

swissmilk Family

N° 1 | 2020

Concours
*Gagnez des
vacances*
à l'hôtel Belvedere
à Locarno

Avec ses deux enfants

La top model Sarina Arnold
est l'égérie du beurre suisse

Vivement Pâques!

4 techniques pour
décorer les œufs



Suisse. Naturellement.

Comme un air de printemps

Encore 14 jours jusqu'à Pâques et 14 semaines jusqu'au mois de juillet. L'année avance, à une vitesse parfois effrayante. Mais honnêtement, quand l'hiver touche à sa fin, je me réjouis que le printemps s'installe. Même si le rhume des foins fait lui aussi son retour... Mais bon, je survis.

Ce magazine respire le printemps: on décore les œufs, on prépare de jolis poussins en pâte et on rencontre une célèbre top model suisse. Et comme toujours, on réalise des recettes de saison avec des produits régionaux. Car la cuisine de saison a tout bon! Oui, c'est le printemps. Le temps du changement et de la joie de vivre. Pour Maman, Papa, les enfants – pour la famille au grand complet.

Je vous souhaite une bonne lecture et beaucoup de plaisir en cuisine!

T. Rickenbach

Thomas Rickenbach

Responsable de rédaction Swissmilk



16

C'est nous qui l'avons inventé

Le bircher, ou birchermüesli. Mais tous les mélanges de céréales ne sont pas aussi sains: ils peuvent contenir du sucre, de la graisse et des additifs. Nous faisons le point sur les mélanges de céréales et vous donnons la marche à suivre pour les faire maison.



8

Mannequin, uranaise et fan de beurre

Elle a marqué les esprits des Suisses il y a une dizaine d'années avec une publicité pour le beurre. Un douanier lui a même demandé si elle n'avait pas du beurre à déclarer. Sarina Arnold est de retour dans son rôle, accompagnée cette fois de sa fille Felice et de son fils Lean.



22

Vacances à la montagne

Quoique... ce ne sont pas de vraies vacances, Lea a bien trop à faire. Nous avons accompagné l'Obwaldienne de 14 ans durant son stage à la ferme dans le Simmental. En résumé: beaucoup de nature et quelques vaches à traire.

34

Le plaisir du fait maison

Le yogourt est le produit laitier préféré de Matthis et de son frère Oscar. Problème: il ne reste qu'un pot dans le frigo... C'est trop peu pour partager. Les frangins trouvent vite la solution. Découvrez dans notre roman-photo comment ils font du yogourt maison.



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: Per Kasch (interview Sarina Arnold), Joseph Khakshouri (autres articles) | 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/family



La cuisine de saison a tout bon!

Elles sont faciles, elles sont rapides à préparer, elles sont végétariennes, elles sont de saison... et elles sont même appréciées des enfants! On n'est pas loin du sans-faute.

Comment cuisiner en fonction des saisons? Voici six recettes végétariennes pour ce printemps. Les trois qui se trouvent sur cette double page sont justement de saison au moment où sort ce numéro, fin mars. Les recettes sur la double page suivante sont à préparer un peu plus tard, vers fin avril ou début mai. À noter que le début de la saison des asperges est difficile à prévoir...

Nous vous suggérons donc de tester ces trois recettes, de ranger le magazine, puis de le ressortir dans un mois. Il ne fait aucun doute que la cuisine de saison a tout bon. Laissez-nous vous en convaincre sur www.swissmilk.ch/recettes



Risotto de millet aux côtes de bettes et au fromage à raclette

Local et de saison
Pour 4 personnes

1 oignon haché
1 gousse d'ail pressée
30 g de beurre
500 g de côtes de bettes coupées en lamelles
sel
100 g de millet
60 g d'abricots secs coupés en lamelles
1 l de bouillon de légumes
1 dl de crème
200 g de fromage à raclette coupé en tranches
poivre du moulin

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre, ajouter les côtes de bettes, saler et laisser étuver à couvert 3-4 min à feu moyen. Incorporer le millet et les abricots, ajouter le bouillon de manière à recouvrir tous les ingrédients.
- 2 Laisser mijoter à feu moyen 20-25 min sans couvrir, jusqu'à ce que le millet soit tendre. Remuer régulièrement et rajouter du bouillon chaud au fur et à mesure qu'il est absorbé par le millet.
- 3 Retirer du feu, ajouter la crème, incorporer délicatement le fromage à raclette, poivrer et servir aussitôt.

Remarque: Des cerneaux de noix donnent une délicieuse petite note d'amertume au risotto.



Temps total
40 minutes



Préparation
40 minutes

Cannelloni aux épinards

Local et de saison
Pour 4 personnes

1 plat à gratin de 35 x 23 cm
beurre pour le plat

Farce:
400 g d'épinards
1 oignon finement haché
1 gousse d'ail pressée
beurre pour faire revenir
½ cc de sel
poivre du moulin, noix de muscade
150 g de ricotta
1 œuf battu

Sauce:
1 cs de fécule de maïs
4 dl de lait
1 cc de bouillon de légumes en pâte
poivre du moulin, noix de muscade
12-16 cannelloni crus (Barilla, p. ex.)
30 g de Sbrinz AOP râpé
30 g de Gruyère AOP râpé

- 1 Farce: mettre les épinards dans une grande casserole, chauffer jusqu'à ce qu'ils tombent. Égoutter dans une passoire, presser, hacher.
- 2 Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter les épinards, étuver, assaisonner. Laisser refroidir légèrement, incorporer la ricotta et l'œuf, rectifier l'assaisonnement.
- 3 Sauce: diluer la fécule de maïs dans un peu de lait, incorporer au reste du lait et ajouter le bouillon. Porter à ébullition tout en remuant, assaisonner. Verser la moitié de la sauce dans le plat beurré. Répartir la farce dans les cannelloni à l'aide d'une cuillère à café. Disposer les cannelloni dans le plat en une seule couche. Verser le reste de la sauce par-dessus. Parsemer de Sbrinz et de Gruyère.
- 4 Cuire 35-40 min au milieu du four préchauffé à 180°C.



Temps total
1 h 15



Préparation
40 minutes



Pâtes à la crème et aux côtes de bettes



Local et de saison
Pour 4 personnes

400 g de pâtes (nouilles, p. ex.)

Sauce aux côtes de bettes:
1 oignon finement haché
beurre pour faire revenir
500 g de côtes de bettes, feuilles et côtes coupées en fines lamelles
2 dl de bouillon de légumes
3 dl de demi-crème pour sauces
un peu de zeste de citron râpé et quelques gouttes de jus sel
poivre du moulin
Sbrinz AOP râpé pour parsemer
zestes de citron pour décorer

- 1 Cuire les pâtes al dente dans de l'eau bouillante.
- 2 Sauce: faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter les côtes de bettes, mouiller avec le bouillon et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la demi-crème pour sauces, réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Ajouter le zeste et le jus de citron, assaisonner.
- 3 Égoutter les pâtes, les répartir dans des bols, parsemer de fromage et décorer.



Temps total
30 minutes



Préparation
30 minutes

Gratin de pommes de terre aux légumes

Local et de saison à partir d'avril

Pour 4 personnes

1 plat à gratin d'env. 2,5 l
beurre pour le plat

1 kg de petites pommes de terre râpées à la mandoline
150 g de carottes râpées à la mandoline
150 g de colrave râpé à la mandoline

Liaison:

2 dl de demi-crème pour sauces
6 dl de lait
5 cc de fécule de maïs
½ bouquet de persil finement haché
½ citron, zeste râpé
sel
poivre du moulin
2 cs de Gruyère AOP râpé

- 1 Répartir les pommes de terre, les carottes et le colrave dans le plat préalablement beurré.
- 2 Liaison: mélanger tous les ingrédients sauf le fromage, verser sur les légumes. Parsemer de fromage. Cuire 25-35 min au milieu du four préchauffé à 220°C.



Temps total
45 minutes



Préparation
20 minutes



Risotto crémeux aux asperges

Local et de saison à partir de mi-avril
(quand les asperges suisses sont là)

Pour 4 personnes

½ oignon haché
1 gousse d'ail hachée
1 cs de beurre
300 g de riz à risotto (Arborio, Vialone, S. Andrea, p. ex.)
9 dl d'eau
250 g d'asperges vertes ou blanches
2 cs de beurre à rôtir
2 dl de crème
100 g de Sbrinz AOP râpé
sel
poivre du moulin

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le riz, faire revenir.
- 2 Mouiller avec 1 dl d'eau, ajouter les 8 dl restants et laisser mijoter 15-30 min (selon le type de riz) en remuant de temps en temps. Ajouter un peu de liquide si nécessaire.
- 3 Parer les asperges, couper les pointes (env. 4 cm) et couper le reste en fines rondelles. Faire revenir les pointes et les rondelles d'asperges dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.
- 4 Lorsque le risotto est al dente, incorporer les asperges. Agrémenter de crème et de Sbrinz. Rectifier l'assaisonnement.



Temps total
35 minutes



Préparation
35 minutes



Tarte aux légumes

Local et de saison à partir de mai

Pour 4 personnes

1 moule à tarte de 26-28 cm de diamètre
beurre pour le moule

Pâte:

125 g de farine blanche
125 g de farine complète
½ cc de sel
100 g de beurre froid, en morceaux
7½ cl d'eau froide

Garniture:

500 g de légumes mélangés, p. ex. courgette, petits pois frais ou surgelés, fenouil, tomates cerises

Liaison:

150 g de séré
2 œufs
1 dl de lait
50 g de Gruyère AOP râpé
½ cs de fécule de maïs
sel
poivre du moulin

- 1 Pâte: mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre, sabler, former un puits. Y verser l'eau et rassembler rapidement en une pâte sans pétrir. Emballer dans le film alimentaire et réserver 30 min au réfrigérateur.
- 2 Garniture: couper la courgette en deux, puis en rondelles. Blanchir les petits pois frais, les rincer à l'eau froide et bien égoutter. Ou rincer les petits pois surgelés à l'eau chaude, égoutter. Couper le fenouil en petits dés. Couper les tomates cerises en deux.
- 3 Liaison: bien mélanger tous les ingrédients, assaisonner.
- 4 Abaisser la pâte en rond, foncer le moule préalablement beurré et piquer le fond à la fourchette. Verser la moitié de la liaison sur la pâte, répartir les légumes, verser le reste de liaison par-dessus.
- 5 Cuire la tarte 30-35 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 200°C. Sortir du four, couper en parts.



Temps total
1 h 30



Préparation
1 heure

«Le beurre, je l'aime pur»

Peut-être son visage vous dit-il quelque chose. La mannequin suisse Sarina Arnold est de retour dans la publicité pour le beurre – cette fois avec ses en-fants. Elle nous raconte ce qu'elle aime cuisiner et comment elle concilie vie de famille et vie professionnelle.

Sarina Arnold, il y a une dizaine d'années vous avez fait la publicité du beurre suisse. Vous étiez alors jeune mannequin et ce rôle vous a rendue célèbre, surtout en Suisse alémanique. Quel regard portez-vous sur cette époque?

Un regard satisfait, car je l'ai vécue de manière très positive. En Suisse alémanique, beaucoup m'appellent encore «Buttermeitli» (surnom donné à Sarina, signifiant «jeune fille au beurre»). J'ai d'ailleurs une anecdote à ce propos: je roulais en voiture en direction de Munich. À la frontière, le douanier me demande si j'ai quelque chose à déclarer. Je lui réponds que non. Il me demande alors «Vraiment? Même pas du beurre?» C'est amusant de voir à quel point ça a marqué les gens.

Dix ans plus tard, vous reprenez ce rôle d'ambassadrice du beurre, cette fois-ci entourée de vos enfants. Que s'est-il passé pendant cette décennie?

Vous l'avez dit: peu après avoir interprété la jeune fille au beurre, je me suis mariée, notre fille Felice est née. Son frère Lean a suivi quelques années plus tard. J'ai gagné en maturité, comme tout le monde avec le temps.

Théoriquement, un mannequin peut faire la publicité de n'importe quel produit. À quel point est-ce important pour vous d'avoir une affinité avec le produit? Pour ce qui est du beurre, j'aidais à la cuisine étant enfant. Je me suis intéressée très tôt à la cuisine et à la pâtisserie. Le beurre, je l'aime carrément pur. J'en mets souvent plus que ce que disent les recettes. Mon mari me demande parfois en plaisantant: «Tu veux un peu de pain sous ton beurre?» (elle rit).

«Mon horizon s'est élargi, je me suis ouverte au monde.»

Sarina Arnold

Quelles pâtisseries aimez-vous faire?

Les gâteaux! Surtout la tarte aux pommes. À Noël, je fais des biscuits, à commencer par les milanais. Mais j'essaie aussi régulièrement de nouvelles choses.

Vous apparaissez parfois dans des magazines ou des publicités. Que disent vos enfants quand ils vous voient?

Je dirais que ma fille est assez fière de moi quand elle m'aperçoit. Le deuxième n'a pas encore 4 ans. Il ne parle pas beaucoup, mais il dit parfois «maman, maman» quand il me reconnaît.

Vous voyagez encore beaucoup pour votre travail. Peu avant notre rencontre, vous étiez à Ténérife pour un contrat. Beaucoup de femmes de votre âge connaissent la difficulté quotidienne de tout concilier: famille, carrière, loisirs, amis. Comment cela se passe-t-il pour vous?

Quand on s'est mariés, mon mari savait que j'étais mannequin et que j'allais le rester, même si on avait des enfants. J'aime mon boulot. Et j'aime aussi ma famille. J'ai un super-mari qui prend la relève les week-ends ou les soirs quand je travaille. Mais il travaille à 100 %. Heureusement, nous avons aussi une excellente nounou.

Mais les journées difficiles existent chez vous aussi?

Parfois, c'est typique, tout s'accumule. Un enfant est malade, ou même les deux. Les parents ont eu une journée stressante au travail et sont eux-mêmes en petite forme. Oui, ça existe aussi chez nous.

À quoi ressemble une journée typique en famille?

Comme je suis beaucoup en déplacement, les moments ensemble sont très importants. On en profite d'autant plus. On passe parfois la journée à la maison, à faire des jeux. On commence aussi gentiment à cuisiner tous ensemble.

Felice a aujourd'hui à peine 4 ans de moins que vous quand votre carrière a débuté.

J'ai dû grandir très vite, régler des choses moi-

même. J'ai quitté la maison à 16 ans. L'adolescence, dans laquelle ma fille entrera bientôt, a passé très vite pour moi. J'avais à cœur de garder les pieds sur terre, dans ce monde plein de glamour, qui peut aussi être très dur.

Garder les pieds sur terre... Pensez-vous y être parvenue?

Selon ma famille et mes amis, ou encore les amis d'école qu'on croise tous les 4-5 ans seulement, oui, tous disent que j'y suis arrivée. Mais ce métier nous change, malgré tout. Je ne suis plus la même que la jeune fille de l'époque, dans son canton d'Uri bien gardé. Mon horizon s'est élargi, je me suis ouverte au monde.

Vous vous engagez en faveur d'enfants nés avec une fente labio-palatine au Kirghizistan.

C'est la Fondation Espoir pour les Enfants qui m'a contactée un jour. Ma fille est venue au monde avec une fente labio-palatine (bec-de-lièvre) et a été opérée très tôt. J'ai trouvé que cette fondation me correspondait bien. Peut-être ma fille m'a-t-elle, à sa manière, montré la façon dont je pouvais m'engager pour une bonne cause. Pour aider ces enfants et attirer l'attention des gens sur ce sujet.

Justement, comment peut-on aider ces enfants?

À travers les dons. Avec une cinquantaine de francs, on peut opérer un enfant souffrant d'une malformation labio-palatine.

Vous avez été la jeune fille au beurre, aujourd'hui vous apparaissez dans la publicité en tant que maman. Aurons-nous la chance de vous voir un jour dans le rôle de «Grand-mère Beurre»?

(Elle rit) Aucune idée! Avant, je planifiais beaucoup. Aujourd'hui, je vis le moment présent. Ce qui est sûr, c'est que j'aimerais continuer à être mannequin si je le peux. J'aimerais continuer à créer des bijoux, à m'engager pour la fondation. Et je veux être une bonne maman et une bonne épouse.



Jeune fille au beurre hier, maman aujourd'hui

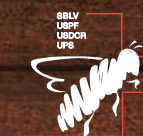
Sarina Arnold, 39 ans, a grandi dans la commune uranaise d'Attinghausen. À 16 ans, sa mère l'inscrit au concours Swiss Elite Model Look, que Sarina remporte. Sa carrière internationale de mannequin est lancée. Au début des années 2000, elle devient l'égérie du beurre suisse. Les spots publicitaires, très naturels, attirent la sympathie des Suisses. Après plus de dix ans d'absence, Sarina Arnold fête ce printemps son grand retour dans la publicité pour le beurre. Elle est accompagnée de sa fille Felice et de son fils Lean, qui fêteront leur anniversaire (12 et 4 ans) au mois d'avril. Sous la marque «Jewels For You», elle dessine et commercialise sa propre collection de bijoux. Sarina Arnold vit avec son mari Raphael Fischer et leurs enfants dans la région de Zurich. Elle continue de voyager pour son métier de mannequin; on peut d'ailleurs l'apercevoir régulièrement dans de prestigieux magazines.

La cuisine de nos paysannes

Elles sont bien placées pour savoir d'où viennent les produits. Et elles savent les cuisiner! En collaboration avec l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales, Swissmilk Family vous présente des recettes parfaites pour les familles.

La cuisine paysanne allie les saveurs authentiques du terroir au savoir-faire traditionnel. Heureusement pour nous, les paysannes ont décidé de partager leurs recettes sur internet: l'USPF, l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales, rassemble depuis des années les recettes de ses membres. Depuis février, Swissmilk intègre les meilleures d'entre elles à sa base de recettes sur www.swissmilk.ch – le plus grand livre de cuisine en ligne du pays. Recettes sucrées ou salées, entrées, plats principaux, desserts et pâtisseries: toutes ces créations ont eu droit à un shooting professionnel et sont accompagnées de la photo de leur autrice. Voici une sélection de recettes de saison, idéales pour régaler les familles et faciles à faire. Plus d'infos sur l'USPF à l'adresse: www.paysannes.ch

DÉCOUVREZ
D'AUTRES RECETTES
DE PAYSANNES SUR
WWW.SWISSMILK.CH/RECETTES



Sandra Baudet
(Céligny GE)

Soupe de côtes de blette, 4 pers.

Ingédients

un peu de beurre	1l de bouillon de légumes
1 oignon finement haché	1,5 dl de crème
250g de côtes de blette (tiges et feuilles) coupées en lamelles de 2 cm	sel, poivre
120g de petits pois frais ou surgelés	

Préparation

1. Faire revenir l'oignon dans le beurre fondu, ajouter les côtes de blette et les petits pois, étuver.
2. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition. Réduire la température et laisser mijoter 20 min. Réduire en purée.
3. Ajouter la crème, assaisonner.



Rochers aux amandes

Ingédients

250 g de graines de tournesol
125 g d'amandes allumettes
80 g de sucre
1 œuf battu

pour 50 pièces

Préparation

1. Préchauffer le four à 170°C (air chaud/chauffeur tournante: 150°C).
2. Bien mélanger tous les ingrédients. Avec une cuillère à café, former des petits tas sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.
3. Cuire 15-20 min au milieu du four chaud.



Erika Bütler
(Steinhausen ZG)

Gratin de polenta, 4 pers.

Ingédients

1l de mélange eau-lait (moitié-moitié)	50g de lardons
1cc de sel	1,5 dl de bouillon
200g de semoule de maïs	sel, poivre
beurre ou crème à rôtir	300g de fromage à raclette coupé en tranches
300g de viande hachée	50g de lardons
1 oignon haché	1-2 cs de persil haché

Préparation

1. Polenta: porter le mélange eau-lait à ébullition, saler. Retirer la casserole du feu. Verser la semoule de maïs en pluie tout en remuant. Laisser mijoter 20-30 min en remuant régulièrement. Répartir la moitié de la polenta dans le plat à gratin, lisser.
2. Sauce à la viande hachée: chauffer le beurre ou la crème à rôtir dans une poêle, saisir la viande, ajouter l'oignon et les lardons, faire revenir. Dégeler au bouillon, laisser mijoter 5 min. Assaisonner.
3. Préchauffer le four à 220°C (air chaud/chauffeur tournante: 200°C). Répartir la moitié du fromage sur la polenta. Verser la sauce à la viande par-dessus. Répartir ensuite le reste de polenta, puis le reste de fromage, et enfin les lardons.
4. Cuire 15-20 min au milieu du four chaud. Décorer de persil et servir.



Murielle Chassot
(La Tour-de-Trême FR)

100 g de beurre contiennent:

100 % de nature

0 % de substances cachées

Le beurre suisse. Simply 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

À LA LOUPE



NOS CONSEILS POUR UNE
ALIMENTATION Saine:
WWW.SWISSMILK.CH/
FAMILY

Sains, les mélanges de petit-déjeuner?

Céréales sucrées ou petit-déjeuner ennuyeux? Il y a moyen de faire le bon choix: un mélange croustillant fait maison. En créant votre propre composition avec des ingrédients sains, vous savez exactement ce que vous mangez. En plus, vous banissez l'huile de palme de votre assiette et surveillez votre consommation de sucre.

La meilleure idée pour un petit-déjeuner sain? Le mélange céréales-fruits-lait! En plus d'être vite préparé et rassasiant, il vous apporte des nutriments et vous hydrate grâce au lait. Problème: quand on voit la liste d'ingrédients des céréales de petit-déjeuner du commerce, on a tendance à douter du caractère sain de ces produits – à raison.

L'assortiment de céréales et autres mueslis tout prêts est gigantesque. Rien que pour les enfants, on trouve pas loin de 30 produits différents dans le commerce de détail. Farine de céréales, sucres, eau et additifs sont agglomérés en crispies, pops et flakes destinés aux enfants et conditionnés dans des boîtes colorées. Les granolas et autres céréales croustillantes, additionnés de noix et de fruits secs, sont déclarés bons pour la ligne. Le travail de persuasion ne s'arrête pas là, puisque les emballages affichent des messages tels que «développé avec des diététiciens», «ingrédients d'origine biologique» ou «avec de vrais morceaux de fruits». L'ajout de vitamines vise à donner bonne conscience aux parents et à celles et ceux qui surveillent

leur ligne et leur santé. Les céréales de petit-déjeuner contiennent jusqu'à dix vitamines, principalement du groupe B.

Faire son propre mélange

Du sucre, de la graisse et des additifs: voilà ce que l'on trouve dans de nombreux mélanges tout prêts. Pas exactement les ingrédients-types d'un petit-déjeuner sain... En réalisant votre propre mélange, vous décidez des ingrédients qui finissent dans votre bol. C'est facile à faire et vos enfants pourront vous aider. Préparez-en une bonne quantité d'un coup, vous serez ainsi tranquille pour une à deux semaines. Emballé dans un récipient hermétique, par exemple un bocal, votre mélange de céréales restera frais et croustillant.

Le mélange céréales-fruits-lait est un bon petit-déjeuner grâce au trio gagnant qui le compose: l'amidon des céréales complètes et le sucre des fruits donnent de l'énergie, et les fibres ont un effet positif sur la santé intestinale. Qui plus est, ces ingrédients sont source de vitamines et de minéraux.

Mon mélange à moi



3 portions de céréales complètes: par exemple des flocons d'avoine, d'épeautre, de blé ou d'orge, ou un mélange des quatre. En les achetant en vrac, vous évitez les emballages qui finissent à la poubelle.

1 portion de noix et de graines: par exemple des noisettes, des noix, des amandes, des graines de sésame, de lin, de tournesol ou de courge. Les enfants aiment beaucoup les noix de cajou et leur petit goût sucré. Hacher les noix plus ou moins grossièrement et les ajouter avec les graines aux flocons de céréales.



1 portion de fruits secs non sulfurés: par exemple des raisins secs, des pommes, des cerises, des abricots, des pruneaux, des baies, ou des dates et des figues pour varier. Les couper en petits morceaux et les mettre de côté.

Dorer le mélange de céréales et de noix au four:

Pour qu'il croustille et se conserve mieux, votre mélange doit passer par la case «four». Répartir les céréales, les noix et les graines sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et dorer 10-15 minutes dans le four préchauffé à env. 170°C. Laisser refroidir, puis incorporer les fruits secs.

Pour un mélange...

- parfumé: incorporer de la cannelle ou de la cardamome en poudre, ou des graines de vanille
- exotique: ajouter des chips de banane ou de la noix de coco râpée
- gourmand: agrémenter de gruë de cacao

Pour varier les plaisirs

Des céréales pour bien commencer la journée, oui, mais quand on a envie d'autre chose? Il y a différentes façons de composer un petit-déjeuner sain selon l'appétit et le programme de votre enfant. Voici trois possibilités:



Matinée sportive: Un cours de gymnastique ou de piscine attend votre enfant? Il lui faut un surplus d'énergie. On peut lui préparer une tranche de pain complet grillée, un œuf à la coque, des carottes et un verre de lait.



Facile et rapide: Du lait, un fruit frais, du pain complet avec un peu de beurre et de confiture ou de miel: voilà un excellent petit-déjeuner pour votre enfant.



Versión salée: Du pain complet, du beurre, du fromage, ainsi que des fruits ou pourquoi pas des légumes de saison fournissent assez de nutriments pour bien démarrer la journée.



3 idées de mélanges maison

Il y a plus de cent ans, le docteur suisse Bircher-Benner inventait la recette du plat qui prendra son nom: le birchermüesli. Depuis, on n'a eu de cesse de créer de nouvelles recettes s'en inspirant. Les trois variantes qui vous sont proposées ici contiennent peu, voire pas du tout de sucre.



Granola au chocolat

Pour 8 portions

150 g de flocons d'avoine
50 g d'épeautre soufflé
70 g d'amandes
20 g de cacao
1 pincée de sel
2 cs de miel
2 cc d'huile de colza
60 g de perles de chocolat noir ou blanc
copeaux de chocolat (facultatif)



Temps total
40 minutes



Préparation
15 minutes

- 1 Préchauffer le four à 180°C (air chaud/chaleur tournante: 160°C).
- 2 Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'huile de colza incluse. Étaler sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 3 Cuire 25-30 min au milieu du four chaud, laisser refroidir.
- 4 Émietter le granola et ajouter les perles et les copeaux de chocolat. Conserver dans un récipient hermétique (se conserve environ un mois dans un récipient fermé).

Granola – recette de base

Pour 20 portions

papier sulfurisé
bocal d'env. 1,5 l

200 g de flocons d'avoine
100 g de noisettes hachées
100 g de graines de tournesol
50 g de graines de sésame ou de lin
50 g de cornflakes
1-2 pincées de sel
2 cc de cannelle
1 cc de poudre de vanille
3 cs de miel ou de concentré de jus de poire
1 cs d'huile de colza

- 1 Préchauffer le four à 160°C (air chaud/chaleur tournante: 140°C).
- 2 Bien mélanger tous les ingrédients, étaler sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 3 Dorer 25-30 min au milieu du four en remuant toutes les 10 min. Sortir du four, laisser refroidir, émietter et mettre dans un récipient hermétique. Conserver dans un endroit frais et sec jusqu'au moment de servir.

Remarque: Placé dans un endroit frais et sec, le granola se conserve environ un mois dans un récipient hermétique. Servir le granola avec du yogourt, du séré, du lait ou parsemer sur de la glace.



Temps total
35 minutes



Préparation
10 minutes



Mélange de céréales – recette de base

Pour 20 portions

bocal d'env. 1,5 l

200 g de flocons d'avoine
150 g de flocons de millet, de seigle, d'épeautre ou 5 céréales
150 g de mélange de noix hachées, grillées
5 cs de graines de lin égrugées
1 cs de cannelle ou d'épices pour pain d'épices
1 gousse de vanille fendue, graines grattées
75 g de pommes séchées coupées en petits morceaux
100 g de raisins secs ou d'autres fruits séchés

- 1 Mélanger tous les ingrédients, les mettre dans un bocal et conserver dans un endroit frais et sec jusqu'au moment de servir.

Remarque: Placé dans un endroit frais et sec, le mélange se conserve environ un mois dans un récipient hermétique. Servir avec du yogourt, du séré ou du lait.



Temps total
20 minutes



Préparation
20 minutes

Où est Lovely?

Six vaches Lovely se cachent dans cette image. À toi de les trouver. Si tu n'as pas envie de chercher, tu peux aussi colorier le dessin.

- 1 Ouf! Un peu plus et cette Lovely s'échappait de notre image.
- 2 Si cette Lovely portait un maillot de foot, ce serait le numéro un.
- 3 Rien de meuh qu'un bon bain pour se rafraîchir.
- 4 De plus en plus d'entreprises choisissent d'avoir un chien au bureau. Alors pourquoi pas une vache?
- 5 On savait que Lovely aimait le vert, surtout quand il se mange. De là à se prendre pour un singe...
- 6 La vache! Ce chat ne s'attendait pas à ça en passant devant la fenêtre.



1. S'enfuit en haut à gauche 2. Au bus 3. Dans la fontaine 4. Dans l'immeuble 5. Dans l'arbre 6. À la fenêtre



*Mieux que des vacances:
un stage à la ferme*

Pendant que ses camarades de classe partent à la mer ou faire du camping en famille, Lea passe ses vacances dans le Simmental. Elle s'est inscrite pour un stage de deux semaines à la ferme – entre fourche, cloches de vaches et poulailler. Ennuyeux vous dites? Pas du tout: la vie sur le domaine des Hänni est la promesse de belles aventures.

«On est arrivés!» Un large sourire sur le visage, Lea saute du tout-terrain en empoignant le petit sac à dos qui contient ses affaires. C'est donc là. Sur l'alpage de Ritzliberg, à 1900 mètres d'altitude, se dresse devant nous une petite habitation solitaire flanquée d'une étable. Nous promenons notre regard sur les prairies et les collines verdoyantes, les parois rocheuses impressionnantes et les névés que même le plus brûlant des soleils ne fera disparaître. Lea, 14 ans, va passer les deux pro-

chaines semaines ici, sur le domaine de la famille Hänni. Elle sera entourée de vaches, de veaux et de génisses, de trois poules, d'une chèvre et de Jasper, le chien. Loin, très loin des centres commerciaux, des moyens de transport et de la télévision. Lea est au paradis.

Immersion dans le quotidien des familles paysannes

L'élève d'Obwald se rend à la Lenk, dans le Simmental (BE), pour effectuer un stage à la ferme. Cette offre d'Agriviva s'adresse aux jeunes de 14 à 25 ans. «Les stages à la ferme jettent des ponts entre la ville et la campagne, entre les cultures, entre les traditions», résume Ueli Bracher, le secrétaire général. Les jeunes vivent quelques semaines chez une famille paysanne pour découvrir la vie à la ferme et donner un coup de main. Nettoyer l'étable, faire les foin, s'occuper des animaux:

Lea participe à toutes les tâches, tant à la ferme qu'à l'étable et sur l'alpage. Elle aide même à traire les vaches et à fabriquer le fromage. Impressionnant. N'a-t-elle pas peur des vaches? Lea rigole. «Non, elles sont comme des animaux de compagnie pour nous, comme Jasper», explique-t-elle. «On veut qu'elles se sentent bien et on fait tout pour.» Lea ajoute que la traite est son moment préféré. «Quand je traie, je suis au calme avec les animaux et je peux travailler seule.»

Respect de la nature et des animaux

Les Hänni sont heureux de pouvoir compter sur Lea pour ces tâches. Car la production de lait est leur principale source de revenu. Ils sont labellisés IP-Suisse, ce qui signifie qu'en plus de respecter profondément la nature, ils veillent à un élevage respectueux des animaux. L'été, quand la famille est

*«Les vaches sont
comme des animaux
de compagnie.»*

Lea, 14 ans

à l'alpage avec les animaux, une partie du lait sert à produire son propre fromage. Une expérience que Lea a découverte lors de son premier stage. Cet été, elle aide déjà comme une professionnelle, du brassage dans la grande cuve au soin des meules dans la cave. Une seule tâche lui donne du fil à retordre: «Remettre la meule sur l'étagère après l'avoir frottée. Un fromage pèse plus de dix kilos.»





Et y a-t-il quelque chose qu'elle n'aime pas faire? Lea réfléchit un instant et secoue la tête. Nous la croyons volontiers. Elle rayonne quand elle nous parle de son travail à la ferme. «Je n'ai pas l'impression de travailler», dit-elle. C'est aussi pour cela qu'elle a décidé de devenir paysanne plus tard. Après les vacances d'été, elle commencera son CFC d'agricultrice. Parmi les jeunes qui effectuent un stage à la ferme, l'envie d'en faire son métier reste toutefois une exception.

Réveil à cinq heures du matin

Chaque année, un millier de jeunes hommes et de jeunes femmes s'annoncent pour travailler à la ferme. Ils cherchent eux-mêmes les familles participantes à travers le site web d'Agriviva. Un portrait des familles, ainsi qu'une description de la ferme et des tâches leur permettent de se faire une idée. C'est ainsi que Lea a trouvé Marianne et Toni Hänni l'an passé. Quelque temps après, elle passait plusieurs jours chez eux, et l'expérience lui a tellement plu qu'elle a voulu revenir cette année.

La famille Hänni accueille des jeunes depuis quatre ans. Certains d'entre eux ne connaissaient absolument rien au milieu rural. Mais il n'y a pas besoin de connaissances spéciales pour faire un stage à la ferme – le plus important, c'est d'être motivé et curieux. Il faut dire que les journées sont longues. Lea raconte qu'elle se lève à cinq heures. Elle commence par la traite. La journée se termine seulement quand les vaches ont été menées au pâturage. En été, les bêtes sortent au pré seulement le soir. «Elles ont trop chaud la journée», explique Lea face à notre air étonné. «Dans l'étable, elles sont à l'abri de la chaleur et du soleil.» Elles ont donc toute la nuit pour brouter l'herbe fraîche et se balader.

Les agriculteurs comme cette famille du Simmental travaillent 55 heures par semaine. Encore plus quand ils sont à l'alpage.

Les stagiaires aussi accumulent les heures. Les Hänni pensent à attribuer aux jeunes des tâches qui leur font plaisir. Il y a bien assez de travail. Si le travail à l'étable ne leur convient pas, les jeunes aident à la cuisine ou s'occupent des enfants.

Souvenirs d'une journée à l'alpage

Des nuages gris et sombres se sont amassés au-dessus de l'alpage. Les premières gouttes commencent à tomber. «Tu t'occupes des génisses?» lance Toni Hänni à Lea. «Oui!» L'adolescente court vers la maison et en ressort avec un grand chapeau de pluie sur la tête. Elle nous dit au revoir. Elle va maintenant emmener les génisses au pâturage. Puis, le moment sera venu de se reposer sur l'alpage de Ritzliberg. Pour nous aussi: nous redescendons en plaine. En emmenant un peu de ce calme remarquable et bienfaisant. Et un morceau de délicieux fromage d'alpage.

Qu'est-ce qu'Agriviva?

Agriviva propose des stages dans des exploitations agricoles depuis 60 ans. Ces stages apportent à la fois une aide aux familles paysannes et sont l'occasion pour les jeunes de découvrir un aspect économique, culturel et sociétal important de la Suisse. Les stages s'adressent aux jeunes de Suisse et des États de l'UE et de l'AELE âgés entre 14 et 25 ans. Agriviva propose aussi une offre destinée aux écoles.

Plus d'informations sur www.agriviva.ch

L'or blanc devenu vert

Que déclenchent les mots «alimentation des enfants» chez les parents? Nous avons interrogé quelques familles l'automne passé pour connaître leur avis sur la question.

Certains éléments sont revenus souvent, notamment l'importance de donner aux enfants des produits frais et de la région. L'objectif, c'est une alimentation équilibrée, saine et diversifiée. Nos recherches ont montré aussi que les parents veulent savoir d'où viennent les aliments et comment ils sont produits.

Depuis septembre 2019, «swissmilk green» leur apporte la réponse pour le lait et les produits laitiers. Ce standard garantit que les producteurs de lait remplissent un certain nombre d'exigences. Pour qu'un produit laitier puisse porter le logo «swissmilk green», le producteur doit respecter dix points en matière de production durable. Voici quelques exemples concrets: les vaches sont détenues dans le cadre des programmes de bien-être animal SRPA et SST et bénéficient de sorties régulières. 92 % du fourrage est produit en Suisse. Si les vaches sont nourries avec du soja, celui-ci doit être issu d'une production certifiée durable. Le lait «swissmilk green» est garanti sans huile de palme. Chaque vache a un nom. Du moment que le producteur remplit les exigences, il reçoit un supplément de trois centimes par litre de lait. Tout le monde y gagne: la filière suisse du lait et le consommateur.

On trouve de plus en plus de produits laitiers suisses avec le logo «swissmilk green». Pensez à le chercher sur l'emballage lorsque vous faites vos achats!

Informations détaillées sur «swissmilk green»: www.swissmilk.ch/green

Régénération après le sport

Une bonne récupération juste après l'effort permet de retrouver rapidement la forme. Trois facteurs sont décisifs: refaire le plein d'énergie, se réhydrater et réparer la musculature.

Les protéines
du lactosérum (whey)
contenues dans le lait
favorisent la régé-
nération

Quelle que soit l'activité sportive pratiquée, que l'on débute ou que l'on s'entraîne déjà plus sérieusement: la régénération fait partie intégrante du sport. Il faut donc les planifier ensemble. Une bonne alimentation est indispensable pour bien récupérer avant le prochain entraînement.

Que sont les courbatures?

Un effort physique provoque des microlésions dans les fibres musculaires, que l'organisme va essayer de réparer le plus vite possible. Cela provoque des inflammations qui causent ce que l'on appelle couramment des «courbatures». Le lait ne les fera pas disparaître comme par magie, mais ses composants, le petit-lait et la caséine, vont contribuer à reconstituer la musculature.

Le plein d'énergie et de liquide

L'organisme perd du liquide et des minéraux par la transpiration. Après l'entraînement ou la compétition, il faut refaire ses réserves. Le lait est une boisson de régénération idéale. Il se compose à 87 % d'eau et contient également des minéraux, notamment du potassium, du sodium, du calcium et des chlorures. Ceux-ci permettent aux cellules, aux muscles et aux os de bien «collaborer».

Une bonne régénération demande aussi de reconstituer les réserves d'énergie des muscles. C'est dans les deux heures suivant directement l'effort que l'organisme y parvient le plus rapidement. Il faudrait donc avoir un apport de glucides juste après le sport. Si l'on ne veut rien prendre de solide, du lait chocolaté fera très bien l'affaire: c'est une source d'énergie très digeste et rapidement assimilée.

Du petit-lait pour les muscles

Il est tout à fait normal qu'un effort intensif «stresse» la musculature et lui cause de petites lésions. Pour les réparer, il faut environ 25 g de protéines alimentaires. Des études confirment que les protéines du petit-lait – un composant du lait – y contribuent particulièrement bien. La régénération est encore plus efficace si l'on combine des apports de glucides et de protéines très vite après le sport.



Vous souhaitez de plus amples informations sur le thème de la régénération? Rendez-vous sur www.swissmilk.ch



4 idées pour décorer vos œufs

À quoi faut-il penser quand Pâques approche? À teindre les œufs! Place à l'atelier bricolage: on veut voir plein de couleurs et de jolies décorations. Dahlia, Henri et Clément ont retroussé leurs manches pour l'occasion et reçu l'aide de l'humoriste et comédien Charles Nguela.

Swissmilk l'a envoyé faire un tour des fermes. Au cours de ses pérégrinations, Charles Nguela a demandé aux familles paysannes quelle était leur technique favorite pour décorer les œufs. Aujourd'hui, il va en tester quatre avec Dahlia, Henri et Clément. Les trois enfants sont impatients: avec Charles et son humour légendaire, ils ne risquent pas de s'ennuyer.

Les voilà justement qui pouffent de rire. Charles est en train de batailler avec son œuf. Ou plutôt avec le bas dans lequel il doit le glisser. «C'est pas si facile que ça», constate l'humoriste en regardant ses trois jeunes compères. Il fait une moue déçue. Les enfants ont presque de la peine pour lui. Mais soudain: «Taaadaaa!» Le grand sourire communicatif de Charles illumine son visage tandis qu'il fait habilement disparaître l'œuf dans le bas. Il faut dire qu'il s'est lancé dans la technique la plus difficile: elle demande du doigté.

Charles et les enfants vous expliquent comment reproduire ces techniques chez vous et vous donnent leurs petits secrets pour éviter les complications.



Matériel pour la technique des pois

- cotons-tiges
- peinture acrylique
- œufs durs

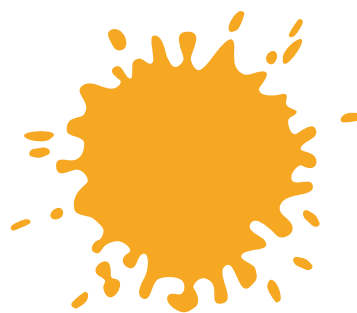


Henri, 3 ans, petits pois

Décorer les œufs avec des cotons-tiges: Pourquoi s'encombrer d'un pinceau? Henri utilise un coton-tige pour décorer ses œufs. Soit pour dessiner des motifs. Soit comme tampon. Pour cela, tremper le coton-tige dans la peinture et tamponner sur la coquille. Et voilà un œuf joliment bariolé!

Le conseil d'Henri:

Attention à ne pas mettre trop de peinture sur le coton-tige. Sinon, la peinture coule quand on dessine et les petits pois bien ronds finissent par ressembler à de gros pâtés.



Charles, 29 ans, au naturel

Décorer les œufs avec des feuilles et des fleurs: Les œufs sont décorés de motifs délicats en forme de feuilles et de fleurs. Les dessins se détachent clairement du fond teinté que Charles a réalisé. Cette technique est la plus complexe des quatre. Commencer par disposer des feuilles et des fleurs sur l'œuf. Glisser l'œuf avec les décorations dans un bas en nylon avec précaution: il ne faut pas plier les feuilles. Pour que la couleur ne s'infiltre pas entre les feuilles et la coquille, bien tendre le bas et le nouer serré aux deux extrémités avec une ficelle. Le plus dur est fait. Plonger l'œuf ainsi emballé dans le colorant, le sortir et le déposer sur un papier ménager pour qu'il sèche. Le temps de trempage dans le colorant dépend du produit utilisé.

Le conseil de Charles:

Ce qui marche le mieux, ce sont les petites fleurs plates. Varier les formes (p. ex. diverses feuilles et fleurs) pour obtenir un joli résultat.



Dahlia, 5 ans, effet marbré

Faire des œufs marbrés: Une technique facile, mais qui demande un peu de patience. Les œufs sont premièrement teints avec des colorants normaux puis, une fois qu'ils sont secs, on ajoute une couche de nacré. Pour teindre les œufs, Dahlia enfile des gants; elle met quelques gouttes de colorant dans la paume de sa main et roule l'œuf dedans. Elle le laisse sécher, puis elle recommence avec le mélange nacré, qu'elle a préparé plus tôt. Pour cela, elle a mélangé des décors en sucre, de l'eau chaude et de l'huile alimentaire et obtenu un mélange liquide et brillant.

Le conseil de Dahlia:

Laisser sécher le colorant assez longtemps et mettre beaucoup, beaucoup de nacré!



Clément, 3 ans, «pschitt»

Décorer les œufs au spray: Clément ne voulait plus s'arrêter de sprayer! Son frère et sa sœur étaient carrément jaloux. La technique du spray est clairement celle qui a remporté le plus de succès ce jour-là. Voici comment faire: remplir un vaporisateur de colorant. Placer l'œuf dans un coquetier ou sur un autre support et sprayer.

Le conseil de Clément:

Attention à la distance. Plus le vaporisateur est éloigné, plus les gouttes sont fines et le dessin est joli. Si on est trop près, le colorant coule sur l'œuf.



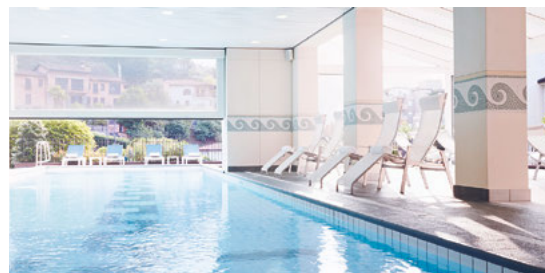
Matthis, Oscar et les bactéries lactiques

Matthis, 12 ans, et son frère Oscar, 8 ans, adorent le yogourt. Mais lorsqu'ils veulent se servir dans le frigo, ils remarquent qu'il n'y en a pas assez pour deux. Matthis a alors une idée...



Gagner des vacances au Tessin!

Si proche et pourtant si dépayssant... Départ pour le plus latin des cantons suisses. Nous mettons en jeu un séjour en famille à l'hôtel Belvedere à Locarno, qui jouit d'une vue magique sur le lac Majeur et les montagnes environnantes.



Question

De quel produit laitier suisse Sarina Arnold fait-elle la publicité?

- a) Le yogourt
- b) Le lait
- c) Le beurre

Donnez la bonne réponse sur:
www.swissmilk.ch/family
Délai de participation: 30 avril 2020

1^{er} prix*

5 nuits pour deux adultes et deux enfants à l'hôtel Belvedere à Locarno, en chambre familiale avec balcon et vue sur le lac. Sont inclus: copieux buffet de petit-déjeuner, entrée au spa Oasi avec piscine intérieure et extérieure, salle de fitness, sauna, hammam et laconium. Place de parc réservée si les gagnants voyagent en voiture ou transfert depuis la gare de Locarno (à l'arrivée et au départ) s'ils voyagent en train. Ticino Ticket pour se déplacer gratuitement en transports publics tessinois et obtenir des réductions sur les remontées mécaniques, les croisières en bateau sur la partie suisse du lac et les principales attractions touristiques. Valeur totale, taxe de séjour incluse: CHF 2926.–

2^e-5^e prix

Bon Coop d'une valeur de CHF 200.–

6^e-10^e prix

Bon Coop d'une valeur de CHF 100.–

11^e-15^e prix

Bon Coop d'une valeur de CHF 50.–

Le rendez-vous des kids sportifs



Enfilez vos baskets! Il va falloir courir plus vite, sauter plus loin et lancer mieux que les autres à l'UBS Kids Cup.

Il s'agit du plus grand projet sportif pour la jeunesse de Suisse: l'année passée, plus de 162 000 enfants âgés de 7 à 15 ans ont pris part à l'UBS Kids Cup. Les participants sont chaque année plus nombreux. Pour participer, il faut savoir faire trois choses: courir, sauter et lancer. Un peu comme lors des bonnes vieilles joutes sportives à l'école. Les participants, filles et garçons, sont notés sur un sprint de 60 m, un saut en longueur et le lancer d'une balle de 200 g. Celles et ceux qui finissent avec le plus de points au total continuent la compétition. Oui, mais où et comment?

Environ 1100 éliminatoires régionales ont lieu au printemps dans toute la Suisse. Les meilleurs de chaque canton (entre 25 et 35) sont sélectionnés pour la finale cantonale, qui se déroule avant ou après les vacances d'été, selon l'endroit. Les vainqueurs de chaque canton accèdent à la grande finale suisse: ils s'affronteront le 13 septembre 2020 au stade du Letzigrund à Zurich, deux jours après le passage des stars mondiales d'athlétisme.

Les participants sont regroupés par année de naissance. Les plus jeunes (W07) sont nés en 2013 et les plus âgés en 2005. Partenaire de l'UBS Kids Cup, Swissmilk sera présente à diverses manifestations. Toutes les infos sur: www.ubs-kidscup.ch

Du lait chocolaté après le sport

Courir, transpirer, gagner! Et pour bien récupérer après le sport, bois un bon lait au chocolat. Il te permet...



d'étancher ta soif



de refaire le plein d'énergie



de renforcer tes muscles

Tu aimerais savoir pourquoi le lait et le chocolat en poudre forment un super duo pour les sportifs?
Retrouve toutes les infos sur: www.swissmilk.ch/family

* Valable jusqu'à fin mai 2021. Selon disponibilités (ne peut pas être utilisé les jours fériés, pendant le festival Moon&Stars et le Festival du Film de Locarno).

Piou-piou

Ne sont-ils pas mignons à croquer? Préparez ces petits poussins pour Pâques: une idée originale, facile à faire et qui fera craquer petits et grands.



Poussins en pâte à tresse

Pour 16 poussins
papier sulfurisé

Pâte levée:

500 g de farine à tresse
1½ cc de sel
3 cs de sucre
1 sachet de safran
15 g de levure émiettée
2,5 dl de lait
50 g de beurre ramolli
½ œuf battu

Décoration:

½ œuf battu
32 grains de poivre ou raisins secs
16 amandes allumettes

1 Pâte: mélanger la farine, le sel, le sucre et le safran. Ajouter la levure, le lait, le beurre et l'œuf, pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse. Couvrir et laisser doubler de volume 2-3 h à température ambiante.

2 Séparer la pâte en 16 parts de même grandeur. Couper env. ⅓ de chaque part et former une petite boule pour la tête. Avec le reste de pâte, former des ovales pour le corps. Placer tous les ovales sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Former un creux dans le corps avec le pouce et y placer la tête. Laisser lever les poussins 10-15 min.

3 Préchauffer le four à 190°C (air chaud/chaueur tournante: 170°C). En attendant, dorer les poussins à l'œuf, enfoncer les grains de poivre ou les raisins secs pour faire les yeux, et les amandes pour faire le bec. Cuire les poussins 15-20 min au milieu du four chaud. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Remarque: Le safran est vendu dans le commerce de détail emballé dans des sachets. 1 sachet contient env. 0,1 g de safran.



Temps total
3 h 10



Préparation
45 minutes

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

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



Suisse. Naturellement.

Le lait et les produits
laitiers suisses. Trop fort.

swissmilk