

Numéro 1/2021

# FAMILY

Le magazine familial de Swissmilk



Célébrez la saison des fraises avec nos recettes | Lea, future paysanne |  
Le mascarpone à la loupe | Astuces & recettes pour les fans de grillades

**swissmilk**

**GAGNEZ UN  
WEEK-END SUR  
LE MONT RIGI**  
Concours p. 20



# Comment inciter les enfants à manger des fruits?

Les fraises font partie de mes fruits préférés! Je les aime autant nature ou avec un peu de crème que sous forme de roulade, ou encore dans un clafoutis. Mais je dois avouer que mon favori, c'est le tiramisu aux fraises de Sarina Arnold (page 4). Elle l'a préparé avec ses enfants spécialement pour nous. Miam! La mannequin n'est pas la seule à aimer passer du temps en cuisine avec ses enfants. Peler les légumes, les couper, les râper, pétrir la pâte: voilà une jolie occupation à proposer à ses petits-enfants quand ils viennent à la maison. Avec nos recettes adaptées aux petits, vous êtes assurés de réussir votre plat et de passer un bon moment en cuisine (page 22).

Les beaux jours nous invitent à passer du temps dehors. Nous avons donc concocté un petit pense-bête pour votre prochaine excursion. Avec, bien sûr, une sélection de recettes pour les amateurs et amatrices de grillades et de pique-niques (page 34). Et si vous voulez savoir pourquoi les enfants aiment autant le sucré et comment les inciter à manger plus de fruits et de légumes, nous vous invitons à lire l'interview de Christine Brombach (page 39). La chercheuse en sciences du comportement alimentaire y dévoile de précieuses astuces.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et espérons que ce numéro du magazine Family saura vous inspirer.

Stegmaier

**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: Sina Luginbühl, petite étoile (Sarina Arnold), Joseph Khakshouri (autres articles) | Concept, textes reportages, graphisme et production: Therefore GmbH, Tramstrasse 4, 8050 Zurich | www.therefore.ch | Traduction: Trait d'Union, Berne | Impression: Swissprinters AG, Zofingue

Suisse. Naturellement.

Abonnez-vous à la newsletter Swissmilk Family: [www.swissmilk.ch/family](http://www.swissmilk.ch/family)     

## 4

### Elles ramènent leur fraise

C'est la saison des savoureux petits fruits rouges. Nos recettes et astuces pour les sublimer en cuisine.

## 22

### Les petits marmitons à l'œuvre

Cuisiner avec les enfants, c'est chouette! Grâce à nos recettes inratables, pas de mauvaise surprise: elles mettent tout le monde d'accord.

## 26

### Je serai agricultrice

Nous avons suivi Lea durant une journée à la ferme et découvert toute la diversité de l'apprentissage d'agricultrice et les exigences liées à cette formation.

## 34

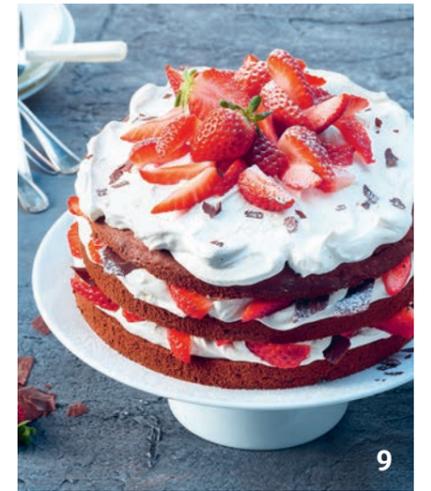
### Sortons prendre l'air

Aux fans de grillades et de pique-niques: nos astuces et recettes pour profiter de la belle saison.

## 39

### Interview

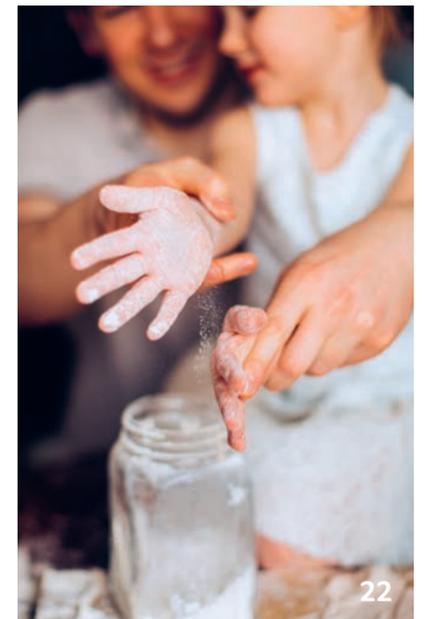
Pourquoi les enfants aiment le sucré? La spécialiste Christine Brombach nous explique pourquoi les enfants froncent le nez devant l'amertume et préfèrent les sucreries.



«C'est au fil du temps que nous développons nos préférences en matière d'alimentation.»

**Christine Brombach,**  
professeure en sciences des consommateurs à la ZHAW

39



22



26



34

# Le tiramisu aux fraises de Sarina

Mmmh, le bon goût des fraises du jardin ou fraîchement cueillies chez le paysan... Il suffit d'un peu de crème et d'une meringue pour que ces fruits rouges se transforment en notre dessert préféré! La top model Sarina Arnold est aussi de cet avis: elle nous explique la meilleure façon de les savourer et pourquoi les fraises récoltées dans son jardin n'atteignent jamais la cuisine.

**Si je vous dis «fraises», quel souvenir d'enfance vous vient à l'esprit?**  
Je me rappelle que ma maman nappait les fraises de crème et de sucre. Avec mes deux sœurs, on adorait ça!

**Aviez-vous des fraises dans votre jardin?**  
Nous n'avions pas de jardin, malheureusement, mais ma grand-mère, oui. Chez elle, les enfants ne recevaient pas de fraises, mais une belle carotte toute fraîche qu'elle sortait de terre sous nos yeux. Le miel aussi me fait beaucoup penser à ma grand-mère.

**Quelle est votre recette préférée avec des fraises?**  
J'utilise les fraises de plein de manières différentes. Par exemple, dans les smoothies ou le bircher. En des-

sert, j'aime les manger nature, tout simplement, avec de la crème fraîche. Ou bien en tiramisu.

**On se réjouit de le goûter, votre tiramisu, préparé spécialement pour nous. Faites-vous parfois le tiramisu classique, sans fruits?**  
On aime bien apporter un tiramisu classique quand on est invités quelque part. Mais pour nous, à la maison, on préfère la version avec les fruits. J'aime son petit côté frais.

**Votre emploi du temps est très chargé. Trouvez-vous quand même le temps de cuisiner?**  
Bien sûr! J'adore cuisiner et faire de la pâtisserie, c'est une passion. Quand je ne suis pas en déplacement pour le travail, je cuisine tous les



## TIRAMISU AUX FRAISES

Temps total  
4 h 35

Préparation  
35 minutes

### Ingrédients pour 6 portions

1 plat de 20 × 30 cm

**Crème au mascarpone:** 4 jaunes d'œufs • 6 cs de sucre • 500 g de mascarpone suisse • 4 blancs d'œufs battus en neige ferme

**Purée de fraises:** 500 g de fraises préparées • 2 cs de sucre • 1 cc de sucre vanillé • 1 cs de kirsch ou de grappa (facultatif) • 200 g de biscuits à la cuillère • 2-3 cs de cacao en poudre • quelques fraises pour décorer

- 1** Crème: battre en mousse les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le mascarpone. Incorporer délicatement les blancs en neige.
- 2** Purée de fraises: découper 300 g de fraises en morceaux. Mélanger le sucre et le sucre vanillé, saupoudrer sur les fraises, mélanger, laisser reposer 5 min. Réduire en purée et ajouter du kirsch ou de la grappa, selon les goûts. Détailler le reste des fraises en morceaux, incorporer.
- 3** Disposer la moitié des biscuits dans le plat, répartir la moitié de la purée de fraises, puis recouvrir de crème au mascarpone. Procéder de même avec le reste des ingrédients.
- 4** Réserver au moins 4 h à couvert au réfrigérateur. Saupoudrer de cacao juste avant de servir et décorer de fraises.



**Vous êtes plutôt rhubarbe?**  
Voici la recette du tiramisu à la rhubarbe en verrine.



**Le saviez-vous?**

Botaniquement parlant, ce fruit rouge n'est pas une baie, mais ce qu'on appelle un faux-fruit. Les véritables fruits du fraisier sont en fait les tout petits grains verts à la surface de la fraise. Avez-vous déjà remarqué les légers craquements quand vous mordez dans une fraise? C'est le signe que vous êtes en train de manger une multitude de fruits!



jours pour ma famille. Elle reste ma priorité.

**Vos enfants, Felice et Lean, vous donnent-ils un coup de main en cuisine?**

Mon fils, Lean, pas vraiment, mais ma fille, Felice, oui. Elle est très autonome et prépare déjà ses propres petits plats.

**Est-ce que vous aimez aussi aider en cuisine étant enfant?**

Oui, beaucoup! C'est ma passion depuis que je suis petite, comme Felice. La pomme n'est pas tombée bien loin de l'arbre! Chez nous, à la maison, on avait toujours droit à un bon repas de famille le dimanche. J'ai aussi un super souvenir de la préparation des biscuits de Noël avec ma maman. Nous offrions ensuite les sachets de biscuits aux clientes et clients du salon de coiffure de ma mère.

**Acheter local et de saison: est-ce que c'est important pour vous?**

J'attache une grande importance au choix de produits locaux et de saison. Il y a parfois des exceptions, mais elles sont rares.

**Donc... vous ne mangez que des fraises suisses?**

Absolument. Cette année, nous avons même eu droit à nos propres fraises, que j'avais plantées dans une jardinière en bois dehors. Mais elles n'ont jamais atteint la cuisine: nous les avons mangées directement sur place!

**Le lait et les produits laitiers suisses sont de saison toute l'année. Les utilisez-vous en cuisine?**

Énormément: nous utilisons beaucoup de beurre dans les pâtisseries, pour cuisiner ou simplement sur une tranche de pain le matin. On aime aussi beaucoup le yogourt. J'adore en mettre dans mes smoothies aux fruits.



Recettes

# Alerte rouge!

Une odeur de lilas et de tilleul flotte dans l'air... C'est un signe – la saison des fraises a débuté. Nos recettes sont une ode à l'arrivée de l'été: vous allez vous régaler!

Les fans de fraises ont dû faire preuve de patience, mais ça y est, nos champs regorgent enfin de petits fruits sucrés. Quand la cueillette des fraises débute, le signal est lancé: la saison des fruits suisses a commencé.

Les fraises suisses sont synonymes de petites distances de transport, et donc de consommation durable. Mais surtout, leur goût est incomparable. Cueillies à pleine maturité, elles séduisent par leur saveur sucrée. Vous avez ainsi la garantie de manger un fruit à l'arôme intense.

Quatre-heures rapides et sains ou forêt-noire gourmande: nos délicieuses recettes mettent la fraise à l'honneur. Profitez-en, c'est la saison!

## Comment préparer les fraises?

Lavez les fraises brièvement juste avant de les consommer. Passez-les sous l'eau froide (ne les laissez pas tremper) avant de les équeuter.



## ROULADE AUX FRAISES

🕒 Temps total  
56 minutes

👩 Préparation  
20 minutes

### Ingrédients pour 12 parts

papier sulfurisé • 1 poche avec ou sans douille

**Biscuit de Savoie:** 4 blancs d'œufs • 1 pincée de sel • 100 g de sucre • 1 citron, zeste râpé • 4 jaunes d'œufs • 100 g de farine • 30 g de beurre fondu, refroidi

**Fourrage:** 2 dl de crème entière fouettée • 1 sachet de sucre vanillé • sucre, selon les goûts • 250 g de fraises coupées en petits dés • 150 g de fraises réduites en purée

**Décoration:** sucre glace • 2,5 dl de crème entière fouettée • fraises coupées en quartiers

1 Préchauffer le four à 220°C (air chaud/chaleur tournante: env. 200°C).

2 Pâte: monter les blancs d'œufs en neige avec le sel. Ajouter le sucre et le zeste de citron, puis continuer à fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne brillant. Incorporer rapidement les jaunes d'œufs. Tamiser la farine par-dessus et incorporer délicatement en même temps que le beurre. Abaisser la pâte en un rectangle de 1 cm d'épaisseur sur le dos de la plaque chemisé de papier sulfurisé.

3 Cuire 6-8 min au milieu du four chaud. Sortir le biscuit du four, retirer aussitôt de la plaque, couvrir de la plaque brûlante et laisser refroidir.

4 Fourrage: mélanger soigneusement la crème fouettée, le sucre vanillé, le sucre et les petits dés de fraises. Décoller le biscuit du papier sulfurisé. Recouvrir de purée de fraises. Répartir le fourrage par-dessus en laissant un bord libre d'env. 4 cm pour fermer.

5 Enrouler délicatement le biscuit, placer au réfrigérateur. Avant de servir, saupoudrer la roulade de sucre glace. Remplir la poche de crème fouettée, décorer avec la crème et les fraises.



## FORÊT-NOIRE AUX FRAISES

🕒 Temps total  
2 h 10

👩 Préparation  
1 heure

### Ingrédients pour 12 parts

moule à charnière d'env. 24-26 cm de Ø • papier sulfurisé pour le fond du moule

**Génoise:** 6 blancs d'œufs • 1 pincée de sel • 175 g de sucre • 1 cc de sucre vanillé • 6 jaunes d'œufs • 60 g de cacao en poudre • 60 g de fécule de maïs • 60 g de farine

**Fourrage:** 6 dl de crème entière • 1 cc de sucre vanillé • 750 g de fraises coupées en 4 • 20 g de copeaux de chocolat • sucre glace

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

2 Génoise: monter les blancs en neige avec la pincée de sel. Verser le sucre et le sucre vanillé en pluie et continuer à battre jusqu'à obtenir une consistance ferme et brillante. Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger brièvement. Mélanger le cacao, la fécule de maïs et la farine, ajouter en tamisant et incorporer délicatement avec une spatule souple.

3 Verser la pâte dans le moule préparé, lisser. Cuire 30-35 min au milieu du four chaud.

4 Sortir la génoise du four, laisser refroidir dans le moule. Détacher la génoise du bord du moule à l'aide d'une spatule, renverser sur une grille à gâteau. Retirer le papier sulfurisé et couper horizontalement la génoise en trois.

5 Fourrage: fouetter la crème avec le sucre vanillé. En étaler env. 1/3 sur le fond de génoise, lisser et ajouter 1/3 des fraises. Poser le deuxième cercle de génoise par-dessus, étaler la moitié de la crème restante et ajouter la moitié des fraises restantes. Poser le couvercle de génoise. Garnir du reste de crème et de fraises. Décorer de copeaux de chocolat, saupoudrer de sucre glace à volonté et réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Roulade aux fraises



Forêt-noire aux fraises

### L'info nutrition

Vingt-cinq colorants végétaux donnent à la fraise sa couleur rouge. En plus de lui assurer un teint irrésistible, ils sont de précieux atouts santé: les colorants ont des effets antioxydants et anti-inflammatoires sur le cœur, la circulation sanguine et la pression. Et ce n'est pas tout! Les fraises contiennent de la pectine, une fibre alimentaire fournissant de l'énergie aux cellules du côlon et améliorant la santé du microbiote.



## MINI PLATES-BANDES DE FRAISES

🕒 Temps total 15 minutes  
👩 Préparation 15 minutes

### Ingrédients pour 4 portions

4-8 tranches de pain croustillant complet • 200 g de séré • 2 cs de purée d'amandes complètes • 400 g de fraises coupées en tranches ou en deux • 1 cc de gruë de cacao ou de chocolat noir finement haché pour saupoudrer (facultatif)

- 1 Placer les tranches de pain croustillant sur un plat ou une planche.
- 2 Mélanger le séré et la purée d'amandes, puis tartiner les tranches de pain croustillant.
- 3 Ajouter les fraises et saupoudrer de gruë de cacao ou de chocolat haché selon les goûts.

#### Comment conserver les fruits rouges?

Les fraises et autres fruits rouges se conservent 2 à 3 jours au réfrigérateur. Mettre les fruits dans une passoire sans les laver. Disposer un peu de papier de ménage au fond de la passoire pour qu'il absorbe le surplus d'humidité. Choisir une passoire large afin d'empiler le moins possible ces fruits fragiles.

#### Fruits suisses

La Fruit-Union Suisse (FUS) défend les intérêts du secteur fruitier. L'organisation sectorielle nationale a pour objectif la mise en place d'un cadre favorable pour la production et la transformation des fruits suisses. La FUS promeut ainsi la vente de fruits, mais aussi de jus de pomme et de cidre. Elle s'engage pour la création de conditions avantageuses et une compétitivité saine, des prix équitables et un mode de production respectueux de l'environnement. Son but principal est d'offrir aux consommateurs et consommatrices la possibilité de savourer des fruits frais, sains, de saison et issus d'une production durable.



## GÂTEAU À LA CRÈME ET AUX FRUITS ROUGES

🕒 Temps total 4 h 30  
👩 Préparation 30 minutes

### Ingrédients pour 16 parts

moule à charnière de 22-24 cm de Ø • papier sulfurisé pour le fond

**Fond:** 230 g de biscuits au beurre, p. ex. Petit Beurre • 100 g de beurre fondu

**Garniture:** 250 g de fruits rouges mélangés, p. ex. fraises, framboises, myrtilles • 100 g de sucre • 1 cs de jus de citron • 50 g de QimiQ • 2,5 dl de crème fouettée

**Décoration:** quelques fruits rouges, fleurs comestibles et feuilles de menthe

- 1 Fond: hacher finement les biscuits au mixeur ou les mettre dans un sachet plastique et les écraser avec le rouleau à pâtisserie. Mélanger au beurre, disposer dans le moule chemisé de papier sulfurisé et appuyer avec le dos d'une cuillère. Réserver au réfrigérateur.
- 2 Garniture: mixer les fruits rouges, le sucre, le jus de citron et le QimiQ. Incorporer la crème fouettée, verser sur le fond de biscuits, lisser. Couvrir, placer au réfrigérateur et laisser prendre toute une nuit.
- 3 Avant de servir, placer le gâteau sur un plat, passer un couteau tout autour et retirer le moule. Décorer le gâteau de fruits rouges, de fleurs comestibles et de menthe, servir frais.

**Remarque:** Le gâteau se conserve 3-4 jours au réfrigérateur à couvert.



## CLAFOUTIS AUX FRAISES

🕒 Temps total 45 minutes  
👩 Préparation 15 minutes

### Ingrédients pour 4 portions

1 plat allant au four de 2 l • beurre pour le plat

500 g de fraises coupées en quatre • 3 œufs • 60 g de beurre fondu • 3 dl de lait • 1 gousse de vanille coupée en deux dans la longueur, graines grattées • 100 g de farine • 70 g de sucre • sucre glace pour saupoudrer

- 1 Préchauffer le four à 200°C (air chaud/chaaleur tournante: 180°C).
- 2 Répartir les fraises dans le plat beurré. Mélanger le reste des ingrédients dans un saladier. Verser la masse sur les fraises et cuire au milieu du four chaud. Après 10 min, diminuer la température de 20°C et poursuivre la cuisson 20 min.
- 3 Sortir le clafoutis du four et le laisser refroidir quelques instants. Saupoudrer de sucre glace et servir tiède.



**Vous cherchez plus d'inspiration?**  
Retrouvez ici des recettes de tartes, crèmes, gâteaux et glaces à la fraise.

# DU CHAMP AU MILKSHAKE

Chloé et Noah partent cueillir des fraises avec leur grand-maman. Ils nous montrent comment préparer un délicieux milkshake avec les fruits récoltés.



Mais étrangement, les bols ne se remplissent pas aussi vite que prévu...



À votre tour!  
La recette du milkshake à la fraise vous attend.

À la loupe

# Le mascarpone suisse

Outrageusement onctueux, il est l'ingrédient parfait pour les desserts gourmands ou pour affiner les sauces. Le mascarpone, originaire d'Italie, est aussi produit en Suisse. Focus sur ce produit laitier au goût délicat, qui lui vaut d'être très apprécié.



## Stockage

Fermé, le mascarpone se conserve env. 10 jours au frigo. S'il est fabriqué à partir de crème à haute teneur en matière grasse et soumis à une filtration spéciale, il peut se garder jusqu'à 45 jours.

Après ouverture, toujours bien refermer l'emballage, car ce fromage frais prend facilement les odeurs des autres aliments.

## Conservation

Le mascarpone peut être consommé quelques jours après l'ouverture et même après la date limite de conservation si son apparence, son goût et son odeur sont bons.

En Suisse, on aime le mascarpone: en 2020, les ménages suisses en ont consommé



1852 t

pour une valeur de

19,7 mio. CHF

Prix moyen



CHF  
10.63 le kilo

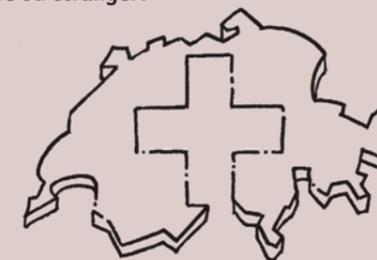
## Provenance

Le mascarpone tire son nom du mot «mascherpa» ou «mascarpia», qui désigne la ricotta dans le dialecte de Lodi. Cette ville lombarde est le lieu de naissance de ce fromage frais.

## Le mascarpone, un fromage frais?

Le terme «fromage frais» englobe différents fromages – dont le mascarpone – ayant une teneur en eau élevée. La mozzarella, la ricotta, le séré et le cottage cheese sont d'autres exemples de fromage frais. Ils ont tous une courte durée d'affinage et un goût frais, légèrement acidulé. Contrairement aux autres fromages frais, le mascarpone n'est pas obtenu à partir du lait, mais de la crème.

Suisse ou étranger?



30% du mascarpone consommé est produit en Suisse

Énergie



382 kcal  
par 100 g

## À toutes les sauces

Le mascarpone est l'ingrédient phare du tiramisu traditionnel. Il est aussi un régal dans les cheesecakes, comme topping de cupcakes ou fourrage de macarons. Avec le mascarpone, les possibilités sont infinies! Il permet aussi d'affiner les sauces et apporte une touche d'onctuosité aux soupes.

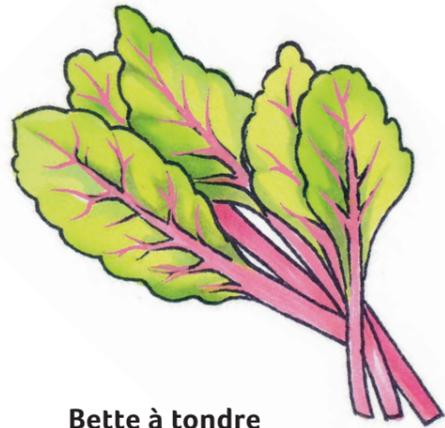


## Recettes au mascarpone

Nous avons sélectionné pour vous nos recettes préférées au mascarpone. À vous de jouer!

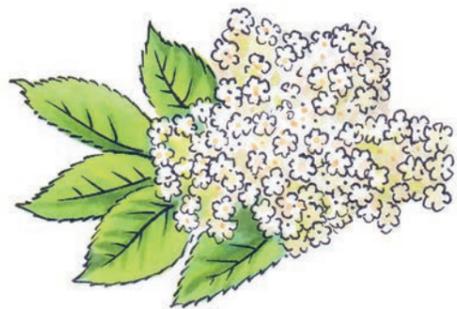
# C'est de saison!

Les jours rallongent, les températures grimpent... pas de doute, l'été arrive. Vous pourrez bientôt récolter les premiers haricots et poivrons, la roquette et la bette à tondre. Et les cerises suisses qui font enfin leur retour sur les marchés! Laissez-vous inspirer par les stars de la saison.



**Bette à tondre**  
Saison: mai-septembre

La côte de bette est un légume typique de nos régions alpines. Peut-être connaissez-vous les capuns, une spécialité des Grisons? Dans cette recette, on utilise des feuilles de bettes et on les farcit d'un mélange de farine, d'œufs, de lard, de salsiz et d'herbes aromatiques. Les côtes de bette sont aussi délicieuses simplement sautées à la poêle et relevées de beurre. La bette à tondre existe dans toutes les couleurs de l'arc-en-ciel: blanc, jaune, rouge et même violet foncé.

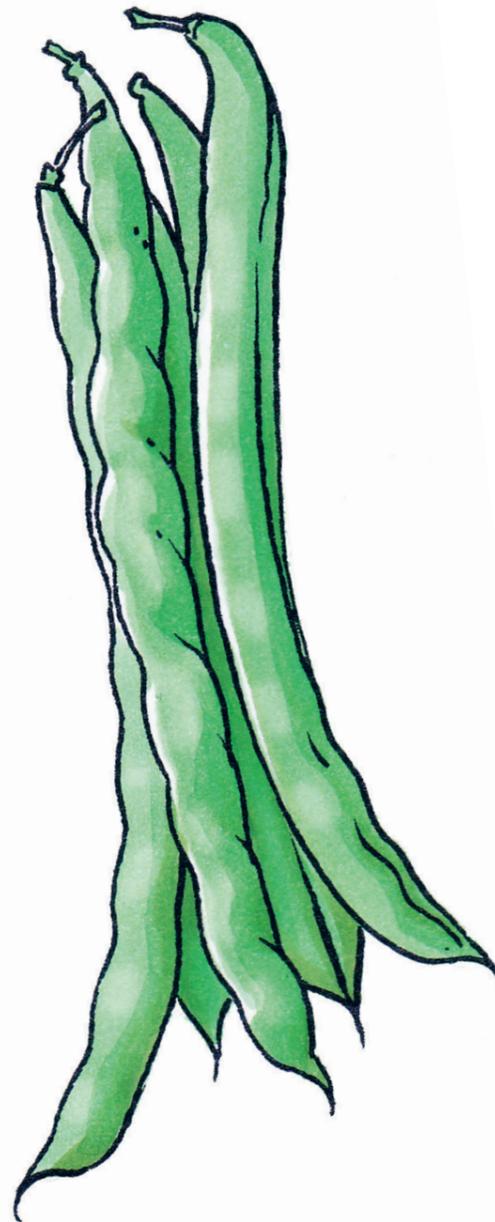


**Haricot**  
Saison: juin-octobre

Les haricots nous accompagnent tout au long de l'été. Il faut toujours les cuire avant de les manger; crus, les haricots sont toxiques. Nous vous recommandons de les savourer avec du beurre et du gros sel. Les haricots se marient bien avec les oignons, l'ail et les œufs pochés. Et, pour un repas de midi simple et délicieux, agrémentez-les de noix grillées, de vinaigre, de moutarde et d'huile de colza et servez-les avec une belle tresse aux lardons maison.

**Fleur de sureau**  
Saison: mai-juin

Lorsque le sureau fleurit d'un blanc délicat, ses ombelles dégagent un parfum envoûtant. Récoltez les ombelles aux premières heures du jour de préférence, et jamais après la pluie: des moisissures pourraient se former lors de la préparation de sirop ou de gelée de sureau. Voici une idée originale à faire avec des fleurs de sureau: plongez-les dans une pâte composée de lait, de farine, d'œuf et de jus de pomme et faites-les frire. Ces petits beignets se savourent à l'apéritif ou comme dessert.

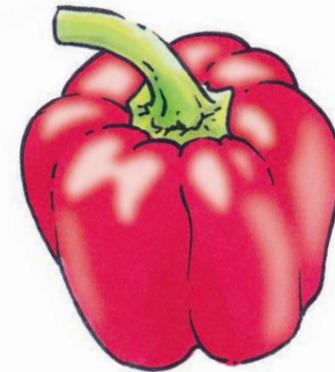


**Roquette**  
Saison: mars-novembre

En salade, en pesto ou sur la pizza, on adore la roquette! Si son amertume vous dérange, accompagnez-la d'une sauce au yogourt. Celui-ci a un effet neutralisant sur l'amertume.

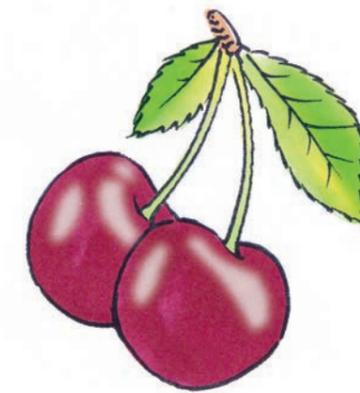
**Cerise**  
Saison: juin-août

Les cerises sont des fruits particulièrement nobles qui séduisent par leur goût irrésistible et leur belle couleur rouge. Saviez-vous que ces fruits contiennent de nombreux composants sains? Par exemple, de la vitamine C, de l'acide folique et différents colorants naturels rouges aux effets bénéfiques sur la digestion et le métabolisme. Au fait, notre recette de clafoutis aux fraises vous a plu? Alors, essayez la recette originale: le clafoutis aux cerises, originaire du Limousin. Pour varier les plaisirs, nous vous suggérons de tester le mélange cerises-gingembre pour un smoothie des plus rafraîchissants!



**Poivron**  
Saison: juin-octobre

Le poivron se décline de bien des façons en cuisine. À commencer par les poivrons farcis, gratinés au Gruyère. Notre favori de l'été: poivron grillé et pelé au fromage frais. Voici comment faire: coupez les poivrons en deux, posez-les sur la grille du barbecue, peau vers le haut, et laissez cuire jusqu'à l'apparition de bulles noires. Ensuite, recouvrez les poivrons d'un linge humide durant quelques minutes, puis ôtez la peau. Accompagnez vos poivrons d'un dip à la crème acidulée et aux fines herbes du jardin ou d'un peu de fromage de chèvre frais. Ce petit plat estival est un régal!



**«Mon conseil: attendez que les fruits suisses soient mûrs! La distance de transport est vraiment courte du verger à notre assiette.»**

Sabine Heide,  
experte en cuisine



Quels sont les fruits et légumes de saison? Le calendrier des saisons de Swissmilk vous répond et vous propose de délicieuses recettes.

# Gagnez un séjour en famille sur le Rigi

À l'occasion du 150<sup>e</sup> anniversaire de la compagnie ferroviaire Rigi Bahnen, l'équipe Swissmilk s'est rendue dans une magnifique région de Suisse centrale. Elle en est revenue enchantée et a décidé d'organiser un tirage au sort pour offrir un séjour de trois jours sur le mont Rigi. Partez à la découverte de ses sentiers de randonnée, de ses fromages et de ses bains. Vous aurez également l'occasion de goûter aux délices culinaires régionaux.



## Là-haut, sur la montagne

À quelques mètres du point culminant se trouve l'alpage «Chäserenholz», qui jouit d'un emplacement de rêve avec une vue panoramique sur les Alpes et le Plateau suisse. Il est possible de s'y restaurer et d'y passer la nuit. Entrée en fonction il y a quatre ans, la fromagerie vaut le coup d'œil. Franz-Toni Kennel y produit jusqu'à 12 000 kilos de fromage d'alpage chaque été. Et si le cœur vous en dit, il vous laissera volontiers l'aider!



## Les Rigi Bahnen: 150 ans d'histoire

Fondés il y a un siècle et demi, les Rigi Bahnen sont les plus vieux chemins de fer de montagne en Europe. Une raison parmi tant d'autres de visiter cette région aux multiples facettes.

## La source thermale du Rigi

35 °C: c'est la température de l'eau minérale qui jaillit de la source thermale du Rigi. On y est bien au chaud, comme dans une baignoire. Les installations comprennent des bains à remous, des jets de massage et des banquettes à bulles avec vue panoramique sur les montagnes. En tant que client·e de l'hôtel, vous bénéficiez d'un accès direct aux bains et au spa. Les enfants sont les bienvenus dans l'espace bains; le spa est accessible à partir de 16 ans.

## Une halte pour les enfants

Tout près de la station de télécabine Rigi-Kaltbad, en pleine nature, se trouve la place de jeux «Rigiland». Elle offre de nombreux éléments de jeu, des rochers à escalader, un bac à sable et un biotope. Juste en dessous se trouvent deux coins grillades avec des tables, des bancs et du bois à brûler.



## Le parc animalier de Goldau

Le parc naturel et animalier de Goldau suscite l'émerveillement des enfants comme des parents. Il offre une immersion complète dans l'environnement naturel des animaux sauvages de notre pays. Informations: [www.tierpark.ch/fr](http://www.tierpark.ch/fr)



## CONCOURS

Gagnez un séjour d'une valeur de 1100.– francs pour toute la famille et passez trois jours dans un décor de rêve sur le mont Rigi. Il suffit de répondre correctement à notre question sur [swissmilk.ch/family](http://swissmilk.ch/family). Bonne chance!

### En quelle année les premiers trains de montagne d'Europe sont-ils entrés en fonction sur le Rigi?

- a) 1871
- b) 1872
- c) 1875

Participez sur [swissmilk.ch/family](http://swissmilk.ch/family)

Délai de participation: 31 juillet 2021

### 1<sup>er</sup> prix\* d'une valeur de 1100.– francs:

Rempportez deux nuits sur l'alpage de Chäserenholz, brunch et souper inclus. Vous aurez l'opportunité de fabriquer du beurre et du fromage avec l'alpagiste. Vous passerez la troisième nuit à l'hôtel Rigi Kaltbad, avec souper et accès aux bains thermaux et au spa.

### 2<sup>e</sup> – 5<sup>e</sup> prix:

Abonnement Cheezy avec livraison de fromage pendant 6 mois

### 6<sup>e</sup> – 10<sup>e</sup> prix:

Bon d'achat Cheezy d'une valeur de 100.– francs

\* Valable jusqu'en octobre 2022.



### À plat après votre randonnée?

Vous trouverez ici de nombreuses informations sur l'alimentation sportive, la manière de s'entraîner et la récupération après une longue randonnée.



Les enfants en cuisine

# Le plaisir de cuisiner ensemble

Cuisiner avec les enfants: un plaisir qui s'adresse aussi aux grands-parents. Cette activité est par ailleurs un chouette défi pour les petits, qui développent ainsi leur motricité fine. Avec nos recettes de saison, le plaisir de cuisiner ensemble est encore plus grand!

## Émincé de poulet au miel et légumes



Temps total  
40 minutes



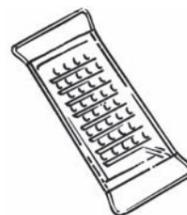
Préparation  
40 minutes



POÊLE



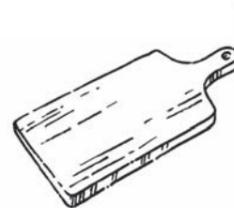
ÉCONOME



RÂPE À RÔSTI



COUTEAU



PLANCHE



SPATULE

### Préparation des légumes

2 carottes râpées à la râpe à röstli • 1 céleri-rave râpé à la râpe à röstli • 1 poireau coupé en rondelles

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Laver les carottes et les éplucher avec un économe. Laisser les fanes pour pouvoir mieux les tenir au moment de les râper. Laver le céleri-rave et l'éplucher avec précaution.
- 3 Râper les carottes et le céleri-rave à la râpe à röstli (attention les doigts!). Avec un couteau, couper le bout restant des carottes et du céleri en petits morceaux.
- 4 Couper le poireau en deux dans la longueur. Le laver en écartant bien les couches, car on y trouve souvent un peu de terre. Couper le poireau nettoyé en fines rondelles à l'aide d'un couteau aiguisé.

### Cuisson

beurre pour faire revenir • beurre à rôtir • 400 g d'émincé de poulet • 2 cs de sauce soja • sel • curry • poivre • 1 dl d'eau • 3-4 cs de miel

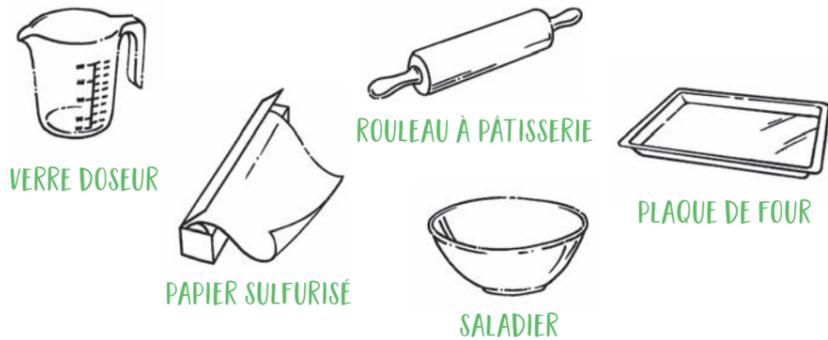
- 5 Légumes: chauffer le beurre dans une poêle, cuire les légumes al dente, assaisonner. Mettre les légumes sur une assiette et réserver au chaud dans le four.
- 6 Poulet: chauffer le beurre à rôtir dans la poêle, y saisir l'émincé de poulet par portions. Ne pas en mettre trop à la fois: le poulet doit recouvrir le fond de la poêle, mais les morceaux ne doivent pas se chevaucher. Une fois saisi, réserver le poulet sur une assiette dans le four. Laisser la dernière portion de poulet dans la poêle, ajouter le poulet réservé, assaisonner, mouiller avec l'eau et chauffer. Ajouter le miel et mélanger.
- 7 Servir l'émincé de poulet et les légumes sur des assiettes.

**Un jeu d'enfant**  
Les couleurs indiquent les étapes où même les tout-petits peuvent donner un coup de main. Ce qui est toujours faisable: mettre la table!



# Pizza Margherita

Temps total 1 h 40 minutes  
Préparation 20 minutes



## Préparation de la pâte

400 g de farine • 1 cc de sel • 15 g de levure émiettée • 2,5 dl d'eau • 2 cs d'huile de colza

- 1 Préparer les ingrédients.
- 2 Mélanger la farine et le sel. Former un puits. À l'aide d'une fourchette, délayer la levure dans un peu d'eau. Verser dans le puits avec le reste de l'eau et l'huile.
- 3 Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte. Bien pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple et lisse.
- 4 Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante.

## Garniture

2 cs de concentré de tomates • 150 g de tomates hachées, fraîches ou en boîte • 200 g de mozzarella suisse coupée en dés • 2-3 cs de feuilles de basilic, fraîches ou séchées

- 5 Préchauffer le four à 220°C (air chaud/chaleur tournante: 200°C). Abaisser la pâte à la taille de la plaque. Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 6 Répartir le concentré de tomates et les tomates sur la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe. Répartir par-dessus la mozzarella et le basilic. Cuire 20-30 min dans le bas du four chaud.



# Cake Pops

Temps total 1h 35 minutes  
Préparation 1h 20 minutes



## Préparation de la pâte

300 g de gâteau ou de cake de la veille • 110-160 g de fromage frais suisse

- 1 Gâteau: émietter le gâteau. Ajouter peu à peu le fromage frais, pétrir jusqu'à l'obtention d'un mélange malléable. Arrêter d'ajouter du fromage frais lorsque la pâte est bien malléable. Plus le gâteau est sec, plus il faudra ajouter de fromage frais.
- 2 Former des petites boules. Tremper une extrémité des piques en bois dans le glaçage, puis l'enfoncer aussi profondément que possible dans les petites boules. Disposer sur une assiette. Réserver au moins 15 min au frais.

## Décoration

1 sachet de glaçage foncé d'env. 125 g, fondu selon les indications de l'emballage • 1 sachet de glaçage blanc d'env. 125 g, fondu selon les indications de l'emballage • petits Smarties • nonpareilles • vermicelles colorés en sucre • fleurs en sucre • sucre coloré ou sucre en grains • 1 tube d'écriture en sucre (qui ne durcit pas)

- 3 Décoration: répartir les différentes décorations dans des bols. Tremper les cake pops dans le glaçage, bien égoutter, rouler dans les décorations ou parsemer de décoration. Poser dans des verres pour les faire sécher ou les piquer dans des boîtes à œufs préalablement trouées.

**Variante marbrée:** tremper le cake pop dans le glaçage blanc, puis faire tomber un peu de glaçage foncé dessus à l'aide d'une cuillère à café tout en faisant tourner le cake pop.

**Variante moitié-moitié:** tremper le cake pop dans un des glaçages, laisser sécher. Tremper ensuite la moitié du cake pop dans l'autre glaçage.

- 4 Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

### Prévoyez du temps

Les enfants ont une autre notion du temps que nous. Prévoyez donc suffisamment de temps pour cuisiner ensemble. Tout ne se passera pas à la perfection, et c'est normal: c'est une activité avec droit à l'erreur!

# «Je veux faire ce qui me rend heureuse.»

L'année passée, nous avons dressé le portrait de Lea Niederberger durant son stage à la ferme, à la Lenk (BE). Cette expérience lui a tellement plu qu'elle a décidé de se lancer dans une formation d'agricultrice. Aujourd'hui, nous accompagnons Lea dans son quotidien passionnant sur l'exploitation, où elle nous montre toute la diversité et les exigences de cette formation.



Un chien peut apprendre à marcher au pied. Mais une vache? Aussi! L'explication est simple: les vaches doivent savoir avancer calmement, au rythme de la personne qui les accompagne. Entre autres pour toutes les fois où elles sont chargées dans un véhicule, par exemple pour monter à l'alpage ou pour changer de ferme. «Les vaches doivent avoir confiance en la personne qui les mène au licol», explique Lea.

Lea n'en est qu'au début de sa formation. Pourtant, ses gestes semblent déjà routiniers. Elle saisit une bûche d'une main, la hache de l'autre. Involontairement, nous retenons notre souffle à la vue de la lame tranchante... Est-ce que tout va bien se passer? Du haut de ses 164 cm, Lea nous semble presque trop menue pour de tels travaux. Pourtant, d'un geste assuré, elle fend l'air de sa hache et coupe la bûche en deux. Pas le temps de dire «ouf» que la bûche suivante est sur la souche. «Ce n'est pas la taille qui compte quand on coupe du bois. Ce qui est important, c'est d'avoir le bon dosage entre force et technique», explique Lea.

#### Sécurité et plaisir avant tout

Lea n'est pas non plus intimidée par le tracteur ou d'autres grosses machines. Elle les maîtrise comme si elle avait fait ça toute sa vie. Avec, toujours, la sécurité au premier rang: quand elle aigüise les couteaux de tonte, elle porte son équipement de protection individuel composé de pamirs et de lunettes de protection. «Suivant la machine, je porte aussi des gants.» Et quand Lea manie la grue à foin dans la grange et déplace les balles de foin, elle sait exactement ce qui est important: que personne ne se trouve sous le chargement. Ses longs cheveux blonds sont toujours tressés ou retenus sous un bonnet, pour éviter qu'ils ne se fassent prendre dans une machine.

Lea nous dit apprécier tous les travaux de la ferme. Elle l'avait déjà relevé lors de son stage, l'année passée.



«Tous, vraiment? Nettoyer l'étable aussi?» lui demandons-nous. La réponse ne laisse pas de place au doute: «L'étable doit être propre et en ordre pour que les animaux se sentent bien. C'est une tâche essentielle!» Ce que Lea aime le plus, c'est tondre les animaux. Comme les vaches ne transpirent pas, elles apprécient d'être tondues au printemps et en été. «Elles ont ainsi moins chaud, et aussi moins de parasites.» Pour la tonte, Lea utilise des machines spéciales qui ressemblent un peu aux tondeuses pour les humains. «Généralement, on tond seulement le dos. Mais quand il fait très chaud en été, on fait tout le corps.»

**L'apprentissage: l'occasion de vivre de nombreuses expériences**  
Avec vingt-trois vaches, huit poules

et un coq, l'exploitation formatrice de Lea est plutôt petite. Le terrain est escarpé et exige beaucoup de travail manuel. Il est important de découvrir différentes exploitations durant la formation afin d'accumuler une expérience aussi diversifiée que possible. Lea passera donc sa deuxième année d'apprentissage sur un autre domaine, à Schenkon, dans le canton de Lucerne. La jeune apprentie y découvrira les grandes cultures, car l'exploitation, avec son terrain plat, est spécialisée dans la culture du maïs, du blé panifiable, de la vigne et même du tabac.

La troisième année d'apprentissage sera consacrée à l'approfondissement d'un thème particulier. Lea n'a pas encore décidé dans quoi elle souhaite se spécialiser. «Peut-être la fromage-

#### Dans le feu de l'action

La journée de travail de Lea est très variée. Poncer, traire, couper du bois et, bien sûr, étudier: tout y est. Et puis, les tâches changent en fonction de la saison. Il n'y a décidément pas de quoi s'ennuyer!



#### Concentration maximale

Il est une chose commune à tous les travaux, aussi différents soient-ils: la concentration! Autant lorsque Lea manie de grosses machines que lorsqu'elle prépare son prochain examen.



rie d'alpage... Ou l'élevage de bétail?» Ou tout autre chose. Un domaine qu'elle ne connaît pas encore?

#### Un cadre familial et un avenir qu'il reste à écrire

Pendant la semaine, Lea habite sur son exploitation d'apprentissage. Elle évite ainsi les trajets et peut dormir un peu plus longtemps, d'autant que le travail à l'étable l'appelle dès 5 h 30. Si le réveil est aussi tôt, c'est en raison des animaux, mais la journée de travail compte de nombreuses pauses et un long arrêt à midi. Et puis, une semaine sur deux, Lea a droit à un week-end de congé de trois jours.

En ce moment, Lea passe chaque minute de libre avec Mona, la petite fille de la famille. «Elle est tellement mignonne», s'émerveille-t-elle. Lea trouve le temps d'étudier le soir. Elle

est très disciplinée et ambitieuse. Sa détermination est payante: jusqu'à présent, Lea a de très bonnes notes dans toutes les matières. Mais ce qui importe le plus pour elle, c'est de faire ce qui la rend heureuse. Ce qu'elle fera une fois son apprentissage terminé? Lea ne le sait pas encore, mais elle a plein d'idées: passer un été sur un alpage. Ou une année dans une ferme en Australie ou au Canada. Ou pourquoi pas faire la maturité professionnelle et continuer les études? C'est aussi une raison pour laquelle Lea s'applique pour avoir de bonnes notes. Elle veut garder toutes les options ouvertes. Et pour elle, c'est aussi une question de principe: «Si j'étudie, alors je le fais à fond!» Se plonger à fond dans ce qu'elle entreprend: voilà peut-être son secret pour être si heureuse dans la vie.

#### Un stage à la ferme?

Tu veux respirer pleinement l'air de la ferme tout en donnant un coup de main? Tu aimes la nature, les animaux et les travaux en tous genres? Super, tu remplis déjà les critères principaux pour un stage à la ferme! Plus d'infos sur: [agriviva.ch](http://agriviva.ch)

#### Deviens agriculteur ou agricultrice

Tu cherches une place d'apprentissage et sais déjà que la vie à la ferme te plaira? Alors, l'apprentissage de trois ans pour devenir agriculteur ou agricultrice pourrait t'intéresser! Retrouve plus d'infos sur: [www.agri-job.ch/fr](http://www.agri-job.ch/fr)

# Fraises suisses.

## Des exploitations familiales pour les familles.



Suisse. Naturellement.



Vos productrices et producteurs de baies suisses



# À la ferme, la vie grouille

La ferme est le lieu de vie des animaux domestiques et de rente, mais elle abrite aussi de nombreuses espèces animales et végétales. Lorsqu'une diversité d'espèces vit dans un même milieu, on parle de biodiversité. Nos fermes contribuent à préserver ces espaces et à les enrichir. Car plus la vie foisonne, mieux la nature se porte et plus nous en profitons.



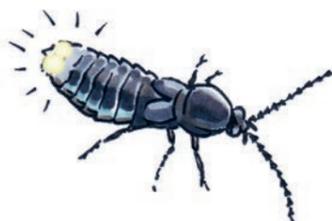
## Les greniers et les granges

Les fermes possèdent de grands toits, où aiment se cacher des animaux plus rares: les loirs, les chauve-souris et les abeilles sauvages y font leur nid. Les paysan-nés installent souvent des nichoirs pour les hirondelles.



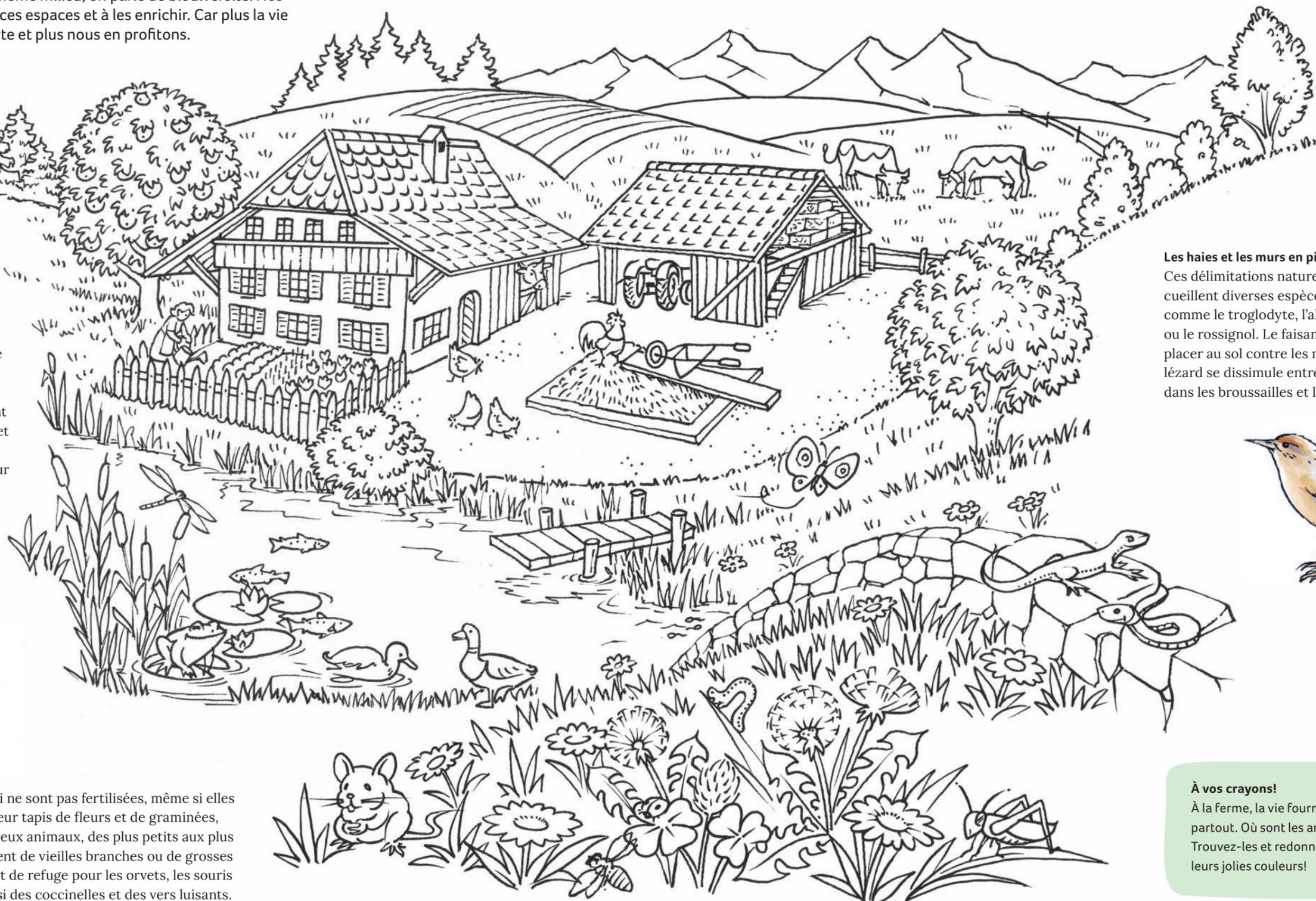
## Les étangs et les fossés

Les zones où se trouve une surface d'eau plane ou un cours d'eau grouillent bien souvent de vie. Au printemps, les têtards commencent leur métamorphose en grenouille et en crapaud. Les tritons et les salamandres passent presque toute leur vie dans l'eau ou sur les rives.



## Les prairies maigres

C'est le nom donné aux prairies qui ne sont pas fertilisées, même si elles sont en réalité bien garnies. Avec leur tapis de fleurs et de graminées, elles offrent un habitat à de nombreux animaux, des plus petits aux plus gros. Parfois, les paysannes déposent de vieilles branches ou de grosses pierres dans la prairie qui serviront de refuge pour les orvets, les souris ou les sauterelles. On y trouve aussi des coccinelles et des vers luisants.



## Les haies et les murs en pierres sèches

Ces délimitations naturelles accueillent diverses espèces d'oiseaux, comme le troglodyte, l'alouette, la pie ou le rossignol. Le faisan aime se déplacer au sol contre les murets. Le lézard se dissimule entre les pierres, dans les broussailles et les ronces.



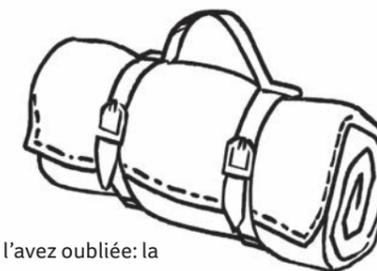
## À vos crayons!

À la ferme, la vie fourmille de partout. Où sont les animaux? Trouvez-les et redonnez-leur leurs jolies couleurs!

# Pique-nique en pleine nature

Il fait beau, il fait chaud: quelle meilleure idée que d'aller faire des grillades au bord d'un lac, d'une rivière ou en forêt? Voici des astuces et des recettes pour préparer un super pique-nique et passer un bon moment autour d'un feu.

Aujourd'hui, départ pour une excursion avec grillades en pleine nature! Pour que vous n'oubliez rien, nous avons préparé un petit pense-bête avec ce qu'il vous faut emporter dans votre sac à dos. Et, bien sûr, une sélection de recettes savoureuses et faciles pour des grillades parfaites.



## 1 Une couverture

Retournez la chercher si vous l'avez oubliée: la fameuse couverture de pique-nique, douillette d'un côté et étanche de l'autre. Pour rester bien au sec même sur l'herbe ou le sol mouillé de la forêt.



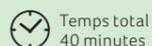
## 2 Un thermos

Un bon thermos en inox a l'avantage de vous durer longtemps et d'éviter d'utiliser des bouteilles en plastique. Et, bien sûr, il garde vos boissons au chaud ou au frais, selon les besoins. Pour être équipé par tous les temps!

## L'info nutrition

Les pieds dans l'herbe et la tête dans les nuages... Voilà qui dédouble le plaisir de manger. Amuse-bouches colorés, bâtonnets de légumes et brochettes de fruits fournissent de l'énergie aux enfants et les rassient, tout en leur laissant le temps de jouer et de s'amuser.

## BROCHETTES DE SALTIMBOCCA GRILLÉES ET BEURRE FRAISES-POIVRE



Temps total  
40 minutes



Préparation  
40 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

4-8 brochettes

**Brochettes:** 4 fines escalopes de veau (noix, p. ex.), env. 150 g • 4 fines escalopes de bœuf (romsteck, p. ex.), env. 150 g • sel • poivre du moulin • 8 tranches de jambon cru, env. 100 g • 16 petites feuilles de sauge

**Beurre fraises-poivre:** 150 g de beurre • 4 petites fraises, écrasées finement à la fourchette • 1 cc de grains de poivre vert finement hachés • sel

**1** Étendre les escalopes de viande, assaisonner. Garnir de jambon et de sauge, rouler sans serrer. Couper les rouleaux en 3-4 tranches. Embrocher en alternant les viandes. Griller 5-6 min sur feu moyen.

**2** Beurre: mélanger tous les ingrédients, assaisonner. Répartir dans des petits bols.

**3** Servir le beurre à part.

**Remarque:** Former un rouleau de beurre fraises-poivre vert en s'aidant de film alimentaire et réfrigérer. Couper en tranches avant de servir. Le beurre fraises-poivre vert accompagne parfaitement n'importe quelle viande grillée.



## SANDWICH AU FROMAGE GRILLÉ, AUX ÉPINARDS ET AUX TOMATES



Temps total  
25 minutes



Préparation  
25 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

4 pains pita • 2 cs de pesto au basilic • 160 g de fromage à griller suisse coupé en deux, p. ex. BBQ Grill Cheese nature de Coop • 200 g de pousses d'épinards soigneusement lavées, essorées • 2 tomates mûres coupées en petits dés • 1 oignon rouge coupé en fines lamelles • poivre noir

**1** Inciser les pains pita, badigeonner l'intérieur de pesto.

**2** Griller le fromage selon les indications de l'emballage, répartir dans les pains avec les ingrédients restants, poivrer et aplatir un peu les sandwiches. Griller 3-4 min (cuisson indirecte), retourner à mi-cuisson.





### 3 Un canif

Quand on part faire des grillades, le canif est aussi indispensable que la moutarde pour les saucisses. Mais le maniement du couteau, ça s'apprend! Regardez ensemble comment utiliser correctement un canif pour éviter les blessures. On rappelle la règle d'or: toujours tailler en partant de soi vers l'extérieur.



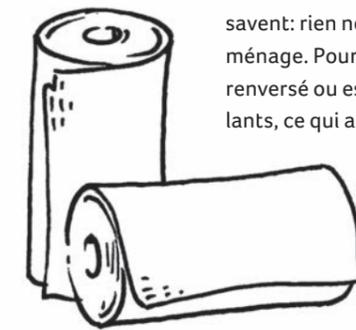
### 4 Un sac à ordures

Les emplacements pour les grillades ne sont pas tous pourvus de poubelles. Il est donc toujours conseillé d'emporter un sac pour repartir avec tous ses déchets et laisser la place propre pour les prochains occupants.



### 5 Papier ménage

Celles et ceux qui ont l'esprit pratique le savent: rien ne vaut un rouleau de papier ménage. Pour éponger le liquide d'un verre renversé ou essuyer des doigts tout collants, ce qui arrivera forcément.



## CHOU-FLEUR MARINÉ GRILLÉ

Temps total  
45 minutes

Préparation  
45 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de chou-fleur

**Marinade:** 1 citron bio, zeste râpé et jus • 4-5 cs de crème à rôtir • sel et poivre • 2 gousses d'ail pressées

**Garniture:** 200-300 g de tomme coupée en tranches • poivre du moulin • persil, marjolaine ou roquette pour décorer

1 Diviser le chou-fleur en rosettes. Blanchir les rosettes dans de l'eau salée, les passer sous l'eau froide, bien égoutter.

2 Mélanger tous les ingrédients de la marinade. Couper les rosettes de chou-fleur en deux, les badigeonner de marinade et cuire al dente sur le grill 15-20 min à couvert.

3 Avant de servir, poser les tranches de tomme sur les rosettes, laisser fondre un peu, poivrer et parsemer d'herbes aromatiques.

**Remarque:** Poser des demi-citrons sur le grill, ajouter un peu de fleur de sel et servir avec le chou-fleur. Accompagner de pain frais à l'ail.



## PAIN PERDU AUX FRUITS ROUGES AU BARBECUE

Temps total  
30 minutes

Préparation  
30 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

**Pain perdu:** 4 œufs • 1,5 dl de crème • 1 cc de sucre vanillé • 8-12 tranches de tresse au beurre • crème à rôtir

**Petits fruits:** 600 g de fruits rouges, p. ex. fraises, framboises et groseilles, év. coupés en morceaux • 1 dl de sirop de framboise • 1-2 dl de crème fouettée ou de glace vanille • sucre pour saupoudrer

1 Pain perdu: battre les œufs, la crème et le sucre vanillé dans une assiette creuse.

2 Mélanger les fruits rouges avec le sirop, laisser mariner brièvement.

3 Tremper une par une les tranches de tresse sur les deux faces dans le mélange aux œufs. Dorer chaque tranche des deux côtés sur le grill avec de la crème à rôtir. Poser les tranches sur des assiettes. Ajouter les fruits rouges au sirop, servir avec de la crème fouettée ou de la glace et du sucre.



# Renifle-moi...

Vous connaissez ce jeu où il faut reconnaître les odeurs emprisonnées dans un petit pot? Voici une variante à faire soi-même, par exemple pour une fête d'anniversaire. Le principe: chaque enfant sent le contenu des bocaux (à faire seul ou par groupes de deux ou trois) et note ce qu'il ou elle pense avoir reconnu. Dès que les enfants ont reniflé tous les bocaux, on pose les crayons et on lit à haute voix ce qu'on a noté. L'ingrédient secret est alors révélé. Qui a identifié le plus d'odeurs?



6 PETITS BOCAUX

## CONTENU DES BOCAUX



Il vous faut assez de chaque ingrédient pour en mettre un peu dans les bocaux. Laissez-vous inspirer par la saison et allez chercher au jardin des fleurs de tilleul, du lilas, des fleurs de sureau, de l'herbe fraîche, du foin, de la terre humide, etc.



**1** Préparer les bocaux de sorte à dissimuler ce qu'ils contiennent. Tapisser par exemple l'intérieur d'un mouchoir en papier ou de ouate, ou recouvrir l'extérieur de washi tape (scotch décoratif).



**2** Mettre un ingrédient dans chaque bocal (voir idées ci-dessus). Recouvrir d'un peu de ouate pour qu'on ne puisse pas voir le contenu depuis dessus.



**3** Fermer les bocaux. Tour à tour, les enfants s'emparent des bocaux et les sentent pour deviner ce qu'ils contiennent.



Interview

## 5 questions à Christine Brombach, experte du comportement alimentaire

Christine Brombach, professeure en sciences des consommateurs à la ZHAW, plaide en faveur de repas en famille décontractés.

même est normal, il ne faut pas s'en inquiéter. Durant cette phase, l'enfant a surtout besoin d'être encouragé.

### Pourquoi les enfants aiment-ils souvent le sucré?

Les nourrissons ont une appétence pour les aliments sucrés, car le liquide amniotique avalé dans le ventre de la mère durant la grossesse est légèrement sucré – comme le lait maternel. En revanche, ils n'aiment généralement pas l'amertume. Pour le reste, en matière de goût, l'être humain est une vraie page blanche à sa naissance. Nous développons nos préférences au fil du temps. Nous apprenons à aimer certains aliments à force d'y goûter et d'y regoûter. Selon la culture, les saveurs sont très différentes.

### Faut-il forcer un enfant à manger au moins une bouchée d'un nouveau plat?

Il faut toujours encourager les enfants à manger, mais jamais les forcer. La contrainte produit l'effet inverse et ne fera que renforcer leur aversion. Il est très important que les autres personnes à table montrent l'exemple: le comportement des parents, des frères et sœurs ou d'un enfant invité à la maison est déterminant.

«Nous développons nos préférences au fil du temps.»

### D'où vient l'aversion des enfants pour l'amertume?

Il s'agit d'un mécanisme génétique de défense trouvant son origine dans le fait que la plupart des plantes toxiques ont un goût amer.

### Des enfants qui ont toujours aimé les fruits, les légumes et les produits laitiers se mettent parfois à ne vouloir manger que des pâtes ou des saucisses. Faut-il s'en inquiéter?

À l'âge de deux ou trois ans, en acquérant plus d'autonomie, les enfants traversent une phase de néophobie: la peur du nouveau. Cela se manifeste souvent par un comportement alimentaire très sélectif, au point qu'ils refusent des aliments jusqu'alors appréciés. Ce phéno-

### Que faire lorsqu'un enfant refuse toute nourriture saine?

Lorsqu'un enfant traverse une phase où il ne veut rien manger, on peut d'abord l'inciter à renifler la nourriture, puis éventuellement la goûter en y trempant le doigt. Il faut y aller progressivement et se montrer très patient. On peut aussi chercher à éveiller son intérêt de manière ludique, par exemple en étendant une jolie nappe et en mettant en scène une «fête des fruits». L'idée n'est évidemment pas de transformer la table en terrain de jeu, mais simplement de privilégier une approche décontractée et de prendre plaisir à partager un repas ensemble.



Envie d'en savoir plus? Retrouvez l'interview complète ici.

# Des prairies à perte de vue pour nos vaches. Trop fort.

LE STANDARD DE  
PRODUCTION DU LAIT SUISSE.  
[SWISSMILKGREEN.CH](http://SWISSMILKGREEN.CH)



Suisse. Naturellement.

Le lait et les produits  
laitiers suisses. Trop fort.

swissmilk