pepe (poivre). [#responsabledeprojet_junior](#) [#étudesdemarché](#) [#jadoreleschiffres](#)

- 500 g de pâtes (penne, p. ex.)
- 4 dl de demi-crème
- 2-3 cs de concentré de tomates
- 4 cs de Sbrinz AOP râpé
- 2 cs de persil plat haché
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

1. Préparer tous les ingrédients. Cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

2. Porter la crème à ébullition. Ajouter le concentré de tomates et le Sbrinz, remuer et laisser mijoter 1-2 min jusqu'à ce que la sauce prenne une consistance crémeuse.

3. Incorporer le persil, assaisonner.

4. Mélanger sans attendre aux pâtes cuites et servir.

Voir les 70 commentaires
IL Y A 2 JOURS

«Il n'y a rien de plus beau»

Entourée de ses vaches Jersey, la famille Zemp produit des glaces à succès. Elias, le fils aîné, participe lui aussi à l'élevage des animaux – des chèvres de montagne dans un premier temps.

Parler de glaces n'est peut-être pas tout à fait de saison... Mais difficile de ne pas aborder le sujet quand on est en visite chez les Zemp. Car ils ont fait des glaces leur recette à succès.

La famille Zemp se compose des parents Martin et Corinne, et des quatre enfants Elias, Salome, Jasmin et Christian. Elle habite la ferme Schintbühl à Ebnet, aux portes de l'Entlebuch dans le canton de Lucerne. Pour leur entreprise, ils misent sur les vaches Jersey. «Les Jersey sont connues pour leur lait particulièrement riche», explique Martin Zemp. Riche... c'est-à-dire?



Le lait des Jersey a tout d'abord une teneur élevée en matière grasse (env. 5 à 6 %), ce qui intensifie son goût. Il a aussi une teneur élevée en protéines (env. 4 %). Deux critères qui conviennent particulièrement bien à la fabrication de glaces. À propos: la race Jersey est originaire de l'île du même nom, si-tuée dans la Manche, à plus de 1500 kilomètres d'Ebnet. Elle est admise en Suisse depuis 1995 seulement et y est de plus en plus appréciée.

Comment les familles paysannes arrivent-elles à s'adapter aux conditions du moment tout en assurant une production durable? Le succès des glaces de la famille Zemp en est un bon exemple. En 2003, Martin et Corinne, jeune couple d'agriculteurs, se demandent comment faire pour que leur exploitation soit viable sur le long terme. La canicule historique de cette année-là leur apporte la réponse: produire des glaces au lait de Jersey.

Il est une chose que Martin aime spécialement dans son métier d'agriculteur: «J'adore être à la salle de traite le matin pour traire mes vaches, puis apporter le lait à la transformation et voir quels délicieux produits il servira à fabriquer.» Sa vache préférée s'appelle Calanda et elle a 13 ans. Le couple l'a reçue comme cadeau de mariage alors qu'elle n'était qu'un veau.

Pour le maître agriculteur, «il n'y a rien de plus beau que la vie et le travail à la ferme en famille, entourés d'animaux, et la production durable d'aliments.»

Les veaux nés à la ferme Schintbühl passeront deux étés à l'alpage. «La montée à l'alpage est toujours un moment très particulier, pour nos animaux et pour notre famille», raconte Martin Zemp. Entre autres parce qu'ils sont accompagnés des chèvres, dont le jeune Elias, 12 ans, s'occupe déjà avec passion.

Les glaces au lait de Jersey sont disponibles au magasin de la ferme des Zemp et dans d'autres points de vente en Suisse alémanique. Plus d'informations sur www.swissmilk.ch/de-la-ferme ou sur www.schintbuehlglace.ch (en allemand).



Le lait se met au vert

Depuis septembre, le logo «swissmilk green» distingue le lait suisse produit de manière durable.

D'où viennent nos aliments? Sont-ils issus d'une production durable? Voilà des questions auxquelles petits et grands s'intéressent toujours plus. Surtout en cette année où les jeunes s'engagent pour le climat.

La branche laitière suisse fait la lumière sur les questions de la provenance et de la production des aliments. Elle a introduit en septembre 2019 le nouveau standard de production «swissmilk green». Pour pouvoir afficher ce logo sur son lait, le producteur doit satisfaire à dix exigences de base et à deux exigences supplémentaires. En contrepartie, le producteur de lait reçoit un supplément de 3 centimes (pour le lait de centrale du segment A). Objectifs de ce nouveau programme: standardiser et augmenter le niveau déjà élevé du secteur laitier suisse en matière de bien-être animal, d'alimentation, de proximité et de santé des animaux.

Toutes les informations sur «swissmilk green»:
www.swissmilk.ch/fr/green

C'est la récré!

À l'école, les enfants dépensent beaucoup d'énergie: ils jouent dedans, dehors, dessinent, apprennent. Pour qu'ils restent attentifs jusqu'à midi, il leur faut une petite pause de temps en temps et des dix-heures sains.



Fruits et légumes de saison

1. La base

Le choix des dix-heures dépend du petit-déjeuner. Les enfants qui aiment déjeuner n'ont besoin que d'un petit snack pour la récré, par exemple un fruit ou un légume, accompagné d'une boisson non sucrée.



Eau, thé non sucré

Pain complet ou croustillant, crackers au blé complet



2. Les extras

Les enfants qui mangent peu le matin ou ne boivent qu'un verre de lait ont besoin de dix-heures plus consistants. Il en va de même quand ils ont la gym ou une sortie en forêt. La portion de fruits ou de légumes peut être complétée par l'une des propositions ci-contre.



Lait et produits laitiers

Faites votre propre pain croustillant avec notre recette en page 28

Noix



Viande séchée, jambon, œuf

Boîtes à goûter



3. Les accessoires

Pour éviter les déchets, il est recommandé d'utiliser des boîtes à goûter, des emballages et des bouteilles réutilisables et écologiques.



Bouteilles, gourdes

Sachets, papier alimentaire, cuillère



Notre affiche petit-déjeuner sur www.swissmilk.ch/affiche

5 dix-heures sains

Les dix-heures complètent le petit-déjeuner et évitent d'avoir le ventre qui gargouille en classe. Ils ne doivent cependant pas être trop riches pour que les enfants aient de nouveau de l'appétit à midi. Les quantités indiquées ci-après sont indicatives et peuvent être adaptées aux habitudes alimentaires et à la faim de vos enfants.

Lundi



Dés de fruits et légumes

Mardi



Crackers complets, fromage et concombre

Mercredi



Lait et pomme

Jeudi



Fenouil et noix

Vendredi



Pomme et viande séchée



Pain croustillant et séré aux fines herbes

Pour 32 pièces
papier sulfurisé

Pain croustillant:

250 g de farine bise
½ cc de sel
2 cc de sucre
50 g de beurre froid en morceaux
25 g de graines de lin
25 g de graines de colza
25 g de graines de courge
25 g de graines de tournesol
1 dl de lait
un peu de blanc d'œuf pour badigeonner

Séré aux fines herbes:

250 g de séré
1-2 poignées d'herbes aromatiques hachées, p. ex. persil ou ciboulette
sel, poivre

- 1 Pain croustillant: mélanger la farine, le sel et le sucre. Ajouter le beurre et sabler finement. Ajouter les ⅔ des graines et le lait, rassembler en une pâte.
- 2 Séré aux fines herbes: mélanger tous les ingrédients, réserver au frais jusqu'au moment de servir.
- 3 Étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé le plus finement possible (taille de la plaque), faire glisser sur le dos de la plaque. Badigeonner la pâte de blanc d'œuf, parsemer des graines restantes, bien appuyer.
- 4 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 5 Cuire le pain croustillant 15-20 min au milieu du four chaud. Sortir du four, couper en morceaux de la taille désirée et laisser sécher 20-30 min dans le four éteint avec la porte entrouverte. Servir avec le séré aux fines herbes.

Remarque: Le pain croustillant se conserve 3-4 semaines au sec.



Temps total
50 minutes



Préparation
25 minutes

Le monde du lait

Connaissez-vous le point commun entre les prénoms Iris et Max? Ou la tendance capillaire 2019? Les réponse et bien d'autres infos dans notre petit tour du monde du lait.

Salut, moi c'est Iris!

Vous vous appelez Iris? Ou Max? Si c'est le cas, nombre d'humains – et de veaux – portent le même prénom que vous. Iris et Max font en effet partie du top 5 des noms donnés aux veaux en Suisse romande en 2018. Pour les femelles, le palmarès est le suivant: Tulipe, Étoile, Bella, Caline et Iris. Chez les mâles, c'est Bolet qui l'emporte, suivi de Filou, Max, Nino, et Lim. Il y a une raison pour laquelle on donne des noms aux veaux: cette pratique renforce le lien entre l'être humain (ici, l'agriculteur) et l'animal. L'éleveur se sentira en effet plus proche de sa vache s'il l'appelle Iris plutôt que «numéro 5». C'est pourquoi le label «swissmilk green» (plus d'infos en p. 25) pose notamment l'exigence suivante: chaque veau reçoit un nom à la naissance, qui doit être officiellement enregistré.



#MilkTeaHair

La nouvelle coloration capillaire à la mode s'appelle «Milk Tea» et rappelle la couleur du thé au lait. Pour les Européens, elle n'a rien de très spécial, car elle consiste en un mix équilibré de mèches blond foncé et brun clair. Ses adeptes utilisent le hashtag #MilkTeaHair.

Les Américains au lait et à l'eau

Aux États-Unis, des spécialistes de la nutrition viennent de publier leurs recommandations concernant les boissons données aux enfants: les petits de moins de 5 ans devraient boire essentiellement du lait et de l'eau. Et comme on sait que là-bas, on ne rigole pas avec les règles, il va falloir faire du tri dans le frigo!

Tour des fermes

Un pays, des centaines de magasins à la ferme. Autant d'idées pour allier emplettes et sortie en famille. En plus, il y a des animaux! Nous vous présentons ici dix magasins à la ferme que vous trouverez aussi sur www.swissmilk.ch/de-la-ferme.



Familles Broquet-Leuenberger (Movelier JU)

Cette exploitation se trouve aux confins du pays, à trois kilomètres environ de la frontière avec la France. Son produit phare: le pain au feu de bois.

Jordihof (Ochlenberg BE)

Les Jordi proposent de nombreuses activités pour les enfants sur leur exploitation. En fin d'année, ils mettent en place un très joli parcours de Noël. Les spécialités du magasin: lait et jus de pomme.

Berghof (Rohr bei Olten SO)

Ses exploitants parlent d'une ferme «pas comme les autres». Ils y organisent des anniversaires d'enfants et font passer un permis de conduite des vaches (jeux à la ferme). Le hit du magasin: le lait bio.

Domaine de Bois-Bougy (Nyon VD)

Envie de passer un week-end campagnard non loin du lac Léman? La famille Baumgartner loue de magnifiques chambres de style rustique chic. Leur magasin propose entre autres de la tomme suisse.

Gründelematt (Wegenstetten AG)

Sortez vos lassos et partez à la découverte de ce ranch en Argovie. Ambiance Far West garantie, et pas seulement par les chapeaux de cow-boy portés par la famille Schreiber. Leur spécialité: le ranch beef bio.

Hofkäserei Im Basi (Dietikon ZH)

Non, tous les agriculteurs ne vivent pas loin des villes. La ferme d'Anita Triaca et de Fabian Brandenberger se situe dans l'agglomération zurichoise et a sa propre fromagerie. Vaste choix de fromages frais!

Iten Letzi (Zoug ZG)

La famille Iten exploite une ferme aux abords de la ville de Zoug. On y trouve un automate à lait frais et une sélection d'autres produits (accessibles 24h/24). Et bien sûr des cerises de Zoug, pendant la saison.

Klosterhof (Seedorf UR)

Le village de Seedorf se trouve sur les rives du lac d'Uri. Christian et Erika gèrent un joli magasin à la ferme, qui propose notamment de la crème pour les mains au rhododendron.

Renzo Blumenthal (Vella GR)

Mister Suisse 2005 tient un magasin à la ferme dans le Val Lumnezia. Pour les enfants, il y a les animaux, pour Papa, les saucisses et la bière bio de Renzo, et pour Maman, l'hôte lui-même.

Famille Allemann (Lenk BE)

La ferme des Allemann se situe derrière la Lenk. Son fromage à rebibes est célèbre et a été primé (notamment à l'Olma 2018). Durant la saison d'estivage, la famille Allemann tient même un restaurant de montagne.

Tour de Suisse – édition d'hiver

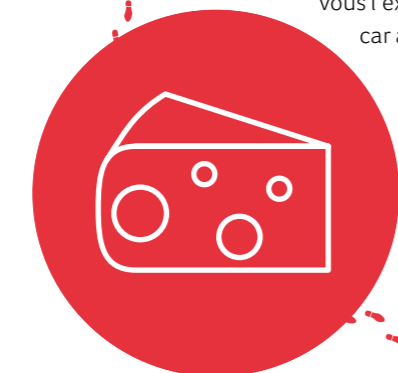
Oh non, encore une de ces journées? Pas grave! Le mauvais temps, c'est exactement ce qu'il nous faut pour l'édition hivernale de notre Tour de Suisse! Dans notre pays, les possibilités d'excursions ne manquent pas, même en hiver. Voici quelques idées pour vous occuper durant les jours de grisaille.



Idée 2: Jamais sans mon canif

On l'utilise partout dans le monde depuis déjà bien longtemps: le couteau suisse. Célèbre et apprécié en premier lieu pour ses multiples fonctions, il permet de se sortir de toutes les situations – ou presque. Lors de la visite chez Victorinox, vous pouvez observer comment les lames sont forgées, puis assemblées pour former le fameux canif. Feu, eau, travail manuel mais aussi technologie laser de pointe sont au programme.

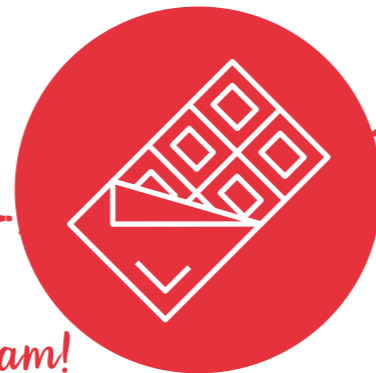
www.swissknifevalley.ch/fr/



Idée 3: Tout un fromage...

Le chocolat n'est pas le seul produit à faire la renommée de notre pays. La Suisse est aussi célèbre pour son fromage. Mais comment celui-ci est-il fabriqué? Comment le lait se métamorphose-t-il en meule de fromage? La Maison du Gruyère vous l'explique. Gardez simplement vos cinq sens en éveil, car à la fromagerie de Pringy-Gruyères, il vous faudra écouter, observer et bien sûr, goûter! Il existe également des fromageries de démonstration ailleurs que dans le canton Fribourg, où vous pourrez regarder les fromagers à l'œuvre ou mettre vous-même la main à la pâte.

www.lamaisondugruyere.ch



Idée 1: Du chocolat, miam!

Le premier mot qui vient à l'esprit quand on pense à la Suisse? Chocolat, bien sûr! Voilà une bonne raison de partir à la découverte de la fabrication de la fameuse spécialité suisse, par exemple en visitant la chocolaterie Camille Bloch à Courtelary (BE). On vous y invitera à un voyage des saveurs qui fera le bonheur des gourmands. À noter que, dans le pays, d'autres chocolatiers ouvrent leurs portes aux curieux.

<https://chezcamillebloch.ch/fr/>



Idée 6: La Suisse en mouvement

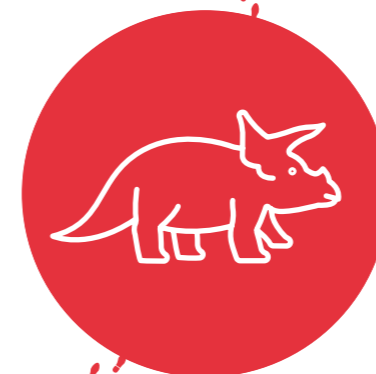
Le Musée des Transports à Lucerne est toujours un bon but d'excursion. Une journée ne suffit en général pas à voir toutes les expositions et animations. Découvrez l'histoire de l'aviation suisse ou le développement des transports en Suisse en vous immergeant dans divers mondes thématiques. Des simulateurs vous permettent de suivre la construction du tunnel du Gotthard ou de vous mettre dans la peau d'un pilote d'avion.

www.verkehrshaus.ch/fr

Idée 5: Au cœur de la Suisse

En Suisse, le peuple participe aux décisions politiques. Mais la démocratie directe, c'est quoi exactement? Notre système est si particulier qu'on en parle à l'étranger; pourquoi? Une fois par mois, le Palais fédéral organise des visites spécialement destinées aux enfants. Ceux qui ont toujours voulu savoir ce que les parlementaires font toute la journée auront leur réponse. Lors de ces visites, les enfants peuvent se faire une idée du monde de la politique et poser leurs questions.

www.parlament.ch/fr/



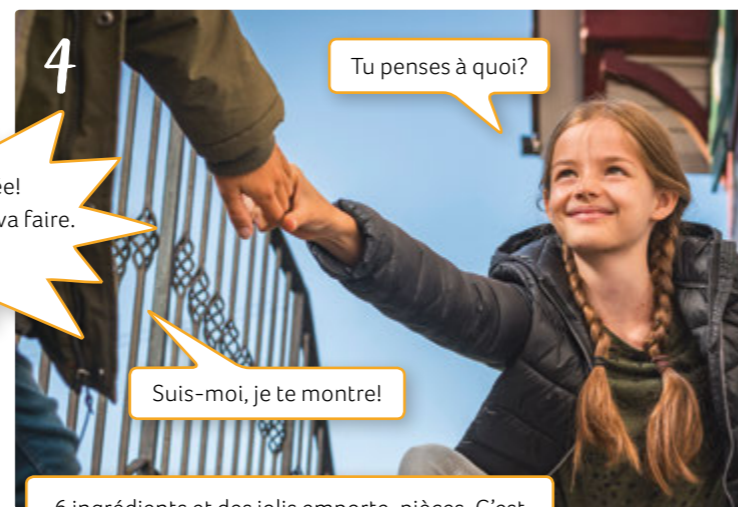
Idée 4: Jura suisse park

Avant que les humains ne fassent leur apparition sur l'actuel territoire suisse, d'autres être vivants peuplaient ces terres. Ils ont laissé des traces, notamment sous forme de fossiles ou de squelettes. Le JURASSICA Museum, à Porrentruy, raconte l'histoire du patrimoine naturel du Jura à travers diverses expositions et son jardin botanique. Une véritable mine d'informations pour les amateurs de dinosaures et de sciences naturelles.

www.jurassica.ch

Opération: biscuits de Noël

En rentrant de l'école, Finn tombe sur Julie, dont il est secrètement amoureux. Il s'inquiète de la voir triste. Mais il a une idée pour lui remonter le moral.



Recettes de biscuits: www.swissmilk.ch/fr/

100 g de beurre contiennent:

100 % de plaisir au naturel

0 % d'exhausteurs de goût artificiels

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. De la région, naturel... existe-t-il plaisir plus pur?