

Classiques suisses

Recettes expliquées pas à pas pour une réussite assurée



Plats traditionnels de chaque canton, de la tourte aux carottes argovienne à l'émincé de veau à la zurichoise.



Suisse. Naturellement.



swissmilk

Cuisine suisse

Plats nationaux typiques

Lorsqu'il s'agit de citer le plat national suisse typique, les avis (cantonaux) divergent. Si le Zurichois avance son émincé de veau, la Bernoise défend ses röstis. L'union des deux donne naissance à un grand classique CH. Nous nous sommes donc mis à la recherche d'autres spécialités cantonales pour vous concocter, de l'entrée au dessert, un menu typiquement suisse, composé de 23 plats. Pour cela, nous avons puisé dans les recettes familiales et leurs variantes disponibles à foison. Le tout tissé de légendes et de traditions... marqué par la richesse des produits agricoles du terroir... préparé dans le plus pur respect de la tradition et l'amour de la cuisine.

Bon appétit!

Gâteau aux carottes à l'argovienne

Biberlis à la mode d'Appenzell

Soupe bâloise à la farine

Röstis à la bernoise

Fondue moitié-moitié fribourgeoise

Omble chevalier à la genevoise

Zoggles à la mode de Glaris

Capuns à la mode des Grisons

Ragoût d'agneau au lait du Jura

Vol-au-vent à la lucernoise

Saucissons neuchâtelois en croûte

Tarte aux oignons à la schaffhouseise

Soupe aux châtaignes à la schwytzoise

Gâteau à la soleuroise

Türggeribels à la saint-galloise

Minestrone à la tessinoise

Rôti de bœuf mariné au cidre à la thurgovienne

Ofeguck à la mode d'Unterwald

Macaronis à la mode d'Uri

Papet vaudois

Flan aux abricots à la valaisanne

Paupiettes de chou à la zougoise

Emincé de veau à la zurichoise

Bien planifier

Pour une préparation aisée

Mise en place

Cette expression regroupe l'ensemble des opérations préalables à la préparation. On réunit les ustensiles nécessaires à la préparation proprement dite des plats comme les couteaux, les louches, les bols, les casseroles, les poêles, etc. Les ingrédients sont soigneusement pesés ou mesurés dans les quantités indiquées dans les recettes.

Préparation

Sous ce concept, nous avons réuni, dans les recettes, tout ce qui peut se préparer à l'avance ou s'apprêter sur le champ: faire mariner la viande la veille, parer les légumes, beurrer les moules, etc. Puis tout se déroule phase après phase au fil du texte et de l'image.

Conseils / variantes

Cette rubrique donne des conseils utiles: trucs et astuces de préparation, sources d'approvisionnement d'ingrédients spéciaux, alternatives et variantes possibles, suggestions de service, etc.

Bonne chance!

Gâteau aux carottes à l'argovienne



L'Argovie est surnommée le canton des carottes. Beaucoup prétendent, avis que nous partageons entièrement, qu'il doit cette réputation à son gâteau aux carottes extrêmement raffiné. Celui-ci est encore meilleur au bout de deux à trois jours, lorsque le jus des carottes l'a imbibé de part en part de sa douceur.



Gâteau aux carottes à l'argovienne

Préparation

Tapisser le fond du moule d'une rondelle de papier sulfurisé, beurrer le bord.

Pâte: peler les carottes.

Pour 1 moule à charnière de 24 cm Ø

**Papier sulfurisé
Beurre pour le moule**

Pâte:
250 g de carottes
5 jaunes d'œufs
200 g de sucre
½ citron, zeste râpé
250 g d'amandes moulues
75 g de farine
½ cc de poudre à lever
½ cc de cannelle en poudre
1 pointe de couteau de girofle en poudre
5 blancs d'œufs
1 pincée de sel

100 g de marmelade d'abricot

Glaçage:
250 g de sucre glace
2½ cs de jus de citron

Garniture:
8–12 petites carottes en massepain



1

Pour la pâte, fouetter au batteur électrique les jaunes d'œufs avec le sucre et le zeste de citron jusqu'à blanchiment et consistance onctueuse de la masse.



2

Ajouter les amandes et les carottes râpées sur la râpe Bircher en soulevant la masse. Incorporer la farine tamisée, mélangée à la poudre à lever et aux épices.



3

Monter les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel et les incorporer en soulevant délicatement la masse avec la corne à pâte. Transvaser la masse dans le moule. Cuire durant 50–55 minutes dans le bas du four préchauffé à 180 °C. Sortir le gâteau du four et le laisser légèrement refroidir. Démouler et renverser sur une grille.



4

Chauffer la marmelade et l'écraser à travers une passoire.



5

Badigeonner le dessus et le bord du gâteau encore chaud de marmelade et le laisser complètement refroidir.



6

Pour le glaçage, mélanger le sucre glace avec le jus de citron jusqu'à consistance homogène. Verser la glace au milieu du gâteau et, en basculant, la faire couler de tous côtés. Laisser sécher, puis garnir de petites carottes en massepain.



Biberlis à la mode d'Appenzell



Les vrais biberlis à la mode d'Appenzell sont triangulaires et pointus.
Les autres sont de mauvaises copies, nous disent les Appenzelloises d'un certain âge qui semblent s'y connaître dans la préparation des biberlis.
Cette spécialité doit surtout sa saveur, appréciée bien au-delà de son canton d'origine, à la pâte d'amande qui a la douceur du miel.



Biberlis à la mode d'Appenzell

Préparation

Pâte: chauffer le miel avec le sucre et le lait dans une casserole sur petit feu.

Verser dans un bol et laisser légèrement refroidir en remuant occasionnellement.

Garniture: verser tous les ingrédients dans un bol et mélanger jusqu'à consistance souple et homogène. Si la masse est trop humide, rajouter un peu d'amandes.

Glaçage: mélanger l'eau et la fécule de pomme de terre au fouet dans une petite casserole et porter à ébullition. Retirer du feu, incorporer le miel et laisser légèrement refroidir.

Pour environ 90 pièces

**Film transparent
Beurre et farine pour
la plaque**

Pâte:

200 g de miel
175 g de sucre
3 cs de lait
1 œuf battu
1 jaune d'œuf
1 sachet de sucre vanillé
1 cc de cannelle en poudre
¼ cc de girofle en poudre
¼ cc de cardamome en poudre
1 pointe de couteau de muscade en poudre
500 g de farine bise
½ cc de poudre à lever

Garniture:

150 g d'amandes mondées, moulues
2 cs de sucre
6 cs de miel
1 blanc d'œuf battu
1–2 cs d'eau de rose ou un peu d'essence d'amande amère

Lait pour badigeonner

Glaçage:

3 cs d'eau
2 cc de fécule de pomme de terre
3 cs de miel



1

Pour la pâte, ajouter l'œuf entier, le jaune d'œuf, le sucre vanillé et les épices au mélange de miel en fouettant. Incorporer la farine tamisée mélangée à la poudre à lever. Travailler avec une cuiller en bois jusqu'à consistance souple et homogène.

2

Pétrir la pâte sur le plan de travail légèrement fariné jusqu'à ce qu'elle ne colle plus. Façonner en un rectangle. Envelopper dans un film transparent et laisser reposer durant 30 minutes.

3

Abaisser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné en un rectangle de 5 mm d'épaisseur. Découper en bandelettes de 7 cm de large. Dans la pâte d'amande, façonner des boudins de l'épaisseur d'un doigt et de la longueur des bandelettes de pâte. Badigeonner les bandelettes de pâte d'eau et déposer sur chacune 1 boudin de pâte d'amande.

4

Enrouler longitudinalement les bandelettes de pâte avec la garniture et presser soigneusement pour faire adhérer. Couper, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, les rouleaux en décrivant des zigzags en triangles d'environ 3,5 cm de côté. Déposer sur la plaque beurrée et farinée. Laisser sécher durant la nuit.

5

Badigeonner les biberlis de lait et les cuire durant 20 minutes environ au milieu du four préchauffé à 180 °C.

6

Enduire les biberlis encore chauds de glace, puis les laisser refroidir sur une grille.



Soupe bâloise à la farine



Le roux insipide et blanc, délayé avec un peu d'eau, qui servait à préparer une bouillie fade et épaisse constituait, autrefois, le plat principal des domestiques des maisons patriciennes bâloises. Jusqu'à ce que, à force de bavarder avec les employés de la maison, une cuisinière – selon la légende – avait oublié la farine sur le feu qui, entre-temps, avait roussi... C'est ainsi que la soupe à la farine savoureuse et goûteuse vit le jour, une soupe faisant aujourd'hui autant partie du Morgestraich que le carnaval de Bâle.



Soupe bâloise à la farine

Pour 4 personnes

3 cs de beurre à rôtir
ou de crème à rôtir
5 cs de farine
1 l de bouillon de viande
Sel, poivre, muscade
Cumin, selon les goûts

Fromage râpé à parsemer



1
Chauffer le beurre à rôtir
ou la crème à rôtir dans une
casserole ou une cocotte.



2
Ajouter la farine.



3
Griller la farine en remuant
constamment au fouet sur
feu modéré jusqu'à coloration
brunâtre.



4
Retirer la casserole du feu.
Incorporer le bouillon
sans jamais cesser de remuer.



5
Remettre la casserole sur le
feu. Porter à ébullition en
remuant et laisser frémir durant
40 minutes à couvert sur petit
feu. Rectifier l'assaisonnement.
Accompagner de fromage râpé.



Röstis à la bernoise



Servis de nos jours dans les restaurants chic, les röstis constituaient, au XVIII^e siècle, le petit-déjeuner roboratif de la classe paysanne. Présentés sur un grand plat rond à bord retombant, les röstis trônaient au milieu de la table. Chacun se servait à sa guise avec sa cuiller, puis trempait sa portion dans un bol fumant de café au lait. L'adjonction de lardons aux röstis à la bernoise était, en ce temps-là, moins une question de goût qu'un signe d'aisance de la famille paysanne.



Röstis à la bernoise

Conseil

Utiliser des pommes de terre cuites en robe des champs la veille.

Pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre fermes à la cuisson

1 cc de sel

100 g de lardons maigres, selon les goûts

3 cs de beurre à rôtir ou de crème à rôtir



1

Cuire, selon la taille, les pommes de terre durant 10–12 minutes dans la marmite à vapeur. Laisser entièrement refroidir.



2

Peler les pommes de terre et les râper dans un bol sur la râpe à röstis. Incorporer le sel et les lardons.



3

Chauffer le beurre à rôtir ou la crème à rôtir dans une poêle à revêtement antiadhésif. Ajouter les pommes de terre et les faire revenir durant 10–15 minutes à petit feu en les tournant occasionnellement avec une spatule.



4

Tasser les pommes de terre de manière à former une galette.



5

Couvrir la poêle avec une grande assiette ou un plat. Poursuive la cuisson des röstis durant 15 minutes environ à petit feu jusqu'à formation d'une belle croûte dorée. Ne plus remuer.



6

Renverser les röstis sur l'assiette ou le plat.

Fondue moitié-moitié fribourgeoise



La fondue au fromage est considérée comme un plat national. En raison de la grande multiplicité des fromages suisses, il en existe de multiples créations, chacune se targuant d'être la meilleure, la seule et unique véritable. L'une d'entre elles est le mélange fribourgeois moitié-moitié, à savoir moitié gruyère et moitié vacherin fribourgeois. Toutes les fondues ont en commun de se préparer et de se servir dans un caquelon avec la coutume, pour qui laisse tomber un croûton, de chanter une chanson.

Fondue moitié-moitié fribourgeoise

Préparation

Couper le pain en petits dés.

—
Peler l'ail et le couper en deux.

Conseils / variantes

Ajouter une gousse d'ail écrasée au fromage.

—
En même temps que l'eau ou le cidre, ajouter 1–2 cc de jus de citron, ce qui augmente l'acidité et réduit le risque de coagulation.

Pour 4 personnes

600 g de pain blanc à croûte épaisse

1 gousse d'ail
3 dl d'eau ou de cidre sans alcool

300 g de gruyère AOP finement râpé
3 cc d'amidon de maïs
300 g de vacherin fribourgeois AOP finement râpé
Poivre, muscade



1

Frotter le caquelon à l'ail.



2

Verser l'eau ou le cidre dans le caquelon.



3

Ajouter le gruyère. Saupoudrer de maïzena à l'aide d'une cuiller.



4

Porter à ébullition, puis poursuivre la cuisson sur feu modéré en remuant avec une cuiller en bois. Réduire la chaleur.



5

Incorporer le vacherin fribourgeois et le faire fondre en remuant. Assaisonner la fondue. Déposer sur un réchaud. Accompagner de pain.

Ombles chevaliers à la genevoise



Lorsque, le dimanche matin, la chance sourit aux pêcheurs du lac Léman, c'est la fête au déjeuner ou au dîner. On sert alors un ombles chevalier accompagné d'une sauce à la genevoise. Faisant partie de la même famille que la truite et le saumon, l'ombles est l'un des plus savoureux poissons d'eau douce.



Omble chevalier à la genevoise

Préparation

Beurrer le plat.

—
Rincer le poisson sous l'eau froide à l'intérieur et à l'extérieur, puis l'éponger à l'aide de papier absorbant.

—
Peler les échalotes et les hacher finement, puis les étuver au beurre sur petit feu dans une petite casserole.

Pour 4 personnes

1 plat à gratin d'environ 36x30 cm
Beurre pour le plat
Feuille d'aluminium ménager

4 ombles chevaliers prêts à cuire
2 échalotes
Beurre pour étuver
Sel, poivre blanc
½ bouquet de persil
3-4 brins d'estragon
2 dl de cidre sans alcool
½ citron pressé

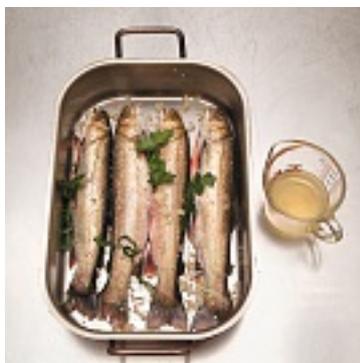
Sauce:

40 g de beurre ramolli
2 cs de farine
1 jaune d'œuf battu avec 1 cs de lait
Sel, poivre blanc



1

Assaisonner l'intérieur du poisson et le farcir de fines herbes.



2

Parsemer le plat d'échalotes. Déposer le poisson par-dessus. Arroser de cidre et de jus de citron. Couvrir le plat d'une feuille d'aluminium ménager et pocher durant 20 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180 °C.



3

Sortir le poisson du four et l'entreposer au chaud à couvert sur un plat.



4

Pour la sauce, passer le fumet de poisson dans une petite casserole et porter à ébullition.



5

Malaxer le beurre et la farine avec une fourchette et l'ajouter au fumet de poisson en fouettant.



6

Incorporer le jaune d'œuf sans laisser bouillir. Rectifier l'assaisonnement de la sauce et servir celle-ci en accompagnement du poisson.

Zoggles à la mode de Glaris



Jusqu'en 1395, le pays de Glaris était la propriété du chapitre de Sädingen, ce qui obligeait les habitants à payer des redevances en nature au couvent sous forme, entre autres, de ziger. Les chanoinesses ayant trouvé ce fromage blanc maigre top fade à leur goût, elles l'épicèrent en lui ajoutant du trèfle méliilot rapporté de l'Orient par les croisés et qui, maintenant, prospère dans le jardin du couvent. Ainsi vit le jour le schabziger vert qui confère aux zoggles (spätzlis, knöpfis) leur couleur originale et leur saveur incomparable.

Zoggles à la mode de Glaris

Préparation

Pâte: râper le schabziger.
—
Peler l'oignon et le hacher.
Hacher le persil.
—
Préparer une grande
casserole d'eau salée.

Pour 4 personnes

Pâte:

80 g de schabziger
200 g de farine blanche
200 g de farine à knöpfli
2 cc de sel
1 dl de lait
1 dl d'eau
4 œufs

1 oignon
½ bouquet de persil
30 g de beurre
Sel, poivre, muscade

**Schabziger râpé pour
parsemer**



1
Pour la pâte, mélanger dans un bol la farine blanche, la farine à knöpfli et le sel. Former un puits et y verser les œufs battus avec le lait et l'eau. Mélanger à l'aide d'une cuiller en bois jusqu'à consistance souple et homogène.



2
Battre la pâte avec la cuiller en bois jusqu'à ce qu'elle soit lisse et produise des bulles. Incorporer le schabziger. Laisser reposer la pâte durant 30 minutes à couvert.



3
Ecraser la pâte par portion à travers une passoire à knöpfli en la faisant tomber dans l'eau salée légèrement frémissante.



4
Pocher les zoggles. Dès qu'ils montent à la surface, les retirer avec une écumoire et les laisser égoutter. Réserver les zoggles au chaud à couvert dans un légumier rincé à l'eau bouillante.



5
Blondir les oignons au beurre durant 5 minutes sur petit feu. Ajouter le persil et poursuivre brièvement la cuisson. Assaisonner.



6
Parsemer les zoggles du hachis d'oignon et de persil et, selon les goûts, de schabziger.

Capuns à la mode des Grisons



Les capuns sont originaires de la Surselva. Cette région des Grisons, plus particulièrement le village de Flond sur Ilanz, a donné naissance à une variante très poétique, dont on connaît aujourd'hui plus d'une centaine de variations: les «Capuns cun olma». Cette spécialité prévoit l'adjonction d'un petit morceau de beurre qui, enroulé dans les feuilles de bettes, fond lors de la cuisson en formant une petite cavité considérée comme étant l'âme (olma) des capuns.

Capuns à la mode des Grisons

Préparation

Farce: peler la saucisse et la couper en petits dés.

Couper également le pain en petits dés. Peler l'oignon et le hacher finement. Hacher les fines herbes. Faire revenir au beurre dans une poêle durant 3 minutes sur feu modéré la saucisse, les lardons, le pain et les oignons. Retirer la poêle du feu et incorporer les fines herbes.

Dégager les feuilles des côtes de bettes.

Pour 4 personnes

Farce:

1 salsiz, 100 g environ
75 g de pain blanc écroûté
1 oignon
½ bouquet de persil
½ bouquet de ciboulette
75 g de lardons maigres
Beurre pour étuver
200 g de farine blanche
½ cc de sel
0,5 dl de lait
0,5 dl d'eau
2 œufs

12 feuilles de côtes de bettes ou
24 feuilles de bettes à tondre environ
5 dl environ de bouillon de légumes
100 g de fromage d'alpage râpé
50 g de beurre



1

Pour la farce, mélanger la farine et le sel dans un bol. Former un puits et y verser les œufs battus avec le lait et l'eau. Travailler avec une cuiller en bois jusqu'à consistance souple et homogène. Batta la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et produise des bulles.



2

Incorporer à la pâte le mélange de saucisse, de lardons, de pain, d'oignons et de fines herbes.



3

Blanchir les feuilles de côtes de bettes ou de bettes à tondre durant 1–2 minutes dans de l'eau salée frémissante. Rincer sous l'eau froide, laisser égoutter et étaler sur un linge de cuisine.



4

Déposer 1 cs de farce au milieu des feuilles, rabattre les parties longitudinales des feuilles sur la farce et enrouler.



5

Déposer les capuns dans une casserole à large diamètre. Arroser de bouillon. Pocher à couvert durant 15–20 minutes en dessous du point d'ébullition. Sortir les capuns de la casserole à l'aide d'une écumoire et les entreposer au chaud sur un plat.



6

Faire fondre le beurre dans une petite casserole. Dès qu'il commence à mousser, le retirer du feu. Parsemer les capuns de fromage et les napper de beurre.

Ragoût d'agneau au lait du Jura



Avant l'essor de l'industrie horlogère et la renommée acquise par l'économie laitière et fromagère avec l'exportation de ses fromages vedettes comme la tête-de-moine, on connaissait, également dans le Jura, les jours maigres durant lesquels on s'abstenait de toute consommation de viande. Imaginez alors la liesse lorsque ce ragoût d'agneau était servi à table!

Ragoût d'agneau au lait du Jura

Préparation

Eplucher les oignons et les tailler en rondelles.

Hacher finement le persil.

Conseil

L'adjonction de bicarbonate de soude empêche la floculation du lait.

En vente en pharmacie et droguerie.

Pour 4–6 personnes

2 oignons

½ bouquet de persil commun à feuilles plates

2 cs de farine

1 cc de sel

½ cc de paprika en poudre

Poivre

1 kg d'agneau taillé

Beurre à rôtir ou crème à rôtir

en cubes

1 l de lait entier

½ cc de bicarbonate de soude

de soude

1 cc de bouillon de viande

en pâte ou en poudre

1 kg de pommes de terre fermes à la cuisson



1

Mélanger la farine et les épices dans une assiette creuse.

Passer la viande dans ce mélange, puis la déposer sur une assiette.



2

Saisir la viande sur feu vif par portion sur toutes les faces dans une poêle ou une cocotte dans le beurre à rôtir ou la crème à rôtir. Retirer la viande de la poêle et réduire le feu.



3

Dans la même poêle, faire revenir les oignons dans un peu de beurre à rôtir, puis ajouter la viande.



4

Porter le lait à ébullition et ajouter le bicarbonate de soude en fouettant.



5

Arroser la viande de lait. Ajouter le bouillon. Laisser frémir à couvert durant 1 heure sur petit feu.



6

Peler les pommes de terre et les couper en dés de 2,5 cm de côté avant de les ajouter à la viande. Cuire à couvert durant 15–20 minutes jusqu'à ramollissement. Parsemer de persil.

Vol-au-vent à la lucernoise



D'innombrables thèses plus ou moins contestées courent autour du vol-au-vent à la lucernoise. Selon l'une d'elles, le dôme de Saint-Pierre de Rome devrait sa forme à cette spécialité rapportée par les Lucernois, nombreux à officier comme Gardes Suisses auprès du pape. Une chose est certaine: le vol-au-vent est servi, selon l'ancienne tradition, le 2 janvier, jour de la Saint-Berchtold, en l'honneur de Fritschi, membre d'une corporation et père du carnaval de Lucerne.

Vol-au-vent à la lucernoise

Préparation

Croûte: façonner une boule d'environ 18 cm Ø à partir du papier de soie déchiqueté en menus morceaux.

Farce: ramollir les raisins secs dans le cidre. Saisir brièvement la viande par portion dans le beurre à rôtir ou la crème à rôtir grésillante, la sortir de la poêle et l'assaisonner. Parer les champignons et les escaloper en fines lamelles. Peler et hacher l'oignon.

Conseils/ variantes

Cuire la croûte 1–2 jours à l'avance, puis la conserver au sec et au frais.

Demander au boucher-charcutier de tailler la viande en cubes.

N'utiliser qu'un seul type de viande.

Pour 4–6 personnes

Papier de soie

Papier sulfurisé

Croûte:

500–600 g de pâte

feuilletée au beurre

1 blanc d'œuf battu

1 jaune d'œuf battu avec

1 cs de crème entière

Farce:

50 g de raisins secs sans

pépins

2–3 cs de cidre sans alcool

500 g de veau, p.ex. taillé

dans le cuisseau,

en cubes de 1,5 cm de côté

Beurre à rôtir ou crème

à rôtir

Sel, poivre

400 g de champignons

de couche

1 oignon

Beurre pour étuver

4–5 cs de farine

2 dl de cidre sans alcool

6 dl environ de bouillon

de viande

1 feuille de laurier

2 clous de girofle

Poivre fraîchement moulu

200 g de chair à saucisse

de veau

200 g de chair à saucisse

de porc



1

Pour la croûte, abaisser $\frac{1}{3}$ de la pâte. À l'aide d'une assiette, découper une rondelle de 24 cm Ø environ et la déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Placer la boule de papier au milieu et badi-geonner le bord de pâte de blanc d'œuf.



2

Abaisser la pâte restante et découper une autre rondelle de 30 cm Ø environ. Au centre, prédécouper un cercle de 6 cm Ø environ et évider une petite cheminée.



3

Déposer la rondelle de pâte par-dessus la boule en papier. Presser soigneusement le bord de pâte pour faire adhérer. Rectifier le bord. Dorer la pâte au jaune d'œuf. Découper des garnitures à l'emporte-pièce dans les chutes de pâte et en garnir le couvercle. Dorer la croûte au jaune d'œuf. Entreposer durant 15 minutes au réfrigérateur.



4

Cuire la croûte durant 30–40 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180 °C. Découper précautionneusement le couvercle prédécoupé et sortir délicatement le papier de soie.



5

Pour la garniture, étuver les champignons et les oignons au beurre. Fariner et griller brièvement. Arroser de cidre et de bouillon. Ajouter les raisins secs et les épices. Porter la sauce à ébullition en remuant.



6

Mettre successivement les chairs à saucisse de veau et de porc dans une poche à douille lisse. En extraire des boulettes et plonger celles-ci dans la sauce. Pocher durant 5–10 minutes. Ajouter la viande et chauffer. Chauffer la croûte durant 10 minutes au four à 100 °C, puis la déposer sur un plat creux avant de la garnir de farce.

Saucissons neuchâtelois en croûte



D'un côté, l'on trouve des raisins mûrissant au soleil sur les rives du lac de Neuchâtel et, de l'autre, la Brévine ou «Sibérie suisse» sur le haut-plateau aride du Jura. Cette recette reflète les contrastes du canton de Neuchâtel aussi bien du point de vue du paysage que du climat avec, en son coeur, un saucisson fumé à base de pure viande de porc et, à l'extérieur, une délicate croûte au séré auquel elle doit sa légèreté.

Saucissons neuchâtelois en croûte

Préparation

Pâte: couper le beurre en morceaux.

—

Pocher les saucissons durant 15 minutes dans de l'eau légèrement frémissante, puis les sortir.

—

Eplucher l'ail et l'écraser dans une coupelle.

Incorporer la moutarde et le lait en mélangeant.

Pour 4 personnes

Papier sulfurisé

Film transparent

Pâte:

75 g de beurre froid

225 g de farine

½ cc de sel

250 g de séré demi-gras

2 saucissons neuchâtelois

2 gousses d'ail

2 cc de moutarde

1 cs de lait

4 fines tranches de jambon cuit

1 jaune d'œuf battu avec

1 cc de lait



1

Pour la pâte, mélanger la farine et le sel dans un bol. Ajouter le beurre et travailler jusqu'à consistance grumeleuse. Former un puits et y mettre le séré.



2

Rassembler le tout avec une corne à pâte sans pétrir. Envelopper dans le film transparent et entreposer durant 30 minutes au réfrigérateur.



3

Enduire les saucissons sur toutes les faces du mélange de moutarde et d'ail et envelopper chacun dans 2 tranches de jambon.



4

Abaisser la pâte en un rectangle de 48x34 cm sur le plan de travail légèrement fariné. Couper en deux et rectifier les bords. Badigeonner à l'eau. Déposer 1 saucisson sur chaque abaisse de pâte.



5

Envelopper les saucissons dans la pâte et torsader les extrémités.



6

Déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Dorer au jaune d'œuf et cuire durant 30 minutes environ dans le bas du four préchauffé à 220 °C.

Tarte aux oignons à la schaffhouseoise



La richesse de la cuisine suisse ne se révèle pas seulement dans ses plats préparés différemment d'une région à une autre, mais encore dans les noms qui, eux aussi, diffèrent d'un dialecte à un autre. Si certains parlent de gâteau ou de tarte aux oignons, les Schaffhousois ne connaissent que la «Bölletünne», symbole culinaire du canton, à côté du Munot et de la chute du Rhin. Malgré les différences linguistiques, la tarte aux oignons est, cependant, dans toutes les bouches.

Tarte aux oignons à la schaffhouseoise

Préparation

Chemiser le moule de papier sulfurisé

Pâte: couper le beurre en morceaux.

Garniture: éplucher les oignons et les tailler en fines lamelles.

Pour 1 moule de 28 cm Ø

Papier sulfurisé
Film transparent

Pâte:

100 g de beurre froid
250 g de farine
1 cc de sel
1 cs de vinaigre
1 dl environ d'eau froide

Garniture:

750 g d'oignons
2 cs de beurre
75 g de lardons maigres

Liaison:

1 dl de lait
200 g de crème fraîche
2 œufs
½ cc de cumin, selon les goûts
Sel, poivre, muscade



1

Pour la pâte, mélanger la farine et le sel dans un bol. Ajouter le beurre et travailler avec les mains jusqu'à consistance grumeleuse. Former un puits, puis y verser le vinaigre et l'eau.



2

Rassembler le tout avec une corne à pâte sans pétrir. Envelopper dans le film transparent et entreposer durant 30 minutes au réfrigérateur.



3

Pour la garniture, faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter le soignons et les lardons. Etuver durant 5 minutes environ à feu modéré en évitant que les oignons prennent couleur. Laisser refroidir.



4

Pour la liaison, battre les œufs avec le lait et la crème fraîche dans un gobelet doseur et assaisonner.



5

Abaïsser la pâte en rondelle sur le plan de travail légèrement fariné et en chemiser le moule. Piquer le fond à la fourchette en rangs serrés. Entreposer durant 15 minutes au réfrigérateur.



6

Parsemer le fond de pâte du mélange d'oignons et de lardons. Arroser de liaison. Cuire durant 25–30 minutes dans le bas du four préchauffé à 220 °C.



Soupe aux châtaignes à la schwytzoise



La châtaigne est probablement arrivée en Suisse depuis l'Asie Mineure en transitant par l'Europe méridionale. D'origine exotique, ce fruit était hautement apprécié comme denrée alimentaire de haute valeur nutritive. Le climat doux régnant sur les bords du lac des Quatre-Cantons offre les conditions idéales à la culture des châtaigniers. Ainsi ces arbres majestueux (et cette exquisite soupe) connaissent-ils, après des décades d'oubli et de supplantation par la pomme de terre, un come-back glorieux.



Soupe aux châtaignes à la schwytzoise



Pour 4 Personnes

180 g de châtaignes fraîches (voir préparation) ou 100 g de châtaignes surgelées
1 oignon
1 bouquet de persil ou de ciboulette
2 cs de beurre
60 g de riz à risotto, p.ex. arborio
1 l de bouillon de légumes
Sel, poivre fraîchement moulu
100 g de sbrinz AOP râpé

Préparation

Entailler les châtaignes fraîches avec un couteau bien aiguisé du côté bombé et les blanchir par portion durant 5 minutes dans de l'eau bouillante. Sortir les châtaignes de la casserole avec une écumoire et les laisser égoutter. Eplucher les châtaignes encore chaudes en enlevant la pellicule brunâtre. Cuire durant 20 minutes dans de l'eau bouillante.

—
Peler l'oignon et le hacher finement.

—
Hacher finement le persil ou la ciboulette.



1

Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Ajouter les oignons et les faire revenir à feu modéré.



2

Ajouter le riz et l'étover jusqu'à transparence des grains.



3

Déglacer au bouillon.



4

Ajouter les châtaignes et porter à ébullition. Laisser frémir à couvert durant 20 minutes environ sur petit feu.



5

Peu avant de servir, ajouter le persil ou la ciboulette. Rectifier l'assaisonnement.



6

Verser la soupe dans des assiettes chaudes. Parsemer de sbrinz.

Gâteau à la soleuroise



Dans aucune autre ville de Suisse, la gastronomie française ne s'imposa aussi tôt que dans la «ville des ambassadeurs» où, de 1530 à 1792, résidèrent les ambassadeurs de France. Ainsi maint plat français de l'époque est-il passé en héritage à la cuisine suisse qui, à vrai dire, se l'est approprié. On ignore, toutefois, si ce gâteau aux noisettes en fait également partie ou s'il provient d'une ancienne recette familiale soleuroise. Un mystère jalousement gardé!

Gâteau à la soleuroise

Mise en place

Chemiser le fond du moule d'une rondelle de papier sulfurisé.

Dessiner au crayon

1 rondelle de 22 cm Ø sur deux morceaux de papier sulfurisé.

Biscuit, crème au beurre, garniture: griller 250 g de noisettes sans graisse dans une poêle jusqu'à coloration brun clair. Sortir les noisettes de la poêle et les laisser refroidir. Hacher finement 75 g de noisettes et moudre finement le reste.

Préparer le biscuit: monter les blancs d'œuf en neige ferme avec le sel dans un bol. Ajouter le sucre en pluie et continuer à fouetter jusqu'à luisance de la masse. Incorporer les jaunes d'œufs et fouetter brièvement. Mélanger la farine et l'amidon, puis les ajouter après les avoir tamisés. Incorporer délicatement au fouet 50 g de noisettes moulues. Transvaser la masse dans le moule. Cuire durant 30 minutes environ au four à air chaud/pulsé pré-chauffé à 160 °C. Démouler le biscuit et le laisser refroidir sur une grille.

Conseil

Cuisson au four conventionnel: Cuire le biscuit à 180 °C. Cuire les fonds japonais l'un après l'autre durant 10–12 minutes chacun au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Pour 1 moule à fond amovible de 22 cm Ø

Papier sulfurisé

Biscuit:

50 g de noisettes mondées

2 blancs d'œufs

1 pincée de sel

60 g de sucre

3 jaunes d'œufs

20 g de farine (2 cs)

20 g d'amidon de maïs ou de blé

Fonds japonais:

3 blancs d'œufs

130 g de sucre

100 g de noisettes moulues

1½ cs de farine

Crème au beurre:

125 g de noisettes mondées

150 g de beurre ramolli

125 g de sucre glace

Garniture:

75 g de noisettes mondées



1

Pour les fonds japonais, monter les blancs d'œufs en neige ferme avec le fouet du batteur électrique. Ajouter le sucre en pluie et continuer à fouetter jusqu'à luisance de la masse. Mélanger les noisettes avec la farine et les incorporer délicatement en soulevant la masse avec une spatule en caoutchouc.



2

Mettre la pâte dans une poche à douille lisse. Coucher la pâte en spirale sur les rondelles dessinées sur le papier sulfurisé en partant du milieu. Cuire les fonds japonais en même temps durant 10–12 minutes au four à air chaud/pulsé préchauffé à 180 °C. Sortir les fonds du four et les détacher immédiatement et délicatement du papier avec une spatule. Laisser refroidir.



3

Pour la crème au beurre, malaxer le beurre avec le fouet du batteur électrique jusqu'à formation de petites crêtes. Ajouter le sucre glace et continuera fouetter pendant 3–4 minutes jusqu'à consistance onctueuse. Incorporer 125 g de noisettes moulues en soulevant la masse avec une spatule en caoutchouc.



4

Déposer 1 fond japonais du côté strié sur le papier sulfurisé. Masquer avec 1/3 de crème au beurre. Couvrir avec le biscuit et badigeonner avec la moitié de la crème au beurre restante.



5

Déposer par-dessus le second fond japonais, côté strié dirigé vers le haut. Masquer le bord du gâteau avec la crème au beurre restante à l'aide d'une spatule ou d'un couteau et lisser.



6

Parsemer le bord du gâteau de noisettes hachées.

Türggeribels à la saint-galloise



L'importation du maïs en Europe depuis la Turquie date vraisemblablement du XVI^e siècle. La recette du Türggeribel nous vient de la vallée du Rhin saint-galloise, où le maïs est cultivé et transformé. Autrefois aliment de base de la population, le maïs était produit par chaque village, voire chaque famille, à partir des semences de la récolte précédente.



Tügggeribels à la saint-galloise

Conseils / variantes

Sources d'approvisionnement pour la semoule de maïs spéciale (Rheintaler Ribelmais):

Peter Eugster
Gehrenhof, 9450
Lüchingen
Tél. 071 755 28 09
eugster-gehrenhof@
bluewin.ch

Verein
Rheintaler Ribelmais
Rheinhof, 9465 Salez
Tél. 081 758 13 21
hans.oppliger@lzsg.ch
www.ribelmais.ch

Remplacer la semoule de maïs blanche par de la semoule de maïs jaune fine.

Accompagner d'un café au lait, d'un yogourt ou d'une compote de fruits.

Pour 4 personnes

400 g de semoule de maïs blanche fine
2,5 dl d'eau
2 dl de lait
1 cc de sel
3 cs de beurre
50 g de beurre froid



1

Verser la semoule de maïs dans un bol. Porter à ébullition dans une casserole l'eau et le lait avec le sel, puis en arroser la semoule de maïs. Mélanger et laisser reposer durant 1–2 heures.



2

Chauffer les 3 cs de beurre dans une grande poêle.



3

Ajouter la semoule de maïs.



4

Griller durant 30–40 minutes sur petit feu en remuant souvent avec une spatule jusqu'à formation de petits grumeaux. Recouvrir de temps en temps la poêle pendant quelques minutes, afin que les grumeaux restent bien humides.



5

Couper le beurre froid en parcelles et l'incorporer progressivement en remuant. Finir la cuisson durant 10 minutes environ.

Minestrone à la tessinoise



Abondance de soleil, végétation luxuriante, vallées pittoresques, villages idylliques, lacs romantiques ... «Dal bel u na s'mangia vèe nuta», disent cependant les Tessinois, «la contemplation de la seule beauté ne fait pas vivre». Aussi cherchèrent-ils, dans la Lombardie voisine, quelques spécialités culinaires pour les intégrer à leur cuisine. C'est le cas du minestrone. Une soupe préparée à partir de légumes de saison et enrichie de lardons, de riz ou de pâtes, version même plus riche que l'italienne. Le minestrone se consomme chaud, froid, voire – délice suprême – réchauffé.

Minestrone à la tessinoise

Préparation

Ramollir les haricots dans de l'eau durant la nuit, puis les égoutter le lendemain matin.

—
Parer les légumes: hacher finement l'oignon, peler les carottes et le céleri-rave, puis les couper en petits morceaux.

Tailler le poireau et le chou en julienne.

Ecraser l'ail.

Entailler les tomates en croix, les plonger brièvement dans l'eau bouillante, les monder, les couper en quatre, les épépiner et les concasser en petits dés.

Pour 4 personnes

50 g de haricots borlotti

1 oignon

2 carottes

1 morceau de céleri-rave

1 petit poireau

100 g de chou vert frisé

1–2 gousses d'ail

2 tomates

1 cs de beurre

50 g de lardons

1 l de bouillon de viande

2 cs de purée de tomates

1 brindille de romarin

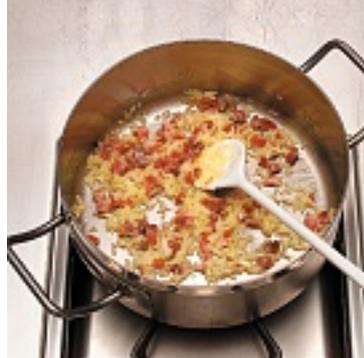
2–3 brins de basilic

2 brindilles de thym ou

de marjolaine

50 g de riz à risotto

Sbrinz AOP râpé pour parsemer



1

Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Ajouter les lardons et les oignons. Étuver à feu modéré.



2

Ajouter les carottes, le céleri, le poireau, le chou et l'ail, puis étuver.



3

Déglacer au bouillon. Ajouter les haricots et porter à ébullition. Laisser frémir à couvert durant 1–1½ heure.



4

Incorporer les tomates, la purée de tomates, les brindilles et les brins d'herbes aromatiques ainsi que le riz. Poursuivre la cuisson durant 20 minutes.



5

Enlever les herbes aromatiques et servir le minestrone avec le sbrinz.

Rôti de bœuf mariné au cidre à la thurgovienne



La viande d'une seule pièce était autrefois plus chère que celle coupée en petits morceaux. Lorsqu'on servait un gros rôti à table, la famille savait que c'était dimanche. Et, si l'argent ne suffisait qu'à acheter de la viande de génisse, cette chair plutôt coriace de nature était attendrie dans une marinade à base de cidre sans alcool – devenant ainsi digne de figurer au repas dominical.



Rôti de bœuf mariné au cidre à la thurgovienne



Préparation

Marinade: peler la carotte et la couper en petits morceaux. Tailler le poireau en rondelles. Mettre le tout dans un bol avec les ingrédients restants.

Plonger la viande dans la marinade et la laisser mariner à couvert durant 5 jours au réfrigérateur. Sortir la viande de la marinade et la laisser égoutter avant de l'éponger à l'aide de papier de ménage absorbant.

Pour 4 personnes

Marinade:

1 carotte
1 petit poireau
7,5 dl de cidre sans alcool
2 échalotes piquées
d'une feuille de laurier
et d'un clou de girofle
1 gousse d'ail

1 kg de bœuf à braiser
Sel, poivre
Beurre à rôtir ou crème à rôtir
2 os à sauce
1½ cs de farine
200 g de crème fraîche



1
Passer la marinade dans une casserole et réserver les légumes.



2
Porter la marinade à ébullition. Enlever la mousse qui se forme en surface à l'aide d'une écumoire. Réserver 5 dl de marinade.



3
Assaisonner la viande et la saisir sur feu vif sur toutes les faces dans le beurre à rôtir ou la crème à rôtir dans une poêle ou une cocotte. Ajouter les os à sauce et les faire brièvement revenir.



4
Sortir la viande et les os. Eponger la graisse de la poêle ou de la cocotte avec du papier de ménage absorbant. Parsemer de farine et la griller à feu modéré jusqu'à coloration brun foncé. Déglacer en remuant avec la marinade.



5
Ajouter la viande, les os et les légumes égouttés. Braiser à couvert durant 2 heures sur petit feu.



6
Sortir la viande de la sauce et la réserver à couvert. Enlever les os, le laurier et le clou de girofle. Réduire en purée les légumes avec le mouillement au mixeur plongeant. Incorporer la crème fraîche et bouillir en remuant. Maintenir l'ébullition. Rectifier l'assaisonnement. Couper en tranches et napper de sauce.



Ofeguck à la mode d'Unterwald



L'ofeguck à la mode d'Unterwald est une variante de l'ofetori mais se passant d'œuf et de grande cuisine. Lorsqu'il restait de la purée de pomme de terre, on la mélangeait à des restes de viande, à du schüblig ou à du lard paysan, puis on saupoudrait le tout de fromage râpé avant d'enfourner le plat. Après le travail à l'étable ou dans les champs, il ne restait plus qu'à sortir le plat du four et à se mettre à table. La coutume veut que l'on boive, avec cette spécialité, du «Ghürotnigs», mélange à part égale de jus de raisin et de cidre.



Ofeguck à la mode d'Unterwald

Préparation

Beurrer le plat.

—
Peler les pommes de terre et les couper en morceaux de grosseur égale.

—
Tailler le lard en bâtonnets.

Conseil

Remettre les jaunes d'œufs séparés dans la demi-coquille d'œuf et les conserver jusqu'à leur utilisation dans la boîte à œufs.

Pour 4 personnes

1 plat à gratin ovale ou carré d'environ 24 cm de long

Beurre pour le plat

800 g de pommes de terre

farineuses

125 g de lard maigre

1 dl de lait

2 cs de beurre

1 jaune d'œuf

Sel, poivre, muscade

4 blancs d'œufs

4 jaunes d'œufs

(voir conseil)

Poivre

75 g de sbrinz AOP râpé



1

Cuire les pommes de terre jusqu'à ramollissement durant 5–8 minutes dans la marmite à vapeur. Egoutter dans un passoire et laisser évaporer l'eau.



2

Passer les pommes de terre à travers le moulin à légumes au-dessus d'une marmite.



3

Incorporer le lait, le beurre et le jaune d'œuf avec une cuiller en bois en remuant et assaisonner.



4

Monter les blancs d'œuf en neige avant de les incorporer à la purée avec une spatule en caoutchouc.



5

Dresser la purée de pomme de terre en forme de dôme dans le plat à gratin et la piquer de lard.



6

Creuser 4 cavités dans la purée de pomme de terre avec une cuiller à soupe rincée à l'eau froide, déposer dans chacune d'elles 1 jaune d'œuf et poivrer. Parsemer le dôme tout entier de sbrinz. Gratiner durant 20–30 minutes dans le bas du four préchauffé à 200 °C.



Macaronis à la mode d'Uri



Les provisions transportées lors des longues et pénibles marches à pied menant à l'alpage devaient, il va sans dire, être si possible légères et de longue conservation. C'est ainsi que les pâtes firent leur entrée dans les modestes cabanes d'alpage. Enrichis de lait fraîchement traité, de fromage de production maison et d'un peu de fantaisie de la part des vachers d'Uri, les macaronis frémissaient dans le chaudron suspendu au-dessus du foyer.



Macaronis à la mode d'Uri

Préparation

Peler les oignons
et les tailler en rondelles.

Râper le fromage.

Conseils/variantes

Ajouter 2–3 pommes de
terre: les peler, les couper
en brunoise et les plonger
5 minutes avant les ma-
caronis dans de l'eau salée
bouillante.

Accompagner d'une
compote ou d'une purée
de pomme.

Pour 4 personnes

Beurre pour le plat à gratin

2–3 oignons
200 g de fromage
des alpages d'Uri ou autre
fromage au goût corsé
500 g de macaronis
2 cs de beurre à rôtir ou
de crème à rôtir
1,5 dl de crème entière ou
de demi-crème
1,5 dl de lait
Sel, poivre, muscade



1

Cuire les macaronis al dente
dans une abondante quantité
d'eau bouillante salée.



2

Egoutter les macaronis et
les rincer brièvement sous l'eau
froide, puis les laisser égoutter.



3

Chauffer le beurre à rôtir
ou la crème à rôtir dans une
poêle. Ajouter les oignons
et rôtir à feu modéré jusqu'à
belle coloration dorée.
Remuer occasionnellement,
puis réserver.



4

Porter à ébullition la crème
et le lait dans la casserole de
cuisson des macaronis.
Incorporer la moitié du fromage,
mélanger soigneusement
et assaisonner.



5

Transvaser les macaronis
dans le plat à gratin beurré.
Incorporer la moitié du
fromage restant.



6

Napper les macaronis de
sauce au fromage. Parsemer
du fromage restant. Garnir
de rondelles d'oignon.
Réchauffer durant 10 minutes
au milieu du four préchauffé
à 160 °C jusqu'à fonte du
fromage.



Papet vaudois



Dans une région aussi riche en produits agricoles que le Pays de Vaud, les spécialités du terroir sont de tradition. C'est le cas du papet vaudois, une potée aux poireaux et au saucisson fumé. Le fumage permettait de conserver la viande à l'époque où le réfrigérateur n'existait pas encore. Les fleurons de la charcuterie vaudoise ont pour noms saucisson vaudois (plus épais que la saucisse), saucisse aux choux et boutefas (le double d'un saucisson).

Papet vaudois

Préparation

Laver les poireaux
et les tailler en
morceaux biseautés de
3 cm d'épaisseur.

—
Peler l'oignon et le hacher
finement.

—
Peler les pommes de terre
et les tailler en morceaux.

—
Piquer 1 cure-dent dans
chaque extrémité des
saucisses et du saucisson,
afin d'éviter leur éclate-
ment lors de la cuisson
et le giclement du
jus lors du découpage.

Pour 4 personnes

Cure-dents

800 g de poireaux
1 oignon
**400 g de pommes de
terre**
**essentiellement à chair
ferme**
1 saucisse aux choux
1 saucisson vaudois ou
2 saucisses vaudoises
Beurre pour étuver
1 dl de bouillon de viande
1 dl de crème



1

Faire fondre le beurre dans
une grande marmite. Ajouter
les oignons et les étuver.



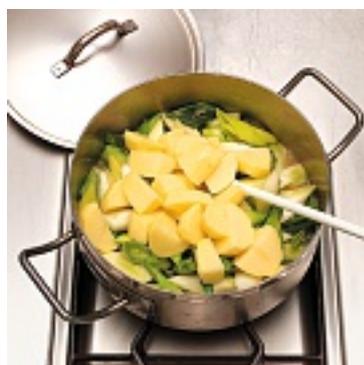
2

Incorporer le poireau et l'étuver
durant 5 minutes à petit feu
ou à feu modéré.



3

Déglacer avec du bouillon.



4

Ajouter les pommes de terre
et cuire à petit feu et à couvert
pendant 10 minutes. Ajouter la
crème.



5

Déposer les saucisses et
le saucisson sur les légumes
et les pocher durant
20–25 minutes à petit feu.



6

Sortir les saucisses et
le saucisson de la marmite et
enlever les cure-dents.
Couper en rondelles biseautées
de 1,5 cm d'épaisseur. Dresser
les légumes sur un plat
chaud et garnir de rondelles de
saucisse et de saucisson.

Flan aux abricots à la valaisanne



Si l'on s'en réfère à la croyance populaire, Gabriel Luisier, un émigrant français, aurait enterré, en 1838, le premier noyau d'abricot dans le sol valaisan. Sous ce climat d'une douceur méditerranéenne, un petit arbre surgit de terre et, depuis, les abricotiers se comptent par milliers. On en dénombre aujourd'hui près d'un demi-million. Les abricots valaisans, plutôt petits, présentent des pommettes rougeâtres et, lorsqu'ils mûrissent sur l'arbre, sont d'une saveur exquise.



Flan aux abricots à la valaisanne

Préparation

Beurrer le plat à gratin.

—

Couper les abricots en deux et les dénoyauter.

Pour 1 plat à gratin ovale d'environ 24 cm de long ou 1 plat à gratin rond de 22 cm Ø

Beurre pour le plat

**1 plat à gratin (légèrement plus grand que le premier) ou 1 bain-marie
1 torchon de cuisine**

**750 g d'abricots bien mûrs
2 cs de sucre**

Liaison:

**3 œufs
3 dl de demi-crème
1 pincée de sel
60 g de sucre
½ sachet de sucre vanillé
Sucre glace pour saupoudrer**



1

Déposer les abricots, côté bombé dirigé vers le haut, sur deux couches dans le plat à gratin en saupoudrant chaque couche de 1 cs de sucre.



2

Pour la liaison, battre au fouet les œufs avec la crème, le sel, le sucre et le sucre vanillé.



3

Arroser les abricots de liaison.



4

Déposer le torchon de cuisine dans le grand plat à gratin servant de bain-marie, déposer le plat plus petit dans le premier et verser de l'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur du bain-marie. Cuire durant 25–35 minutes (= pocher) dans le bas du four préchauffé à 180 °C. La crème doit devenir ferme sans se dessécher.



5

Saupoudrer le flan aux abricots de sucre glace. Servir chaud ou froid.



Paupiettes de chou à la zougoise



Les plats du terroir de Zoug comme ces «chabisbünteli» étaient sans doute déjà connus du temps de la bataille de Morgarten. Les paupiettes de chou s'accompagnent volontiers aujourd'hui d'une purée de pomme de terre et, au dessert, d'un morceau de gâteau au kirsch à la zougoise.

Paupiettes de chou à la zougoise

Préparation

Couper le tronc du chou, détacher 8–12 feuilles. Réserver le reste pour une salade.

—

Farce: éplucher l'oignon et le hacher.

Emietter le petit pain et l'arroser de 1,5 dl d'eau chaude, puis le laisser tremper durant 10 minutes.

Essorer le pain et l'écraser avec une fourchette. Hacher les fines herbes.

—

Faire bouillir 2,5 dl d'eau et y dissoudre la sauce de rôti.

Pour 4 personnes

Ficelle à rôti

1 gros chou blanc, env. 1,5–2 kg

Farce:

1 oignon

1 petit pain

½ bouquet de persil

1 petite brindille de romarin

250 g de hachis de bœuf

Beurre à rôti ou crème à rôti

à rôti

1 cs de purée de tomates

0,5 dl de bouillon de viande

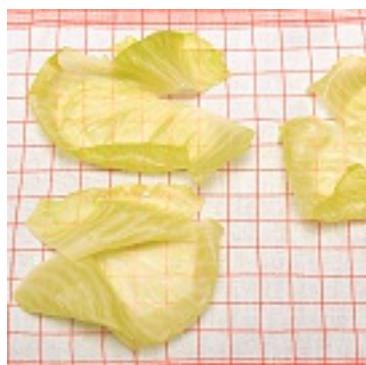
Sel, poivre

2 cc de sauce de rôti en tube



1

Cuire les feuilles de chou durant 8 minutes environ dans une abondante quantité d'eau bouillante salée.



2

Sortir les feuilles de chou, les laisser égoutter, puis les étaler sur un linge de cuisine.



3

Pour la farce, saisir la viande à feu vif dans le beurre à rôti ou la crème à rôti. Remuer occasionnellement. Réduire la chaleur.



4

Ajouter les oignons et les étuver. Incorporer la purée de tomates, le pain ramolli et les fines herbes. Etuver brièvement le tout. Déglacer au bouillon et assaisonner. Retirer la poêle du feu.



5

Déposer 2–3 cs de farce au milieu de chaque feuille de chou. Enrouler en forme de paupiette et ficeler.



6

Déposer les paupiettes en les dressant dans une grande cocotte. Napper de sauce de rôti et porter à ébullition. Braiser à couvert sur petit feu durant 15–20 minutes.

Émincé de veau à la zurichoise



La cuisine zurichoise est à la fois citadine et campagnarde, seigneuriale et paysanne. Elle se distingue par ses nombreux plats de viande comme la potée des conseillers municipaux (Ratsherrentopf) et l'émincé de veau à la zurichoise (Züri-Gschnätzlete). Deux plats que nous devons aux grands chefs des corporations. Les avis, cependant, divergent quant à la question de savoir s'il convient encore d'ajouter au «vrai» Gschnätzlete entre un tiers ou un quart de rognon de veau.

Emincé de veau à la zurichoise

Péparation

Peler les échalotes et les
hacher finement.

Parer les champignons et
les escaloper en lamelles.

Hacher finement le persil.

Préchauffer le four à 75 °C
et y chauffer un plat.

Pour 4 personnes

2 échalotes

**200 g de champignons
de couche**

½ bouquet de persil

**Beurre à rôtir ou crème
à rôtir**

600 g de veau, p. ex.

**faux-filet ou longe, taillé
par le boucher en petites
et fines lamelles**

Sel, poivre

1 cs de farine

2 dl de bouillon de viande

1,5 dl de crème entière



1

Chauffer le beurre à rôtir
ou la crème à rôtir dans une
poêle et y saisir brièvement
la viande par portion sur
feu vif en remuant occasion-
nellement.



2

Sortir la viande de la
poêle, la déposer sur le plat
chaud et l'assaisonner.
Réserver au chaud au four.



3

Réduire la chaleur. Déposer
un peu de beurre à rôtir
ou de crème à rôtir dans la
poêle. Ajouter les échalotes
et les étuver brièvement
à feu modéré. Incorporer
les champignons et les faire
revenir.



4

Saupoudrer de farine
et la griller brièvement.



5

Déglacer avec du bouillon.
Réduire de moitié. Ajouter
la crème et réduire légèrement.



6

Plonger la viande dans la sauce
et rectifier l'assaisonnement
sans laisser bouillir. Parsemer
de persil.

Impressum

1^{re} édition: août 2003

6^e édition: décembre 2014

© Copyright by

Producteurs Suisses
de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Direction du projet

Ursi Lauper, PSL, Berne

Recettes

Silvia Erne-Bryner,
Erlinsbach

Photos

Michael Wissing, Waldkirch (D)

Graphisme, réalisation

et composition

P'INC. SA, Langenthal

Concept rédactionnel et texte

Pia Messerli, Berne

Adaptation française

Madeleine de Couët, Risch

Lithographies

Denz Lith-Art SA, Berne

Impression

Merkur Druck SA, Langenthal

146307F

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Téléfax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

