

swissmilk Family

N° 2 | 2020

Maison en pain d'épices
Atelier déco sans
stress en famille

Légumes au four
Les meilleures recettes
végétariennes de l'hiver

Dormir dans un igloo
Une nuit pas comme
les autres

Concours
Gagner
des vacances de ski
dans la Région
Dents du Midi!



Un Noël sans biscuits?

L'hiver, enfin! Enfin le moment de ralentir et de festoyer. À propos: on n'est pas obligé d'inviter la viande à table – nos délicieuses recettes de légumes au four le prouvent.

Et cette année, nous renonçons aux éternels biscuits de Noël. Pour faire de la place à un projet original: une maison en pain d'épices. Trop compliqué, vous dites? Pas tant que ça: en lisant le récit d'Andreas, Lucy et Emilienne, vous connaîtrez toutes les petites astuces pour y arriver.

Nous nous sommes aussi rendus à la ferme Tossa, dans les Grisons. L'exploitant nous a montré ce qu'il fait en hiver. Sans trop vous en dévoiler: il ne s'ennuie pas...

Nous vous souhaitons une excellente lecture et de bons moments en cuisine.



Heiko Stegmaier

Responsable de rédaction Swissmilk

6

Légumes au four

En hiver aussi, on peut se faire plaisir en mangeant végétarien ET varié. Nos six plats tout droit sortis du four comblent les estomacs et réchauffent les cœurs.



Impressum | Éditeur: Swissmilk, Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6 | family@swissmilk.ch | Responsable de la rédaction: Heiko Stegmaier, Swissmilk | Reportages photos: Joseph Khakshouri | Concept, textes reportages, 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



10

Une maison en pain d'épices à croquer

En décembre, de nombreuses familles consacrent du temps à faire des biscuits de Noël. Cette année, nous osons faire une entorse à la tradition et fabriquons une maison en pain d'épices. Petits et grands s'amusez ensuite à la décorer.



24

Les vaches ont-elles froid en hiver?

Et que mangent-elles quand l'herbe est recouverte d'un épais manteau de neige? Une visite à la ferme Tossa, dans les Grisons, nous a permis de répondre à ces questions.



38

Bricoler avec des pots de yogourt

«Pourquoi jeter les pots de yogourt?» se demandent Axel et Mia. Plutôt les recycler, par exemple en créant des décorations de Noël.

Colorée et savoureuse: la cuisine végétarienne en hiver

Réduire sa consommation de viande, voire y renoncer, c'est tendance. Rien d'étonnant à cela: les recettes créatives pour cuisiner végétarien foisonnent – vous le verrez aux pages suivantes. Mais à quoi faut-il faire attention quand, en famille, on décide de tendre vers une alimentation sans viande? Tour du sujet avec la diététicienne Sabine Hercher.



Sabine Hercher, vous êtes diététicienne. Remarquez-vous une augmentation des questions liées au végétarisme?

Absolument. Les gens sont de plus en plus nombreux à vouloir réduire leur consommation de viande. C'est par exemple le cas de mon amie Nadine. Son fils de 8 ans, Simon, a déclaré il y a deux ans ne plus vouloir manger d'animaux. La famille s'est réunie pour en discuter et a pris la décision commune de manger moins de viande à l'avenir. Ils sont aujourd'hui «flexitariens»: ils mangent de la viande à de rares occasions et s'assurent que l'animal a été élevé dans des conditions respectueuses.

Quel rôle joue la viande suisse dans l'alimentation?

La viande contient des protéines, un composant essentiel au développement et à l'entretien des muscles. Autre avantage: elle est rassasiante. La viande rouge surtout est source de fer et de vitamine B12, qui joue un rôle important dans la formation du sang. En mangeant du poisson, on profite des précieux acides gras oméga-3, indispensables au bon fonctionnement et au développement de notre cerveau.

Comment réduire sa consommation de viande?

Les œufs contiennent de la vitamine B12, par exemple, tout comme le fromage, le séré et le yogourt. Ces derniers apportent aussi du calcium. Quant aux légumineuses, elles contiennent du fer, du magnésium et du zinc.

Qu'en est-il des protéines?

Les protéines sont présentes dans d'autres aliments: produits laitiers, tofu, seitan, quorn, tempeh, quinoa... Les fruits

à coque et les graines contiennent eux aussi des nutriments intéressants. Enfin, on trouve des oméga-3 dans l'huile de colza, les noix et les graines de lin.

On peut donc manger moins de viande sans avoir de carences alimentaires?

Oui. Avec une alimentation végétarienne équilibrée, les enfants de Nadine peuvent grandir sainement, sans souffrir de carences. Et pas besoin de compléments ou autres produits spéciaux. Il est toutefois recommandé de veiller à la composition des repas.

À quoi ressemble l'assiette végétarienne idéale?

Idéalement, les légumes composent la moitié de l'assiette, qu'ils soient cuits, crus ou qu'il s'agisse de salade. Les œufs, le fromage, le séré, le yogourt, le tofu, le seitan, le quorn ou les légumes secs remplacent la viande et le poisson. Ils représentent un quart de l'assiette et sont nécessaires à chaque repas principal. Les féculents comme les pâtes, les pommes de terre, le maïs, le riz, le couscous, l'orge, l'épeautre etc. complètent l'assiette. Les aliments riches en fibres, comme les céréales complètes, sont à privilégier.

Que mangent Nadine et sa famille?

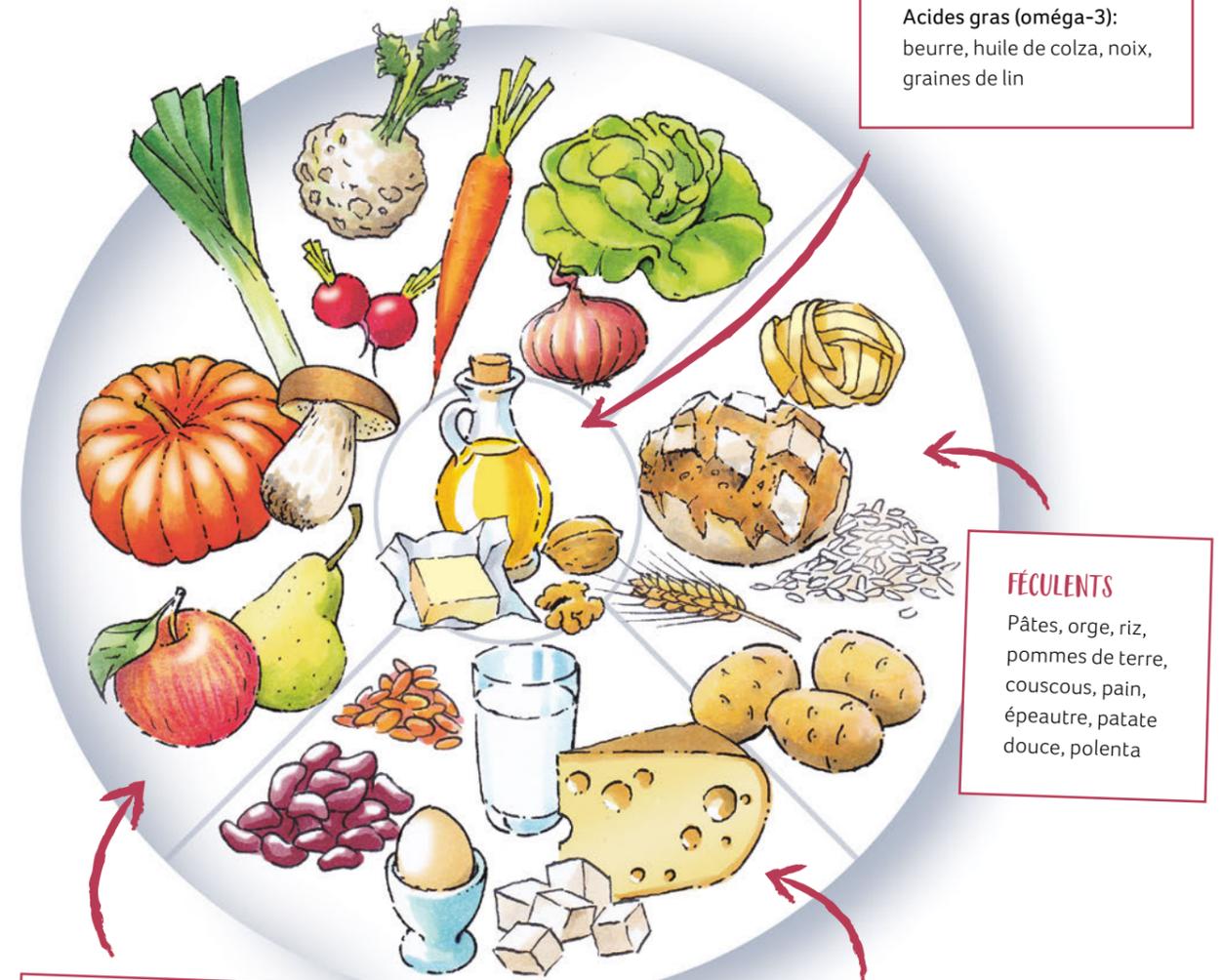
Une à deux fois par semaine, un plat de viande. Le reste du temps, des repas originaux et variés, mais sans viande – par exemple des röstis de choux de Bruxelles avec du fromage, ou un risotto au chou vert. Simon aime bien aider; le plus souvent, il coupe les légumes. Chaque semaine, la famille reçoit un panier de légumes frais d'une ferme de la région.

Et quel est le plat préféré de Simon?

Quand il peut choisir le repas, c'est hamburgers pour tout le monde. Végétariens, bien sûr. Simon est un fan absolu des burgers de quinoa maison, qu'il appelle «burgers pop» – parce que les graines de quinoa font «pop» sous la dent. Mais qui sait, peut-être trouvera-t-il son nouveau plat préféré parmi les recettes au four de ce Family...

COMPOSER UNE ASSIETTE VÉGÉTARIENNE

L'illustration ci-dessous montre les bonnes proportions pour composer un repas principal équilibré. Vous pouvez détacher la page et l'afficher sur votre réfrigérateur. Ainsi, vous l'aurez toujours sous les yeux.



GRAISSES ET HUILES

Acides gras (oméga-3):
beurre, huile de colza, noix,
graines de lin

FÉCULENTS

Pâtes, orge, riz,
pommes de terre,
couscous, pain,
épeautre, patate
douce, polenta

LÉGUMES DE SAISON

Champignons, carottes, oignons, salade,
betteraves, céleri, courge, radis, endives,
poireaux, chou rouge, choux de Bruxelles

FRUITS DE SAISON

Pommes, poires

ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

+ vitamine B12 et calcium:
Fromage, séré, yogourt

+ vitamine B12:
Œufs

+ fer, magnésium et zinc:
Légumineuses, p. ex. lentilles, pois chiches, pois
jaunes, haricots blancs, haricots borlotti, haricots
rouges

Tofu, seitan, quorn, tempeh, quinoa

Des questions?

Swissmilk répond avec plaisir à vos questions sur l'alimentation. Envoyez-les à nutrition@swissmilk.ch

Légumes au four

Maintenant que Sabine Hercher, experte en nutrition, nous a expliqué à la page précédente comment bien se nourrir sans viande, il est temps de se mettre aux fourneaux. Ces six recettes donnent au panais, à la patate douce et au céleri toute l'attention qu'ils méritent. Ou quand les légumes passent du statut d'accompagnement à celui de superstar de l'assiette. Faites chauffer le four!



Chou rouge au four avec crumble et dip

Pour 4 personnes

1 chou rouge coupé en tranches de 1 cm
sel
poivre
crème à rôtir pour arroser

Crumble:

75 g de farine
25 g de Sbrinz AOP râpé
½ cc de sel
poivre
50 g de beurre froid en morceaux
50 g de noisettes hachées
2 cc de romarin haché

Séré à la ciboulette:

500 g de séré mi-gras ou maigre
1 bouquet de ciboulette finement ciselée
sel
poivre
2-3 cs de noisettes hachées
ciboulette pour décorer

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 2 Déposer les tranches de chou rouge sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, saler, poivrer, arroser de crème à rôtir.
- 3 Cuire 25-30 min au milieu du four chaud. Vaporiser un peu d'eau durant la cuisson.
- 4 Crumble: mélanger la farine, le Sbrinz, le sel, le poivre et le beurre, sabler finement. Incorporer le reste des ingrédients, répartir sur les tranches de chou rouge et poursuivre la cuisson 10-15 min.
- 5 Séré à la ciboulette: mélanger tous les ingrédients, servir avec le chou rouge, parsemer le tout de ciboulette.

 Temps total
70 minutes

 Préparation
30 minutes



Patates douces au four et ricotta au citron

Pour 4 personnes

papier sulfurisé pour la plaque

4 patates douces coupées en deux dans la longueur
2-3 cs de crème à rôtir
sel
poivre
quelques brins de fines herbes, p. ex. thym et romarin

Ricotta au citron:

250 g de ricotta
½ citron bio, zeste râpé et jus
sel
poivre

Garniture:

4 cs de noix hachées
un peu d'huile de noix (facultatif)
quelques brins de fines herbes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (air chaud/chaleur tournante: 160 °C).
- 2 Déposer les patates douces sur la plaque, partie coupée vers le haut, badigeonner de crème à rôtir, assaisonner. Cuire 30-35 min au milieu du four chaud.
- 3 Ricotta au citron: mélanger tous les ingrédients jusqu'au poivre inclus.
- 4 Disposer les patates douces sur des assiettes, garnir de ricotta, parsemer de noix, arroser d'un filet d'huile de noix et décorer avec les fines herbes.

 Temps total
60 minutes

 Préparation
30 minutes

Légumes racines gratinés

Pour 4 personnes

papier sulfurisé pour la plaque

800 g de légumes racines, p. ex. carottes colorées, colrave, panais, céleri, coupés en rondelles de 3 mm
3-4 gousses d'ail pressées
4 cs de graines de sésame
3-4 cs de crème à rôtir
2 cs de fines herbes, p. ex. thym et marjolaine, finement hachées
sel
poivre
200 g de fromage à raclette coupé en tranches
1 piment rouge coupé en rondelles
thym et marjolaine pour décorer

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 2 Mélanger les rondelles de légumes, l'ail, le sésame, la crème à rôtir, les fines herbes, le sel et le poivre. Empiler les légumes pour former 8 tourelles sur la plaque. Cuire les légumes al dente 30-35 min au milieu du four chaud.
- 3 Ajouter le fromage à raclette et le piment par-dessus, enfourner un moment pour faire fondre le fromage. Sortir les tourelles du four, décorer et servir chaud.

 Temps total
50 minutes

 Préparation
20 minutes





Carottes et rutabaga au four, vinaigrette et fromage

Pour 4 personnes

600 g de carottes colorées coupées en rondelles de 1 cm
600 g de rutabaga coupé en dés
sel
poivre
1-2 cc de cumin (facultatif)
2-3 cs de crème à rôtir
1 citron bio coupé en rondelles

Vinaigrette:

3-4 cs de jus de citron ou de vinaigre balsamique blanc
1 cs de moutarde gros grains
4-5 cs d'huile de colza
3-4 cs de jus de pomme
2-3 cs de persil haché
1 échalote finement hachée
sel
poivre

200 g de Sbrinz coupé en bouchées
persil pour décorer

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 2 Assaisonner les morceaux de carottes, de rutabaga et les rondelles de citron, mélanger avec la crème à rôtir. Répartir sur la plaque. Cuire les légumes al dente 30-35 min au milieu du four chaud.
- 3 Vinaigrette: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.
- 4 Sortir les légumes du four, répartir la vinaigrette par-dessus, garnir de Sbrinz, décorer avec le persil et servir.



Temps total
70 minutes



Préparation
35 minutes

Gratin de poireaux

Pour 4 personnes

couvercle ou papier alu

4 poireaux fins coupés en deux dans la longueur
2-3 cs de crème à rôtir
1 cc de curry
1 cc de paprika fumé
sel
poivre
2 dl de bouillon de légumes
2 dl de crème entière

Garniture:

4-6 cs de noix hachées, p. ex. noisettes, noix ou pistaches
1 oignon rouge coupé en rondelles
100 g de fromage, p. ex. Gruyère AOP, râpé à la râpe à rôtis

1 bouquet de ciboulette finement ciselée

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 2 Mélanger la crème à rôtir et les épices, en badigeonner généreusement les poireaux. Disposer sur la plaque.
- 3 Couvrir les poireaux et les cuire 20 min au milieu du four chaud. Verser la crème et le bouillon par-dessus, poursuivre la cuisson 10-15 min.
- 4 Juste avant de servir, parsemer les poireaux de noix, d'oignon et de fromage, gratiner brièvement. Parsemer de ciboulette et servir.

Remarque: Selon les goûts, ajouter 100 g de lardons.



Temps total
50 minutes



Préparation
20 minutes



Chou-fleur pané au four et dip

Pour 4 personnes

papier sulfurisé pour la plaque

800 g de chou-fleur détaillé en bouquets

Panure:

2 œufs battus
1 cc de paprika
1 cc d'ail en poudre
1 cc de sel
poivre
100 g de chapelure
50 g de noisettes moulues
crème à rôtir pour arroser

Yogourt au miel et au piment:

360 g de yogourt à la crème
1 cs de menthe hachée
piment concassé
1 gousse d'ail pressée
sel

2-3 poignées de feuilles d'épinards
menthe ou persil et piment concassé
pour décorer

1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).

2 Panure: battre les œufs avec les épices. Mélanger la chapelure et les noisettes. Rouler les bouquets de chou-fleur d'abord dans l'œuf, puis dans la chapelure. Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, arroser de crème à rôtir.

3 Cuire 25-30 min au milieu du four chaud jusqu'à ce que les bouquets de chou-fleur panés soient croustillants.

4 Yogourt au miel et au piment: mélanger tous les ingrédients.

5 Mettre les épinards dans des coupes, ajouter les bouquets de chou-fleur, décorer. Servir avec la sauce au yogourt.

Remarques: Selon les goûts, napper les bouquets de chou-fleur d'un peu de miel liquide. En fonction de la saison, remplacer les épinards par une autre variété de salade.



Temps total
65 minutes



Préparation
40 minutes



Atelier décoration: 100% plaisir, zéro stress

Cette année, à la place des quinze sortes de biscuits de Noël, Andreas a décidé de faire une surprise à ses filles et de fabriquer une maison en pain d'épices. Il s'imagine l'atelier décoration bien plus paisible que la préparation des biscuits. Mais le «chantier» se déroulera-t-il dans le calme? Et pourquoi faudra-t-il avoir du lait à proximité ces prochains temps?

Toute la maison embaume le pain d'épices. Andreas, le papa, a déjà œuvré avant le petit-déjeuner. La pâte à base de lait, de farine, de miel, de sucre, d'œufs et d'épices a passé la nuit au réfrigérateur. Ce matin, le père de famille devait donc encore l'abaisser, découper le sol, les murs, le toit et les portes, et enfourner le tout. C'est chose faite: les plaques de pain d'épices refroidissent sur une grille. Tout s'est passé sans stress, comme il se doit.

Lucy, 5 ans, joue à la maison de poupées dans le salon pendant qu'Emilienne, 2 ans, empile des plots en bois. Depuis la cuisine, leur papa leur lance: «On commence!» Vite, les deux sœurs foncent vers la grande table de la cuisine et grimpent sur leurs chaises hautes. Étonnées, elles regardent les plaques de pain d'épices brunes et nues. «Elle est où, la maison en pain d'épices?» demande Lucy, visiblement déçue. Ça commence mal... «C'est un peu comme assembler des Duplo. À la fin, on aura une sorte de maison de poupées à grignoter sur notre table», explique Andreas. Cela suffit à convaincre les filles, elles veulent commencer. Ouf, la crise a été évitée.

Dans la famille, c'est le papa qui s'occupe des biscuits de Noël. Ses filles lui donnent un coup de main depuis peu. Du moins pour découper les biscuits. Lui, il prépare les pâtes. Mais malgré la présence des deux pâtissières en herbe, il finit souvent par se retrouver seul à la tâche: «Les enfants en ont vite marre de faire des biscuits. C'est encore trop difficile pour la petite, elle s'énerve vite, et tôt ou tard, la plus grande s'ennuie à faire toujours la même chose.» Et puis, Andreas aimerait bien éviter la traditionnelle dispute pour le même emporte-pièce.

Il a donc eu l'idée de la maison en pain d'épices. Il s'est procuré la recette et le patron sur le site de Swissmilk. C'est une activité en commun où tout le monde peut décorer un bout de pain d'épice à sa guise. L'âge n'a pas d'importance, et chacune des filles peut arrêter quand elle s'estime satisfaite de sa décoration. «Ça a l'air nettement moins stressant», s'est dit Andreas.



Peu importe l'âge, tout le monde peut participer.

Les sœurs ont pris chacune un pan du toit et veulent commencer à le décorer. Les yeux brillants, Lucy empoigne la petite boîte pleine de billes argentées. Certaines s'en échappent et roulent sur la table. En les remettant dedans, Lucy demande: «On peut les manger?» Pour lui montrer qu'on peut bel et bien les manger, son papa doit en faire disparaître une dans sa bouche.

C'est aussi à Andreas de montrer l'exemple pour la suite: on trempe le pinceau dans le glaçage, on en étale un peu sur le pain d'épices et on presse une amande ou une perle argentée sur la surface collante. Lucy se saisit aussitôt du pinceau. «Ouh, ça colle!» gémit Emilienne alors qu'un peu de glaçage reste collé à ses doigts. Elle ne veut pas croire son papa qui lui dit qu'elle peut simplement lécher cette pâte blanche. Elle finit par sortir sa langue avec précaution: «Mmh, c'est bon!»

Maintenant qu'elle y a pris goût, Emilienne empoigne le pinceau à son tour. La petite gourmande met une bonne couche de glaçage sur son pain d'épices. Andreas se dit alors qu'il aurait mieux fait d'en mettre moins dans le bol et de le remplir au fur et à mesure. Enfin, puisqu'il faut que ça colle... Curieuse de savoir si le pain d'épices a bon goût, Lucy croque un petit morceau en cachette. Arg, c'était la porte! Heureusement, Andreas a prévu le coup et a préparé un peu plus de pain d'épices que nécessaire. Ainsi, au lieu de s'énerver, il en donne un petit bout à tout le monde. Le trio est unanime: «Trop bon!»

Le papa reprend la direction des opérations au moment du montage. Il montre aux filles précisément où mettre du glaçage pour que ça colle. Délicatement, ils installent les deux pans du toit sur la maison et regardent leur œuvre avec fierté. Leur joie est de courte durée: le toit se met à glisser sur le glaçage encore

«C'est un peu
comme assembler
des Duplo.»

Andreas



Incroyable comme de simples plaques de pain d'épices se transforment en jolie maison.

mou. «Les cure-dents!» se rappelle Andreas. Il s'empresse de fixer le toit aux murs.

La cadette a besoin d'une pause et se met à jouer avec les amandes comme si c'était des poupées. Lucy lui demande qui habite dans la maison en pain d'épices. La réponse fuse: «Ho Ho Ho». C'est ainsi que sa petite sœur appelle le Père Noël.

La maison en pain d'épices est sur pied. Les enfants veulent maintenant décorer les alentours. Pour cela, Andreas verse le glaçage dans une poche à douille. La crème, blanche comme la neige, servira à finir de décorer la maison. Lucy place ses mains autour de la poche et presse avec précaution une couche de glaçage sur le toit. Emilienne a de nouveau envie d'aider et ajoute des perles de sucre argentées pour faire les flocons de neige. Les deux filles décident que la neige recouvrira aussi le sol en pain d'épices.

Emilienne a recommencé à jouer avec les amandes. Lucy, elle, en ajoute une dernière à l'avant de la maison. «C'est la boîte aux lettres de «Ho Ho Ho», explique-t-elle. Maman doit lui écrire une lettre pour lui demander de passer à Noël. Sinon, on n'aura pas de cadeaux.»



La maison en pain d'épices restera-t-elle entière jusqu'à Noël?

Tous trois admirent leur chef-d'œuvre en pain d'épices. «Où va-t-on la mettre jusqu'à Noël?» demande Andreas. Pour Lucy, il n'y a aucun doute: «Là où elle est, sur la table de la cuisine.» Son papa lui avait expliqué qu'avec le temps, le pain d'épices allait durcir et que pour le manger, il faudrait le tremper dans du lait. Et son bon cacao, c'est ici qu'elle le boit chaque matin!

À VOTRE TOUR!

Vous aussi, construisez votre maison à grignoter! La recette de la maison en pain d'épices avec patron se trouve ici: www.swissmilk.ch/paindepice

Recette Maison en pain d'épices

Pour 1 maison en pain d'épices

papier sulfurisé pour les plaques
poche à douille lisse
verres, tasses, cartons d'œufs pour soutenir la maison
4-5 feuilles A4 de papier épais ou de semi-carton
équerre ou règle, crayon à papier, ciseaux

Dimension des éléments: voir patron sur www.swissmilk.ch/paindepice

Pâte:

500 g de miel de sapin
100 g de sucre de canne
100 g de sucre glace
1 dl de lait
15 g de bicarbonate de soude
1 kg de farine bise
15 g d'épices à pain d'épices
2 œufs

Glaçage brillant (facultatif):

2 cs de gomme arabique
3 cs d'eau chaude

Glaçage blanc:

2 blancs d'œufs
300 g de sucre glace

Décoration:

amandes mondées
perles de sucre argentées



- 1** Pâte: chauffer dans une casserole le miel et le sucre à feu moyen. Une fois le sucre dissous, retirer du feu et laisser tiédir. Délayer le bicarbonate de soude dans le lait. Mélanger la farine et les épices dans un saladier. Ajouter les œufs et le mélange sucre-miel. Travailler le mélange de manière à obtenir une pâte. Verser le lait par portions, pétrir, jusqu'à l'obtention d'une consistance souple et malléable. Envelopper la pâte dans du film alimentaire ou la placer dans un sachet plastique. Laisser reposer au moins 16 h au réfrigérateur. Dessiner le patron en fonction des mesures et découper. Abaisser env. $\frac{3}{4}$ de la pâte à 3 mm d'épaisseur. Disposer les éléments du patron sur la pâte en serrant le plus possible, découper. Volets: diviser en 2 les carrés découpés lors de la réalisation des fenêtres. Selon les envies, tailler des cœurs dans les volets et la porte. Abaisser le reste de la pâte à 5 mm pour former le sol, découper ce dernier. Utiliser éventuellement la pâte restante pour la décoration (sapins, animaux, p. ex.).
- 2** Disposer les différentes formes sur les plaques chemisées de papier sulfurisé. Cuire les parties de la maison 6-8 min et le sol env. 10 min au milieu du four préchauffé à 180 °C.
- 3** Glaçage brillant: mélanger la gomme arabique et l'eau. Étaler une fine couche sur le pain d'épices encore chaud.
- 4** Glaçage blanc: battre les blancs d'œufs en neige. Incorporer le sucre glace et continuer de battre jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Selon les goûts, décorer les volets et la porte, laisser sécher. Coller les fenêtres et la porte à côté des ouvertures correspondantes, bien laisser sécher.
- 5** Disposer les amandes sur le toit pour représenter les tuiles. Ajouter éventuellement une cheminée.
- 6** Coller les murs sur le sol en pain d'épices, maintenir avec des verres et des tasses. Bien laisser sécher.
- 7** Fixer ensuite le toit. Soutenir par le bas avec des cartons d'œufs, p. ex. Décorer l'arête du toit avec des perles de sucre. Laisser sécher. Créer un paysage hivernal autour de la maison avec le glaçage et les éléments de décoration.



Temps total
18 h 36 minutes



Préparation
2 h 20 minutes

Nos vaches savourent des montagnes de fourrage suisse. Trop fort.

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



Le lait et les produits laitiers suisses. Trop fort.

Suisse. Naturellement.

swissmilk

Plaisir illimité dans la Région Dents du Midi

Les majestueuses Dents du Midi dominent une région où il fait bon passer du temps en famille. Cette région du Chablais valaisan est un paradis aux possibilités infinies: Déval'kart sur la neige, balades avec des huskies, découverte de la vie à la ferme et bien d'autres activités attendent les visiteurs et visiteuses. La Région Dents du Midi offre aventure et divertissement à tous les membres de la famille, pour un séjour inoubliable!

Avant de s'engager dans la série de virages en épingle à cheveux, les voyageurs et voyageuses passant par Troistorrents font halte à «La Cavagne». Ce magasin propose un large choix de produits de la Région. À l'intérieur, une grande vitre laisse entrevoir la pièce maîtresse des lieux: une cave remplie de fromage à raclette... équipée d'un robot. Celui-ci avance le long des allées, saisit l'une des 18 000 meules, la retourne avec habileté et la remet à sa place sur l'étagère. Pour un bon affinage, un fromage a besoin d'être retourné régulièrement. La pièce doit garder une température et une humidité constantes. C'est ainsi que d'une masse au goût plutôt neutre naîtra, quelques mois plus tard, un savoureux fromage à raclette.



Pour éviter de devoir assumer chacun et chacune de son côté cette tâche astreignante, les producteurs et productrices de fromage de la vallée se sont regroupés et ont fait construire cette installation moderne. Ils fabriquent les meules dans leurs fromageries d'alpage avant de les déposer dans la cave de la coopérative. Celle-ci est ainsi remplie de fromages aux saveurs diverses. Conseil: pour en découvrir toute la palette, il faut se rendre à l'espace dégustation ou faire ses achats au petit magasin.

Balades dans la nature et avec les chiens

Accueil et authenticité sont aussi au rendez-vous dans les hauts de Champéry. Une balade à pied ou en télécabine mène auprès de plusieurs fermes. Là, les habitants et habitantes des lieux invitent à jeter un œil à leur travail. La ferme Berra propose même de participer à la traite et à la fabrication du beurre.

Les animaux ne sont pas les seuls à trouver de bonnes choses à manger dans les pâturages. Nathalie, guide de montagne, emmène les familles en balade pour cueillir des herbes et des plantes. Celles-ci finissent dans une fondue, préparée en pleine nature lors de la pause. Une fois la fondue prête, les cueilleurs et cueilleuses émérites plongent avec envie leur fourchette dans le délicieux fromage. Les plus aventureux partiront faire ce tour peu avant le coucher du soleil, lampe frontale sur la tête.

Randonner avec les huskies est une expérience unique à vivre toute l'année – sur neige comme sur herbe. Un chien, une laisse et une ceinture confortable autour des reins: c'est parti pour une trotte sportive! Direction l'alpage de They, où un arrêt fondue offrira un repos bienvenu.

Vaste offre hivernale

En hiver aussi, les possibilités ne connaissent ni limites ni frontières. La Région Dents du Midi comprend le grand domaine skiable des Portes du Soleil, à cheval sur la France et la Suisse. À quelques encablures de la frontière, le restaurant Cookie Café est l'endroit idéal pour un arrêt en famille. Situé à 2300 mètres d'altitude, près du télésiège des Mossettes, il offre une vue panoramique spectaculaire. Ses fameux hamburgers avec de



la viande et du fromage de la région redonnent des forces pour poursuivre la journée de ski.

Les fans de freestyle iront chercher des sensations aériennes au Superpark des Crosets. L'installation n'est pas réservée qu'aux pros; les novices trouveront matière à s'entraîner au Micro Park.

Les tout petits, eux, pourront faire leur baptême de sports d'hiver au Parc des Neiges du centre sportif de Morgins. Quand ils ne s'exercent pas au chasse-neige, les plus audacieux peuvent dévaler la pente en Déval'kart. L'activité se pratique en été comme en hiver. Ça va secouer!

Une chose est sûre: quelle que soit la saison, on ne s'ennuie pas dans la Région Dents du Midi!



Participez et gagnez des vacances de ski en famille

La Région Dents du Midi offre un éventail de possibilités pour passer des vacances à la montagne. Profitez-en durant toute une semaine de ski en famille!



Participez vite sur swissmilk.ch/family

Question

Que fait-on avec le fromage dans la cave d'affinage?

- a) On le tourne en fonction des phases de la lune.
- b) On le retourne régulièrement.
- c) On y perce des trous.

Délai de participation: 31 décembre 2020

1^{er} prix*

Sept nuits à l'hôtel L'Étable aux Crosets. Situé au pied des pistes du domaine skiable des Portes du Soleil, l'hôtel à l'ambiance traditionnelle jouit d'une vue imprenable sur la chaîne des Dents du Midi. L'abonnement de ski pour une semaine est inclus dans le prix, ainsi qu'une sélection de produits locaux du label «Saveurs Dents du Midi». L'offre inclut une chambre familiale (deux adultes et deux enfants), petit-déjeuner compris.

2^e–5^e prix

Chèques Reka d'une valeur de CHF 200.–

6^e–10^e prix

Chèques Reka d'une valeur de CHF 100.–

11^e–15^e prix

Chèques Reka d'une valeur de CHF 50.–

* Valable jusqu'à fin avril 2022. Selon disponibilités.

Au pays du biscôme...

... il y a mille et une choses à grignoter et à découvrir:

- ☆ un bonhomme de neige presque terminé
- ☆ un renard curieux
- ☆ une petite souris affamée
- ☆ un sapin de Noël joliment décoré
- ☆ une lampe en forme de lune

Pour celles et ceux qui savent compter:

- ☆ Combien de vaches se cachent dans l'image?
- ☆ Combien de cadeaux le Père Noël transporte-t-il?
- ☆ Combien d'étoiles brillent dans le ciel?



3 vaches; 12 cadeaux; 29 étoiles

Upcycling: cartes de vœux avec une brique de lait

MATÉRIEL

- brique de lait vide (Tetra Pak)
- ciseaux
- crayon à papier
- aiguille à laine
- fil épais



1 Couper les deux extrémités de la brique de lait, bien la rincer et la sécher.



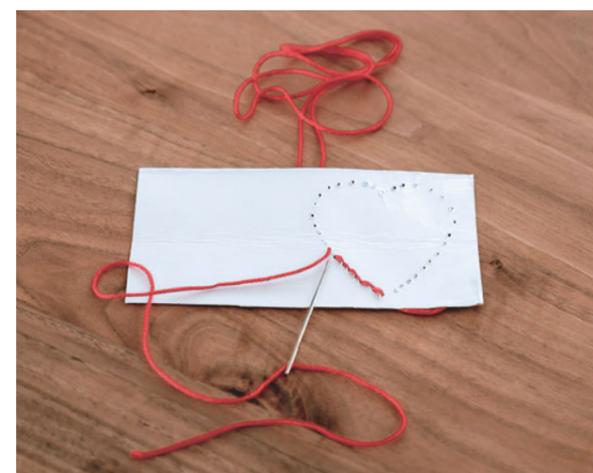
2 Découper la brique le long des plis. On obtient quatre rectangles pour deux cartes (18,5 cm × 14 cm et 18,5 cm × 7 cm) et deux marque-pages (18,5 cm × 4 cm).



3 Depuis le bord, retirer délicatement la couche de papier supérieure des quatre rectangles.



4 Pour les cartes, plier les rectangles en deux dans le sens de la largeur. Dessiner un motif et piquer des trous le long des traits à l'aide d'une aiguille.



5 Broder le motif avec du fil.

ASTUCES

- Réaliser la broderie séparément, puis la coller sur la carte.
- Essayer différents motifs.
- Pour réaliser une carte carrée (motif cœur, p. ex.), utiliser le plus petit rectangle (18,5 cm × 7 cm), réduire sa longueur en coupant 4,5 cm (14 cm × 7 cm), puis plier la carte en deux.
- Décorer la carte au moyen de stylos feutres.

Plus d'infos sur www.swissmilk.ch/bricoler

Les vaches ont-elles froid en hiver?



En hiver, lorsque les pâturages sont recouverts d'un épais manteau blanc, les vaches ne sont plus à l'alpage mais à la ferme. Que mangent-elles pendant cette période? Ont-elles froid quand les températures descendent vraiment bas? Pour le savoir, nous avons rendu visite à la famille Höllrigl dans les Grisons. À la ferme Tossa, nous avons découvert tout le travail qui attend une famille paysanne en hiver... et l'importance des câlins!

À Avers, à 1920 mètres d'altitude, l'hiver commence tôt: il dure d'octobre à début mai. Les vaches de Simon et de Sandra Höllrigl descendent de l'alpage en septembre pour rentrer à la maison, à la ferme Tossa, où tout est prêt pour les accueillir. Le couple et leurs quatre filles, Tessa, 9 ans, Melina, 6 ans, Giulia, 5 ans, et Chiara, 1 an, ont passé l'essentiel de leur été à faire les foins. Ils ont ainsi récolté assez de fourrage pour nourrir les 17 vaches et leurs veaux pendant l'hiver. Outre du foin frais, les bêtes reçoivent des granulés fabriqués à base de céréales ou de maïs broyés et d'autres produits naturels.

«En hiver, je suis à l'étable à 6 h du matin», raconte Simon. «J'évacue le fumier, je nourris les animaux, puis les traies, ce qui me prend environ trois heures.» Plus il fait froid, plus les vaches mangent. Elles ne donnent pas plus de lait pour autant. Elles ont besoin de cette énergie pour se réchauffer. «Généralement, les vaches ne sont pas dérangées par le froid», affirme Simon. «Au contraire, elles apprécient l'air frais et le soleil. Par contre, en cas de fortes rafales de vent, elles préfèrent rester bien à l'abri à l'étable.»

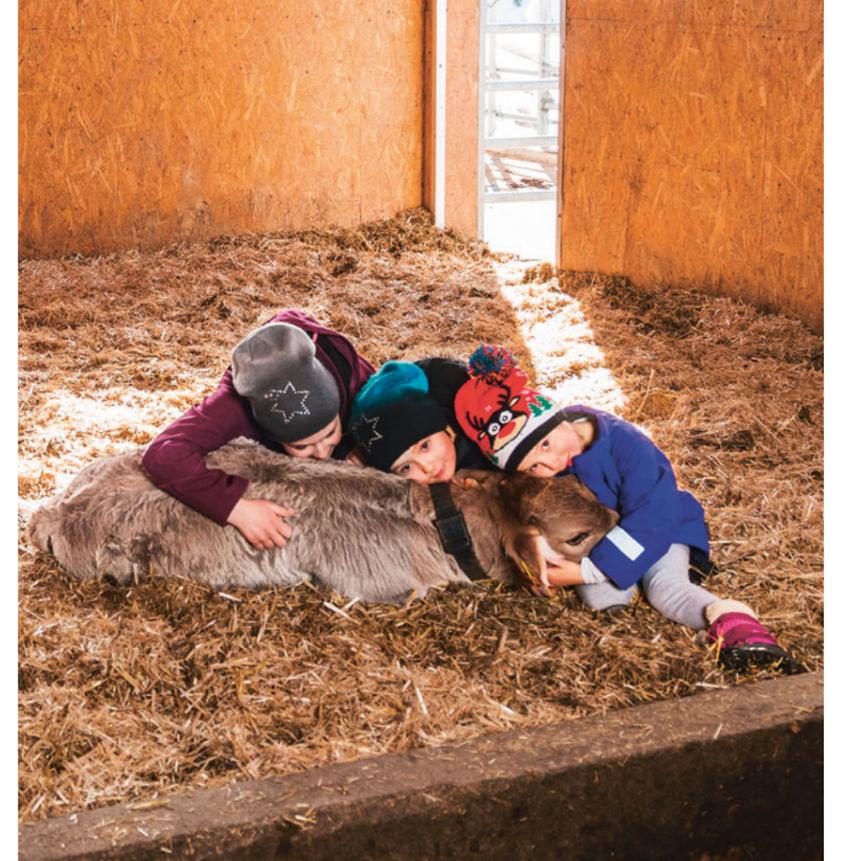
À la ferme Tossa, les vaches bénéficient d'une stabulation libre. Elles ont donc le choix d'aller se dégourdir les pattes sur l'aire de sortie quand bon leur semble. Ou de rester à l'intérieur. Certes, toutes les vaches n'ont pas le même caractère, mais la plupart aiment sortir et sont donc souvent à l'air libre. Ce n'est pas étonnant, car, en hiver, Avers ne manque pas d'animation. L'étable se trouve en effet juste en face de la piste de ski de randonnée. «Les vaches passent leur temps près de la barrière et regardent les skieurs en action», commente Simon en rigolant.

En fin d'après-midi, tout le monde se retrouve à l'étable: les vaches, les veaux et la famille Höllrigl. Il est de nouveau l'heure d'évacuer le fumier, de nourrir les animaux et de les traire.



«Nous réfléchissons à un nom pour chaque veau.»

Melina, 6 ans



Et aussi de donner des câlins. Car tous les ans, entre octobre et avril, de nouveaux veaux viennent au monde. Après leur naissance, ils passent les quatre ou cinq premiers jours auprès de leur mère, à téter. Ensuite, ils doivent progressivement s'habituer à l'être humain et au biberon. «Nous consacrons beaucoup de temps à cette étape», souligne Simon. Et Tessa d'ajouter: «Nous entrons tout doucement dans l'étable pour ne pas effrayer les veaux, les faisons manger dans notre main et les caressons s'ils aiment ça.»

En hiver, la famille passe non seulement beaucoup de temps auprès des animaux, mais consacre aussi de nombreuses heures à l'étable elle-même. «Il y a toujours quelque chose à faire», explique Sandra. «Nous avons construit l'étable il y a quelques années seulement. Tout n'est pas encore au point.» Prenons l'exemple des sacs de granulés. Il y a un an à peine, Simon devait descendre les sacs du premier étage pour nourrir les animaux. L'hiver passé, il a installé un tuyau pour faciliter le transport des aliments. Les enfants peuvent maintenant verser les granulés directement dans le tuyau à l'aide d'une pelle, et les compléments atterrissent dans l'étable. Il ne reste plus qu'à

les distribuer aux vaches. «Avec le nouveau tuyau, c'est encore plus rigolo de nourrir les vaches», se réjouit Melina.

En dehors de l'étable, le travail ne manque pas non plus. La famille doit préparer le petit magasin de l'exploitation, déblayer la neige ainsi que retourner et brosser les fromages dans la cave d'affinage. Chez les Höllrigl, les visiteurs et visiteuses ont en outre la possibilité de dormir dans la paille. La plupart viennent faire du ski de randonnée ou de fond; d'autres font l'ascension du Piz Platta, situé plus au nord-est. Les exploitants doivent donc maintenir le gîte en ordre et le préparer pour les prochains hôtes.

Malgré tout ce travail, chez les Höllrigl, tout roule – comme une meule de fromage. Tous mettent la main à la pâte. Leur tâche préférée? Tessa, Melina et Giulia sont unanimes: la traite! En plus de pouvoir choisir les noms des veaux nouveaux-nés, bien sûr. «Nous réfléchissons à un nom pour chaque veau», déclare Melina. «La première lettre doit toujours être la même que celle de la mère. C'est la règle chez nous, comme dans beaucoup d'autres fermes. Ma vache préférée s'appelle Hélène.



Nous avons baptisé son veau Hélène.» Une décision démocratique, parfois précédée d'intenses débats, nous avoue Sandra, le sourire aux lèvres.

En plus de son travail à la ferme, elle enseigne deux jours par semaine à l'école primaire. Quant à Simon, il s'occupe du télé-ski une fois par semaine. «On ne peut pas dire qu'on s'ennuie ici», ajoute Sandra en riant. «Que ce soit en hiver ou en été.» Les 160 habitants et habitantes d'Avers peuvent compter les uns sur les autres. Dans la commune politique la plus haute de Suisse, tout le monde est prêt à donner un coup de main à son voisin ou sa voisine.

Jolis cadeaux gourmands

Quand Noël approche, on adore grignoter des biscuits faits maison. Et si, cette fois-ci, on imaginait un petit cadeau différent? Toujours quelque chose qui se mange, bien sûr, autant avec les yeux qu'avec la bouche: un kit de pâtisserie composé de bons ingrédients et préparé avec beaucoup d'amour. La personne comblée décidera ainsi quand elle a envie de cuisiner les petites pâtisseries et de se faire plaisir. En toute simplicité.

CE N'EST PAS TOUT...

Retrouvez plein d'autres idées de cadeaux gourmands sur www.swissmilk.ch/cadeaux



Petits pains aux fruits

Pour 12 petits pains

1 bocal avec couvercle de 1,5 l
papier sulfurisé pour la plaque
recette des petits pains
ficelle
farine pour façonner les petits pains

Mélange (bocal):

250 g de farine blanche
1 sachet de levure sèche
100 g de farine de maïs fine
75 g de pommes séchées ou de canneberges hachées
50 g de noisettes ou de noix hachées
100 g de farine complète
1½ cc de sel
50 g de flocons d'avoine
100 g d'abricots ou de pruneaux séchés hachés
50 g de graines de tournesol
2 cc de graines de colza ou de lin
un peu de cannelle (facultatif)

Petits pains:

150 g de séré
3 dl de lait ou d'eau

Préparation du cadeau:

Disposer tous les ingrédients dans le bocal en couches, fermer et joindre la recette.

Recette:

- 1 Pâte: mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Ajouter le séré et le lait, pétrir rapidement pour former la pâte, ajouter un peu d'eau si besoin. Couvrir et laisser doubler de volume pendant 3-4 h.
- 2 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 3 Déposer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Saupoudrer d'un peu de farine, découper en 12-15 portions pour former des petits pains, les déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Cuire 20-25 min au milieu du four chaud. Sortir du four, laisser refroidir sur une grille.



Temps total
4 h 20 minutes



Préparation
40 minutes

Gâteaux marbrés

Pour 4 petits gâteaux

4 bocaux allant au four avec couvercle
d'env. 3 dl
recette des gâteaux
ficelle
beurre pour les bocaux

Mélange à la vanille (bocal):

125 g de farine
1 cc de poudre à lever
1 pincée de sel
1 sachet de sucre vanillé
60 g de sucre de canne
3 cs de noisettes moulues ou de flocons de noix de coco

Mélange au chocolat (bocal):

125 g de farine
1 cc de poudre à lever
1 pincée de sel
3 cs de cacao en poudre
60 g de sucre
50 g de chocolat noir haché

Pour les pâtes:

175 g de beurre fondu et refroidi
2 œufs
1,5 dl de lait

un peu de sucre glace (facultatif)



Temps total
60 minutes



Préparation
30 minutes

Préparation du cadeau:

Disposer les ingrédients du mélange à la vanille en couches dans un bocal. Faire de même avec le mélange au chocolat dans un deuxième bocal. Fermer les deux récipients et y joindre la recette. Éventuellement ajouter deux bocaux au cadeau.

Recette:

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (air chaud/chaleur tournante: 160 °C).
- 2 Pâte à la vanille: mettre le mélange à la vanille dans un saladier, bien mélanger. Incorporer la moitié du beurre fondu, 1 œuf et la moitié du lait. Bien mélanger et répartir dans 4 bocaux beurrés.
- 3 Pâte au chocolat: mettre le mélange au chocolat dans un saladier, bien mélanger. Incorporer le reste du beurre fondu, 1 œuf et le reste du lait. Bien mélanger et verser sur la pâte à la vanille. Marbrer avec une fourchette.
- 4 Cuire les gâteaux 25-30 min au milieu du four chaud. Les sortir du four. Pour les conserver, fermer immédiatement le couvercle et laisser refroidir. Pour les consommer de suite, les laisser refroidir ouverts, saupoudrer d'un peu de sucre glace avant de servir et déguster.

Remarque: Si le bocal a été fermé à chaud, les gâteaux se conservent 2-3 mois à l'abri de la lumière et au frais ou peuvent être congelés pendant 12 mois.

OFFREZ
DU BONHEUR
EN BOCAL!





Pancakes «Shake & Bake»

Pour 4 personnes

1 bocal/bouteille en verre de 1 l avec un couvercle à visser et une grande ouverture
recette des pancakes
ficelle

Mélange «Shake & Bake»:

250 g de farine
¼ cc de sel
2 cc de poudre à lever
2-3 cs de sucre de canne
1 sachet de sucre vanillé
1 cc de cannelle (facultatif)

Pancakes:

1,5 dl de lait
1 dl de crème entière
2 œufs battus

beurre ou crème à rôtir

Préparation du cadeau:

Remplir la bouteille avec la farine, le sel, la poudre à lever, le sucre, le sucre vanillé et la cannelle, la fermer et l'étiqueter.

Recette:

- 1 Pancakes: tenir la bouteille inclinée de manière à ce que le mélange à pancakes se trouve sur un côté de la bouteille. Bien mélanger le lait, la crème et les œufs, verser dans la bouteille. Bien fermer la bouteille et secouer énergiquement jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Laisser reposer 15 min.
- 2 Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Bien secouer la bouteille, verser la pâte par portions, cuire les pancakes. Retirer de la poêle et servir chaud.

Remarque: Servir avec du miel, du sirop caramel, du sirop d'érable, du vin cuit, du sucre à la cannelle, du coulis de fruits rouges, de la compote de fruits ou de la sauce chocolat. Pour ne rien perdre, verser un peu de lait dans la bouteille contenant un petit reste de pâte, bien fermer et secouer. Préparer 1-2 crêpes avec la pâte liquide obtenue.



Temps total
50 minutes



Préparation
15 minutes

Poudre à pudding

Pour 280 g

1 bocal avec couvercle d'env. 5 dl
4 moules de 1 dl
recette du pudding

Poudre à pudding (bocal):

125 g de fécule de maïs
150 g de sucre en poudre
3 cc de poudre de vanille
2 pincées de sel

Pour le pudding:

60 g de poudre à pudding
3,5 dl de lait ou de mélange lait-crème (moitié-moitié)
1 œuf

Préparation du cadeau:

Poudre à pudding: bien mélanger tous les ingrédients, remplir le bocal et le fermer. Décorer, étiqueter et joindre la recette du pudding.

Recette:

Pudding: mélanger 60 g de poudre à pudding et le lait, incorporer 1 œuf, porter à ébullition sans cesser de fouetter. Répartir le pudding dans les moules rincés à l'eau froide, laisser refroidir, couvrir, placer au réfrigérateur et laisser prendre toute une nuit. Renverser sur une assiette et décorer avant de servir.

Variantes: Pour un pudding au chocolat, ajouter 50 g de cacao et 1 cc de cannelle au mélange. Selon les goûts, ajouter 100 g de chocolat noir haché. Pour la préparation du pudding au chocolat, compter 75 g de poudre à pudding. Pour obtenir une crème, mélanger 30 g de poudre à pudding avec 3,5 dl de lait et 1 œuf. Év. incorporer 1 dl de crème légèrement fouettée avant de servir.



Temps total
8 h 20 minutes



Préparation
20 minutes



Une nuit dans un igloo

Skier, luger, construire un bonhomme de neige: quel enfant n'aime pas ça? Pour celles et ceux qui rêvent de profiter de la neige jusqu'au dernier flocon, il existe la possibilité de dormir au beau milieu de ce paradis blanc: dans un véritable igloo. Daniela, Robi, Nelio, Navin et Laris ont tenté l'expérience. Ils savent maintenant ce que cela fait de dormir sur un lit de neige et comment lutter contre le froid.



«De la neige!» s'écrie Nelio, 10 ans. Voilà près de deux heures qu'il a quitté Reinach avec ses parents, Daniela et Robi Tamarut, et ses deux petits frères de 6 ans, Navin et Laris. La famille roule en direction de l'Oberland bernois pour se rendre dans le village d'igloos de Gstaad.

«Nos garçons adorent l'action. Je suis donc toujours à la recherche de nouvelles activités», déclare Daniela. «En hiver, ce n'est pas toujours facile. On a parfois envie de faire autre chose que de la luge ou des bonshommes de neige.» Les Tamarut ont alors entendu parler du village d'igloos. «Nous étions tout feu tout flamme», raconte Daniela en riant. Sans attendre, ils ont réservé une chambre familiale, fait leurs bagages, et une semaine plus tard, les voilà partis trouver la neige. Car l'hiver n'est pas près d'arriver dans la région de Bâle.

À Saanenmöser, il faut encore prendre la télécabine pour monter au sommet, à près de 2000 m d'altitude. Là-haut, le vent souffle fort, mais la vue est superbe. On voit presque l'ensemble du domaine skiable, et quelques mètres plus bas, en dessous de la station de Saanerslochgrat, le voilà: «Je n'ai jamais vu un igloo aussi grand», s'exclame Nelio, admiratif. Et hop, il part en descendant la pente sur les fesses. Sans hésiter, les jumeaux Navin et Laris suivent leur grand frère. Daniela et Robi n'ont plus le choix: ils se lancent à leur tour.

Personne ne sait plus trop comment la partie de glisse s'est ensuite transformée en bataille de boules de neige. «C'était trop drôle!» Pour une fois, les garçons sont du même avis. Les joues rouges et affamés, tous les cinq pénètrent enfin dans l'igloo. «Wouah», chuchote Laris. «Tout est en neige, les murs, le sol, tout quoi!» La famille traverse le couloir, puis tourne à gauche, vers le bar et la réception, où l'attend Marius Mosimann, le manager du village d'igloos de Gstaad. De par sa fonction, Marius est toujours en mouvement, car il doit sans cesse effectuer des petits travaux d'entretien sur l'igloo. Sur les lampes, par exemple. Comme elles chauffent, la neige autour fond plus vite. Il faut donc régulièrement renforcer ces zones; à défaut, l'éclairage risquerait de tomber. Après 200 nuits, les lits aussi ont besoin d'une nouvelle couche de neige. Eh oui, comme les matelas, les lits de neige s'usent avec le temps. Malgré son emploi du temps chargé, Marius Mosimann consacre toujours avec plaisir un petit moment à ses hôtes.



«Je n'ai jamais vu un igloo aussi grand!»
Nelio, 10 ans

«Bienvenue dans notre confortable igloo», lance-t-il aux nouveaux arrivants. «Vous êtes certainement curieux de découvrir où vous allez passer la nuit. Suivez-moi, je vais vous montrer votre chambre.» Le village d'igloos peut accueillir jusqu'à 42 hôtes. Comme un hôtel ordinaire, il dispose de chambres de différentes tailles: chambre double, familiale ou suite. En découvrant leurs quartiers, Daniela, Robi, Nelio, Navin et Laris sont une fois encore ébahis: «Un lit rond tout en neige!» Des matelas isolants et cinq sacs de couchage le recouvrent. «Ils sont conçus pour des températures entre -20 et -40 degrés», explique Marius. «Ils vous tiendront bien chaud.» «Quelle est la température dans l'igloo?» demande Robi, des petits nuages de vapeur se formant dans l'air froid quand il parle. «Aux alentours de zéro degré», répond Marius. «D'ailleurs, il faut toujours fermer la porte d'entrée pour éviter qu'il fasse trop chaud dans la pièce. Mais ne vous inquiétez pas, vous n'aurez pas froid cette nuit. Nous allons procéder à un rituel spécial qui vous réchauffera avant que vous ne vous enfiliiez dans vos sacs de couchage. On commence tout de suite?» «Oui!» s'écrient en chœur Nelio, Navin et Laris.

Première étape: l'incontournable fondue. Car en Suisse, qui dit montagne, dit fondue. Elle met de bonne humeur et surtout, elle réchauffe de l'intérieur. Exactement ce qu'il faut quand on se trouve dans un igloo. La corbeille de pain et le caquelon attendent déjà sur la table du restaurant de l'igloo. Navin est le premier à plonger sa fourchette dans le fromage. Mais voilà qu'il perd son morceau de pain, qui disparaît dans la masse. «Oh non», s'exclame Daniela. «Tu vas devoir embrasser

toutes les femmes assises autour de la table.» Navin rigole et donne à sa maman un gros bisou sur la joue. Daniela remarque qu'après cinq minutes, les garçons ont mangé bien plus que ce qu'ils avalent habituellement au souper. «Ben, c'est trop bon», répond Laris. Les deux autres approuvent en hochant la tête. Qui est le plus gros mangeur? «Le plus âgé, c'est-à-dire Robi, leur papa, et Laris, le plus jeune», relève Daniela en riant. «C'est toujours comme ça chez nous.»

Après le repas et une petite pause, place à la deuxième étape du rituel contre le froid: une promenade en raquettes. «Elle ne dure que 30 minutes», les rassure Marius. «Il n'en faut pas plus pour se mettre à transpirer un peu.»

Les Tamarut optent pour un tour un peu plus court afin de profiter plus longuement de la troisième étape: le jacuzzi. «Une fois bien réchauffés et détendus, il sera temps de vous glisser dans votre sac de couchage», leur conseille Marius. «Il conserve la chaleur de votre corps. Quelques clients ont même affirmé avoir eu un peu trop chaud pendant la nuit.» Quoi qu'il en soit, le personnel de la réception a toujours quelques bouillottes à disposition pour les plus frileux et frileuses.

Nelio, Navin et Laris ont toutefois une meilleure idée. Ils ajoutent simplement une nouvelle étape au rituel: une bataille de coussins. À cinq dans un même lit, c'est particulièrement amusant! Les coussins volent à travers la pièce, et les parents sont attaqués de toutes parts. «Bon, assez fait les fous», déclare le père de famille. «Je suis fatigué, il est l'heure de dormir.» À la

grande surprise des parents, personne ne proteste. «Moi aussi, je suis fatigué», dit Laris dans un bâillement. «Le lit est vraiment confortable, même pas dur. C'était une super journée! Et ce sera la nuit la plus cool du monde.» «La plus chouette, pas la plus cool», le reprend Nelio à voix basse. «Cool veut dire frais. Et ça, ce serait bête.» «Taisez-vous. Je n'arrive pas à dormir», chuchote Navin. «OK, bonne nuit.» «Bonne nuit.» «Bonne nuit.»



Journée du lait à la pause – 20 ans d'une collaboration fructueuse

Pour les dix-heures, on veut une collation saine. Et bonne! Comme à la Journée du lait à la pause: chaque année, au mois de novembre, les élèves reçoivent une portion de lait à la récré. Swissmilk a créé cette journée en 2001. Aujourd'hui, elle fait partie de la tradition. Récits d'une belle histoire qui ne pourrait exister sans le soutien indéfectible des paysannes et des femmes rurales.



SILVIA AMAUDRUZ

Membre du comité et présidente de la commission alimentation et économie familiale USPF



Les paysannes et les femmes rurales sont d'excellentes ambassadrices. Elles savent mieux que personne expliquer pourquoi le lait nature est une collation équilibrée et valoriser le lait et les produits laitiers auprès de la jeune génération. Notre association s'engage pour la promotion d'une alimentation locale et de saison, par exemple à travers nos succulentes recettes. Ce qui me plaît le plus? La diversité de ces plats, venus de toutes les régions de Suisse.

LORS DES DERNIÈRES ÉDITIONS, 325 000 ENFANTS ONT SAVOURÉ DU LAIT À LA PAUSE CHAQUE ANNÉE, SOIT PRÈS DE 40% DES ÉCOLIERS ET ÉCOLIÈRES DU PAYS.

ZITA BURKART

Paysanne, région Rheinfelden Aarau



Pour moi, la Journée du lait à la pause, c'est une tradition. Chaque année, en novembre, je me rends dans notre école et je distribue du lait. Les enfants se réjouissent de cet événement, ça leur fait une récréation un peu spéciale. Cette journée m'apporte un joli changement à moi aussi. Le reste du temps, les femmes paysannes de la région de Rheinfelden s'occupent surtout de fabriquer et de vendre leurs pains maison. Nous sommes par exemple présentes à la messe, à Aarau.



GEORGIA GHIDONI

Conseil des parents, Rovio Tessin

Nous y participons pour la première fois cette année. L'initiative nous plaît. Pour nous, il est important de soutenir le lait, cet aliment sain ancré dans notre culture et dans notre région. Nous voulons aussi faire goûter aux enfants le lait nature, car ils connaissent surtout le lait aromatisé et sucré.



ELLA

Écolière, Berne

J'adore le lait, surtout avec du cacao. Je crois que les enfants seraient encore plus heureux d'en recevoir pour la Journée du lait à la pause. Je bois un cacao deux ans. J'aime aussi les tartines au beurre et le bircher muesli. Mais ce que je préfère, c'est un cacao et une vraie glace de la gelateria.



Les paysannes et femmes rurales connaissent aussi de délicieuses recettes. Elles en dévoilent une centaine sur www.swissmilk.ch/recettes

SBLV
USPF
USDCR
UPS



SCHWEIZ. BÄUERINNEN- UND LANDFRAUENVERBAND
UNION SUISSE DES PAYSANNES ET DES FEMMES RURALES
UNIONE SVIZZERA DELLE DONNE CONTADINE E RURALI
UNIUN DA LAS PURAS SVIZRAS

Recycler en bricolant

Axel et Mia adorent le yogourt, mais trouvent bête de produire autant de déchets. Aujourd'hui, ils ont eu une idée: ils vont bricoler de jolies décorations de Noël avec les vieux pots de yogourt!



1 À la mûre. Mais j'aime aussi ceux à la fraise. Dommage qu'on ne puisse pas manger le pot.

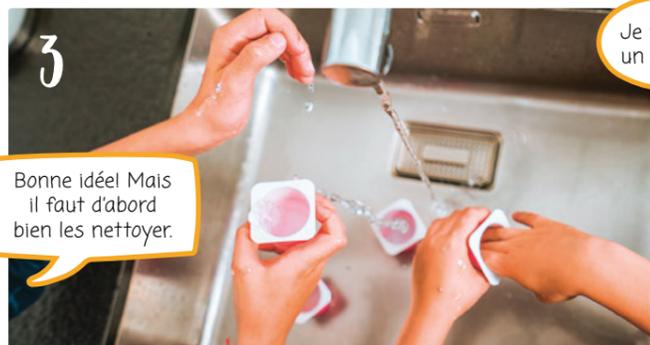
Mmm, mes préférés sont ceux à la fraise. Et toi?



2 Mais attends! On pourrait bricoler quelque chose avec.



4 Et moi, un Père Noël.



3 Je vais faire un ange.

Bonne idée! Mais il faut d'abord bien les nettoyer.



5 Pour faire la tête, je colle simplement une demi-coque de noix sur le pot.



6 Encore un peu de paille pour les cheveux... Pas facile, mais tellement stylé!



7 ...et du papier crépon pour les ailes.



8 Une barbe en ouate pour mon Père Noël...



9 ...et un bonnet pointu.



10 Il ne manque plus que les yeux.



12 C'est fou ce qu'on peut faire avec un pot de yogourt.

Je vais en manger encore un je crois...



11 Et quelques paillettes pour terminer!

À VOTRE TOUR!

Si vous aussi, vous avez envie de bricoler, allez jeter un œil à nos super idées de bricolage. Amusez-vous bien!

www.swissmilk.ch/bricoler



LE SAVIEZ-VOUS?

Bella et Tulipe
sont les noms de
vache les plus
populaires en
Suisse.

swiss
milk